

Lernen lernen fürs Hirn

10 Tipps für erfolgreiches Lernen



1. Lerntypentest

Zum Lernen werden Sinnesorgane benötigt. Neben Augen und Ohren gehören dazu auch der Geruchs-, Geschmacks- und Muskelsinn. Die Lerninhalte gelangen ganz einfach über die beteiligten Sinnesorgane in das Gedächtnis. Da die einzelnen Sinne aber bei jedem Menschen unterschiedlich stark ausgeprägt sind, gibt es unterschiedliche Lerntypen.

Für ein effektives Lernen ist eine möglichst große Beteiligung und Nutzung aller Sinne am besten. Hilfreich ist es also, wenn der Lernstoff über möglichst viele Sinneskanäle aufgenommen und verarbeitet wird. Denn je mehr Wahrnehmungsfelder im Gehirn beteiligt sind, desto mehr gedankliche Verknüpfungen können zu dem Lernstoff hergestellt werden. Damit können Aufmerksamkeit und Lernmotivation gesteigert und ein größerer Lernerfolg erzielt werden. In der Regel treten die Lerntypen in einer Mischform auf.



2. Entspannungsübungen

Die Forschung der letzten Jahre hat deutlich gezeigt, daß Lernen besonders gut funktioniert, wenn man entspannt an die Sache herangeht. In der Literatur ist häufig vom "Alpha-" oder "Flow"-Zustand die Rede. Dies sind spezielle Entspannungszustände, in denen das Gehirn besonders aufnahmefähig ist.

Unabhängig von den üblichen Pausen ist es eine gute Idee, gezielt Entspannung zu suchen. Abgesehen davon, daß man dabei Erholung und Abstand vom Lernstreß findet, kann sich das Gehirn und der gesamte Körper regenerieren.

Mancher entspannt sich beim Spaziergehen, ein anderer beim Musikhören. Es wurde aber auch eine Reihe von Techniken entwickelt, die Entspannung besonders zielgerichtet erreichen.



3. Bewegung

Wer sich bewegt, aktiviert die motorischen Zentren seines Gehirns. Diese Zentren spielen eine wesentliche Rolle dabei, wie Informationen verarbeitet und gespeichert werden. Kinder und auch Erwachsene behalten zum Beispiel Wörter, Zahlen und Inhalte leichter, wenn sie beim Lernen Gesten einsetzen, sich rhythmisch bewegen oder die Inhalte laut wiederholen.

Aufmerksamkeit entsteht, wenn die Nervenzellen im Gehirn ausreichend aktiv sind. Dazu braucht das Gehirn einerseits Sinnesreize, andererseits einen aktiven Stoffwechsel. Dazu muss es ausreichend mit Sauerstoff versorgt werden. Beides wird durch Bewegung gefördert.

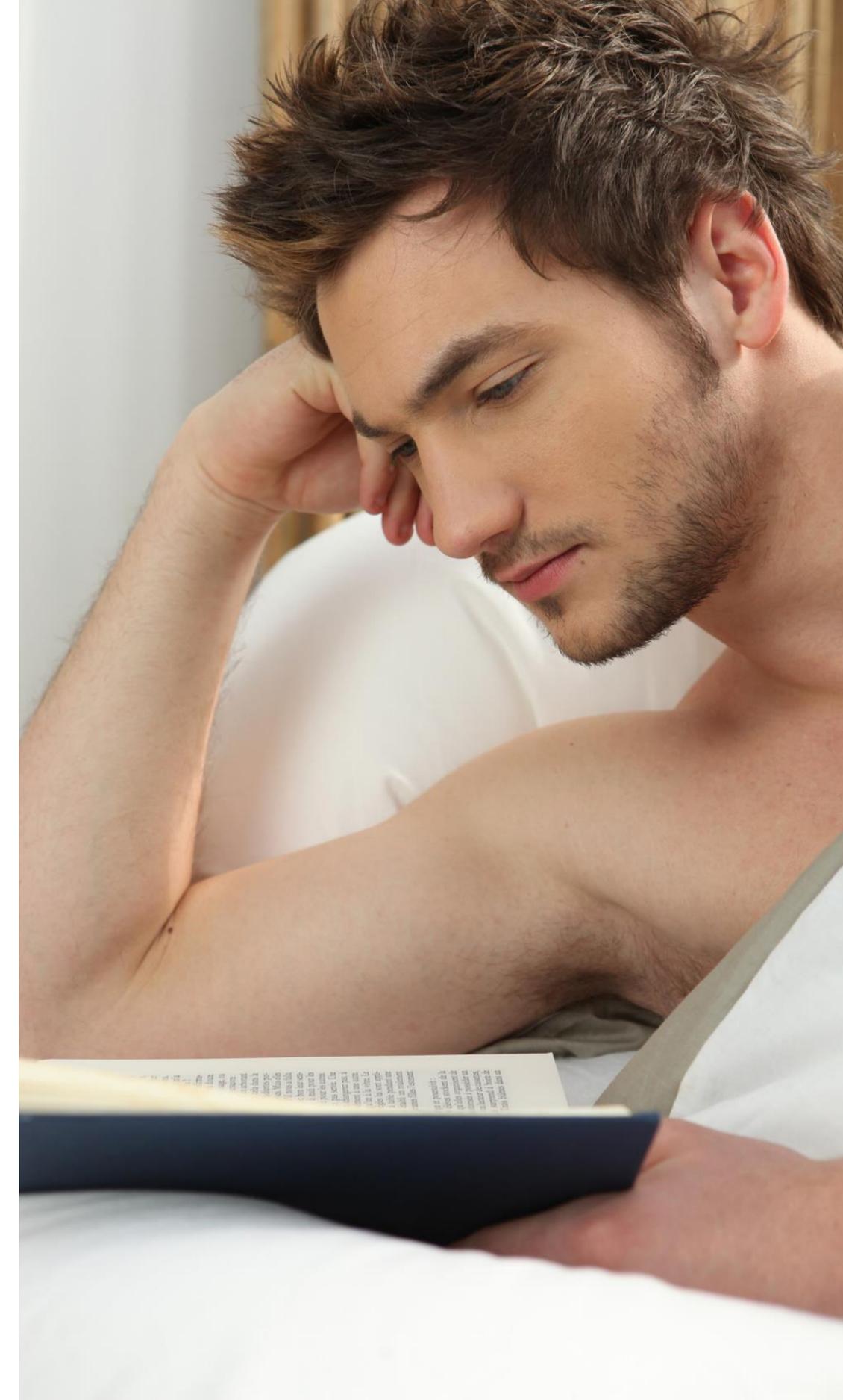


4. Lernen vor dem Einschlafen

Um sich Lerninhalte dauerhaft einzuprägen, sollte man am besten nach dem Pauken schlafen.

Nach der Aufnahme neuer Inhalte ist Schlaf für das Gedächtnis optimal. Alle Infos, die man für später behalten möchte, sollte man vor dem Zubettgehen nochmals wiederholen.

Vor dem Schlaf entscheidet sich, was auf der «Festplatte» des Gehirns gespeichert bleibt“. Während am Vormittag die Aufnahme- und Konzentrationsfähigkeit am höchsten ist, eignen sich die Abendstunden am besten, um bereits Verstandenes nochmals zu wiederholen, da der anschließende Schlaf die Überführung ins Langzeitgedächtnis erleichtert.



5. Gesunde Ernährung

Für ein effektives Lernen ist es wichtig, dass dem Körper ein Rhythmus zugestanden, d.h. regelmäßig und ausreichend geschlafen und gegessen wird.

Insbesondere ist auf eine ausgewogene Ernährung zu achten. Wenig Zucker (d. h. wenig Süßes!), dafür Kohlenhydrate die langfristig Energie geben (Brot, Nudeln, Kartoffeln) und viel Obst und Gemüse.

Auch ist auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, am besten in Form von Wasser, ungesüßten Kräuter- und Früchtetees oder Fruchtsaft mit Wasser zu achten.



6. Wechseln Sie das Thema

Beschäftigen Sie sich nicht den ganzen Tag mit nur einem einzigen Thema. Sorgen Sie für Abwechslung und wechseln Sie zwischen Themen.



7. Ablenkung

Sich zu lange oder zu intensiv mit einem Lernthema zu beschäftigen ist oft zermürend.

Wenn Sie das Gefühl haben, etwas nicht zu verstehen oder wenn Sie für ein Problem keine Lösung finden, beenden Sie Ihren Lernprozess und widmen Sie sich völlig anderen Aufgaben.

Sie werden die Erfahrung machen, dass oft in den Momenten, in denen Sie sich nicht mit dem Lernthema beschäftigen, die Lösung wie aus heiterem Himmel fällt.



8. Motivation

Das A und O für motiviertes Lernen ist ein strukturiertes Vorgehen. Verschafft man sich einen Überblick über den zu lernenden Stoff, kann man diesen leicht auf die zur Verfügung stehende Zeit aufteilen – in kleinen Schritten lernt es sich einfacher und effektiver.

Zusätzlich kann es motivieren, dass das Lernpensum nicht wie ein großer, unzusammenhängender Haufen an Information drohend über dem Kopf schwebt.

Für die meisten klappt es mit der Motivation zum Lernen besser, wenn die Konfrontation mit dem Lernstoff nicht frontal am Schreibtisch, sondern in “neutralerer” Umgebung mittels “anderer” Medien stattfindet.

Das zu Lernende auf Karteikärtchen übertragen und raus in die Natur oder in den Garten damit! In angenehmer Umgebung lernt es sich besser und motivierender!



9. Belohnung

Die Belohnungen sollten mit der Zeit zu einem festen Ritual werden, d.h. man sollte sich diese konkrete Belohnung wirklich nur nach einer erfolgreichen Lerneinheit gönnen. Nur so wird der Zusammenhang “Wenn ich jetzt lerne, bekomme ich danach meine Belohnung” auch wirklich verinnerlicht.

Zusätzlich schaffen wir uns einen Anreiz für das Erreichen des Gesamtziels: je nach Art der Arbeit / Prüfung überlegt man sich, welches Ergebnis man gern erreichen würde. Danach denkt man sich eine Belohnung aus, die man sich für das Erreichen dieses Zieles erlauben könnte – je nach Wichtigkeit der Prüfung z.B. ein neues Buch, ein Kinobesuch, eine DVD oder ein Computerspiel. Was genau, bleibt jedem selbst überlassen.

Wichtig ist, dass es etwas ist, auf das man sich wirklich freut und – das man sich nicht sowieso kaufen wird! Auch hier gilt nämlich: damit es funktioniert, muss man sich daran halten.



10. Planung

Es lohnt sich zu planen! Es hilft die Freizeit besser zu geniessen, ohne sich ein schlechtes Gewissen oder Sorgen über verschwendete Zeit zu machen.

Wählen Sie realistische Ziele:

Nehmen Sie sich nicht zu viel vor! Schätzen Sie die benötigte Zeit für das Erledigen einer Arbeit und verdoppeln Sie dann die benötigte Zeitdauer für Ihren Plan.

Planen Sie nicht zu detailliert. Es können andere Dinge dazwischen kommen. Zum Beispiel ein Geburtstag, oder der unvorhergesehene Ereignisse.

Statt aufzuschreiben, an welchem Tag man was macht, könnten Sie alle Themen, die Sie lernen wollen auf einzelne Karteikarten schreiben. So kann man eine dieser Karten herauspicken und lernt dann dieses Thema bis man es kann.

