

## Lernen lernen 3

August 2018



**Willkommen zum dritten und letzten Teil über das effiziente Lernen. Ich möchte heute konkrete Beispiele dafür geben, wie gehirngerechtes Lernen funktioniert:**



### Beispiel 1 - Vokabeln einer Fremdsprache lernen

1. Schreiben Sie sich handschriftlich 20 Wörter in der fremden Sprache heraus.
2. Nehmen Sie jetzt das erste Wort und überlegen Sie, was es bedeuten könnte.
3. Gehen Sie ins Internet, geben Sie das Wort ein und lassen Sie sich ausschliesslich Bilder und Fotos dazu anzeigen. Was könnte das Wort nun bedeuten?
4. Schlagen Sie nun im Wörterbuch nach, was das Wort bedeutet. Suchen Sie nach Synonyme und Wörter, die das Gegenteil bedeuten (falls möglich).
5. Schreiben Sie mind. 3 Sätze in der fremden Sprache, in denen Sie dieses Wort verwenden.
6. Lesen Sie die Sätze laut. Sprechen Sie das Wort mehrmals laut aus.

Jetzt haben Sie sich ca. 5-10 min. mit diesem Wort beschäftigt. Jetzt sollten Sie es so gut verankert haben, dass Sie es nur noch in den kommenden Tagen kurz wiederholen müssen. Sie können das Wort aus Ihrer Wörterliste streichen und ein neues hinzufügen. Achten Sie darauf, dass Sie nie mehr als 20 Wörter in Bearbeitung haben.



### Beispiel 2 - Musik

1. Fokussieren Sie sich auf eine Stelle, die Schwierigkeiten macht, z.B. einen schnellen Lauf, eine rhythmisch schwierige Passage.

Nehmen Sie nur diesen kleinen Teil heraus, z.B. einen halben Takt oder einen.

2. Spielen Sie diese Stelle so langsam, dass Sie sie fehlerfrei spielen können. Vermeiden Sie Fehler! Wiederholen Sie dies 3-5 mal.
3. Wiederholen Sie das in den kommenden 3 Tagen ohne das Tempo zu steigern. Integrieren Sie den Takt vor und nach der schwierigen Stelle, damit der Übergang trainiert wird.
4. Erst jetzt steigern Sie das Tempo so, dass Sie die Stelle weiterhin fehlerfrei spielen können.

Da unser Gehirn alle motorischen Bewegungen speichert, ist es wichtig fehlerfrei zu üben. Man sagt, dass man jeden (motorischen) Fehler mind. 10 Mal berichtigt wiederholen muss, bis die fehlerhafte Bewegung wieder korrigiert ist.



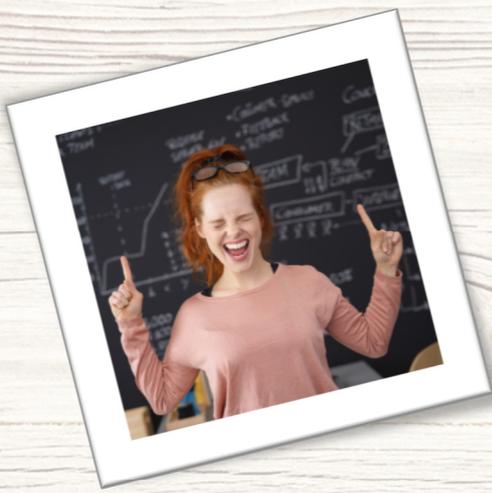
### Beispiel 3 - Sport

1. Stellen Sie sich die Bewegung in Zeitlupe und allen Details vor (z.B. Speerwurf, Weitsprung...)
2. Stellen Sie sich den Weltrekord vor, z.B. wie Sie im Hochsprung 3 m überspringen
3. Gehen Sie nun so vor, wie beim Beispiel Musik.



### Beispiel 4 - Fachliteratur lesen

1. Stellen Sie sich eine Frage, was Sie konkret lernen wollen, z.B. „Grundaufbau einer Betriebsbuchhaltung (BHB) erklären können“
2. Blättern Sie durch das Buch und lesen Sie einfach „mal so rein“. Lesen Sie nicht mehr als 2-3 Sätze am Stück. Stellen Sie erste Vermutungen an, wie so eine BHB aussehen und was evtl. wichtig sein könnte. Was wissen Sie gegebenenfalls schon über das Thema?



## Lernen lernen 3

August 2018



3. Schauen Sie sich nun das Inhaltsverzeichnis an. Erfassen Sie den Aufbau des Buches und finden Sie die Kapitel, die sich mit der BHB befassen.
4. Schreiben Sie sich nun 2-3 konkrete Fragen zum ersten Kapitel auf, die Sie nach dem Lesen beantwortet haben wollen.
5. Lesen Sie das Kapitel konzentriert (nicht mehr wie 5, max. 10 Seiten) und beantworten Sie dabei schriftlich Ihre Fragen. Notieren Sie weitere Fragen, die durch das Lesen bei Ihnen entstehen.
6. Fassen Sie nach der Lektüre zusammen, was Sie gelernt haben.
7. Schauen Sie sich die Zusammenfassung am folgenden Tag nochmals an. Können Sie sich an die Inhalte erinnern? Wiederholen Sie das nach einer Woche wieder.

- Wenn Sie gut über das Hören lernen, lesen Sie laut, stellen Sie sich die Fragen laut, sprechen Sie vor sich hin.
- Notieren Sie handschriftlich. Das Gehirn lernt besser, wenn Sie unmittelbar schreiben, also die Buchstaben selbst schreiben.
- Erstellen Sie Grafiken und Mindmaps mit Schlüsselwörter. Das Gehirn schafft so ein Netzwerk von Begriffen und kann daran das Wissen wieder auf vielfältige Weise abrufen.

Im ersten Moment scheint das sehr aufwendig zu sein. Meine Erfahrung ist aber, dass es längerfristig der schnellere Weg ist, da ich Dinge wirklich nachhaltig lerne. Fast alles, was ich so gelernt habe, weiss ich heute noch.

In diesem Sinne – viele Erfolg beim Erforschen und Lernen von spannenden, neuen Dingen.

Ihre Andrea

