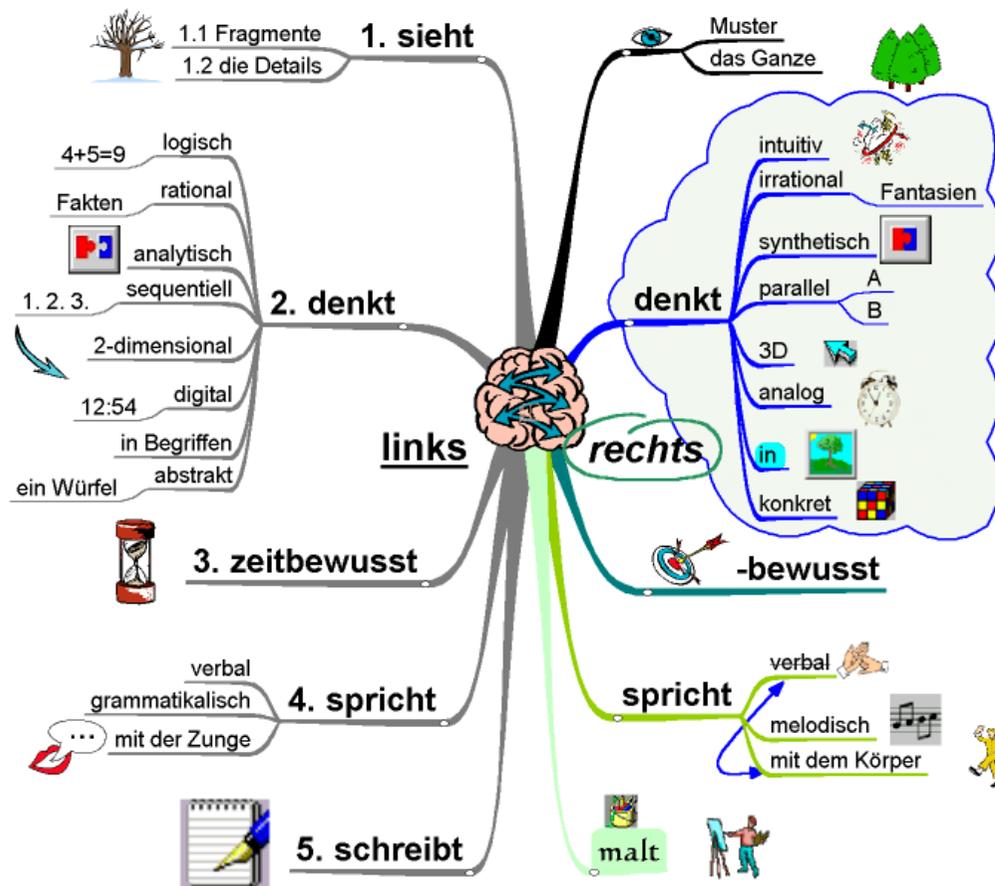


Lernen lernen



- Grundlagen Gedächtnis und Konzentration
- Lerntypen und Lernsituationen
- Lernstrategien / Lerntechniken
- Einführung Mnemotechnik

Konzentration bedeutet, die Gedanken zu bündeln, damit sie wirklich nur auf eine Sache gerichtet sind. Sie sollten es vermeiden, Ihre Aufmerksamkeit auf zwei Dinge gleichzeitig zu lenken.

Manche Menschen glauben Sie besitzen nicht die Fähigkeit sich konzentrieren zu können. Gleichzeitig blühen sie in ihrem Hobby geradezu auf und vertiefen sich geistig in die gestellten Aufgaben.

Konzentration hat etwas mit:

- Motivation und
- Interesse zu tun.

Konzentration wird auch über die Persönlichkeit gesteuert. Es existieren drei verschiedene Grundtypen:

Der Kontaktyp

Er blüht auf, wenn er sich mit anderen austauschen kann. Diesem Typ fällt es leicht, im Gespräch Zwischentöne herauszuhören. Er kann auch Beziehungsprozesse gut verfolgen.

Der Macher-Typ

Er ist daran interessiert, dass sich etwas tut und bewegt. Es fällt ihm auf wenn sich Dinge verändern und er sorgt für frischen Wind.

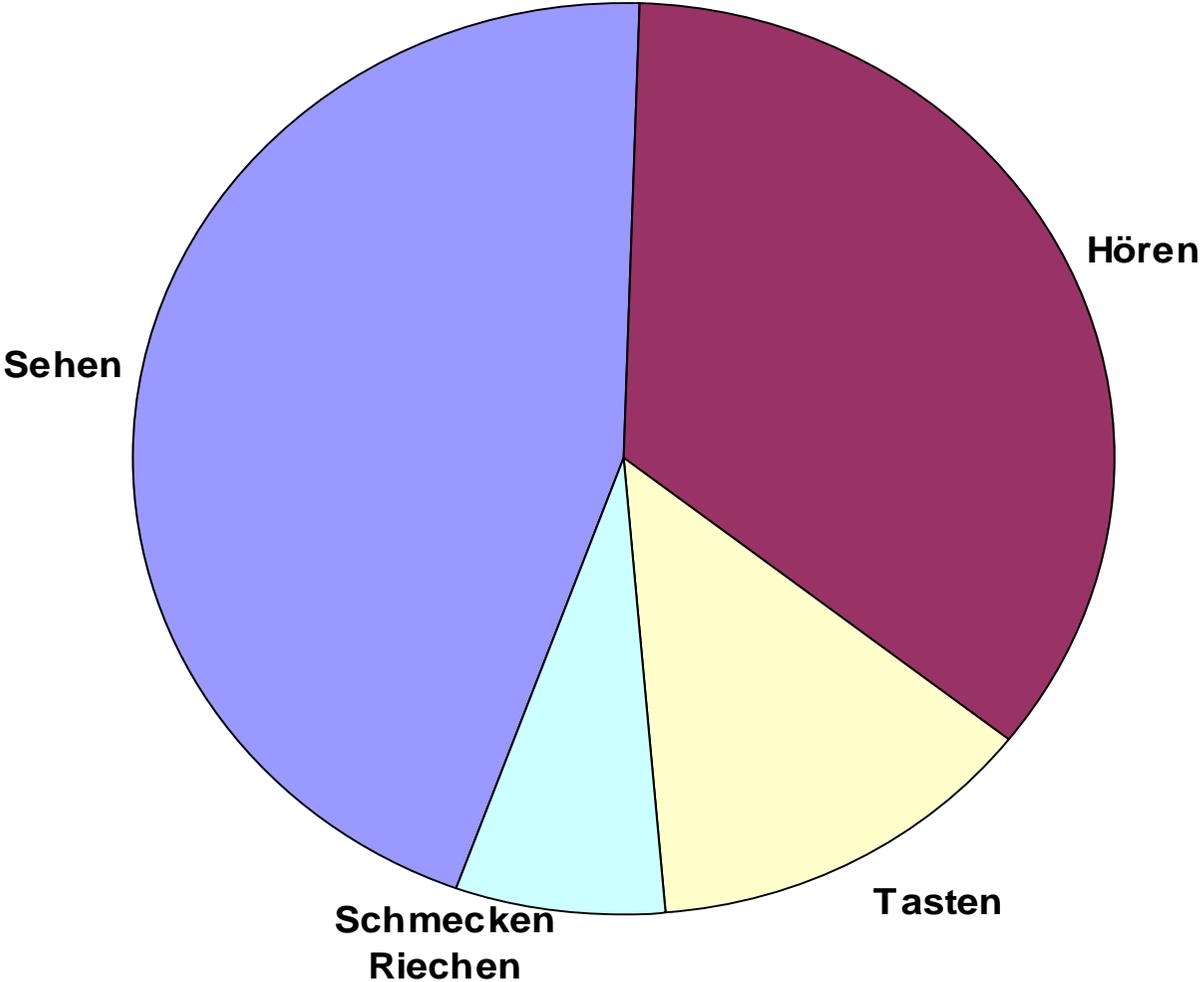
Der Denker-Typ

Er durchdenkt gerne Dinge und benötigt dabei keine störenden Kontakte zu anderen Personen. Er kann mit Störungen schlecht umgehen.

Jeder Mensch hat eine bevorzugte Art und Weise neue Informationen aufzunehmen. Informationen werden durch unsere Sinnesorgane aufgenommen. Wir erfahren darüber visuelle, auditive, olfaktorische, gustatorische und kinästetische Reize, die wir deuten und verarbeiten.

Informationen werden bevorzugt über die Lieblingskanäle aufgenommen.

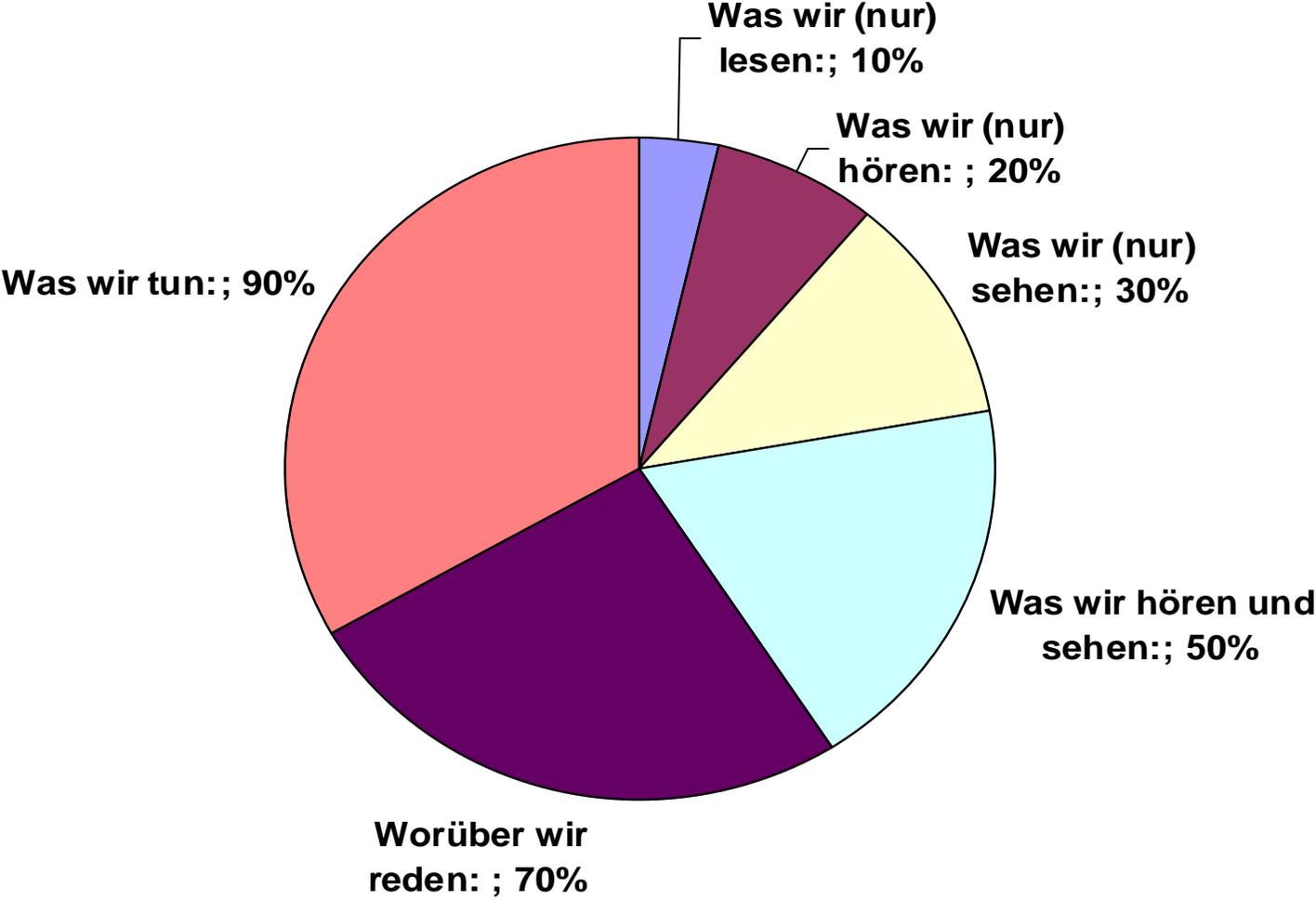
Es ist nützlich, wenn Sie auch Ihre weniger stark ausgeprägten Fähigkeiten trainieren. Denn je mehr Wahrnehmungskanäle an der Informationsaufnahme beteiligt sind, desto fester ist die Verankerung der betreffenden Inhalte im Gedächtnis.



Betrachten Sie bewusst einen Gegenstand. Welche Farbe und Form hat er? Aus welchem Material ist der Gegenstand und was fällt Ihnen sonst noch auf? Versuchen Sie nun mit geschlossenen Augen diesen Gegenstand nachzuzeichnen. Anschließend vergleichen Sie Ihr gedankliches Bild mit dem tatsächlichen Gegenstand.

Wenn Sie diese Übung in Zukunft wiederholen, werden Sie feststellen, dass sich Ihre Konzentrationsfähigkeit beim Betrachten von Dingen verbessert hat.

Spontane Merkfähigkeit



Lerntypen

- abstrakt
- visuell

z.B. in Formeln, sehr schnell
mit den **Augen**

in Bildern
schnell

- auditiv

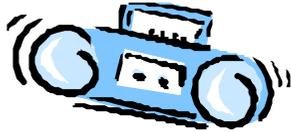
mit den **Ohren**

nacheinander

weniger schnell



- kinästhetisch



mit **Tasten**, *fühlen*, *schmecken*, *riechen*

nacheinander - über **Bewegung**

langsam



Das menschliche Gehirn wird in eine rechte und linke Gehirnhälfte unterteilt. Welche der beiden Seiten dominiert, ist entscheidend dafür, mit welchen Methoden man am Besten lernt.

Linke Gehirnhälfte

ist verantwortlich für die Bewältigung mathematischer Problem und sprachlicher Aufgaben. Sie ermöglicht uns das logische Denken und ist für das behalten von Zahlen, Daten und Fakten zuständig. Die linke Gehirnhälfte steuert die rechte Körperhälfte.

Rechte Gehirnhälfte

ist verantwortlich für Emotionen, räumliche Orientierung und die Fähigkeit Inhalte zusammen zu fassen. Die rechte Gehirnhälfte steuert die linke Körperhälfte und ist für ganzheitliches, intuitives und bildhaftes Denken verantwortlich. Menschen bei denen diese Gehirnhälfte besonders ausgeprägt ist sind besonders kreativ oder musisch veranlagt.

Linke Hemisphäre

- Begriffe speichern
- sprechen, hören
- logisch denken
- Gesetze erkennen
- hinterfragen
- eines nach dem anderen
- rechnen
- zeitorientiert



B

A

L

K

E

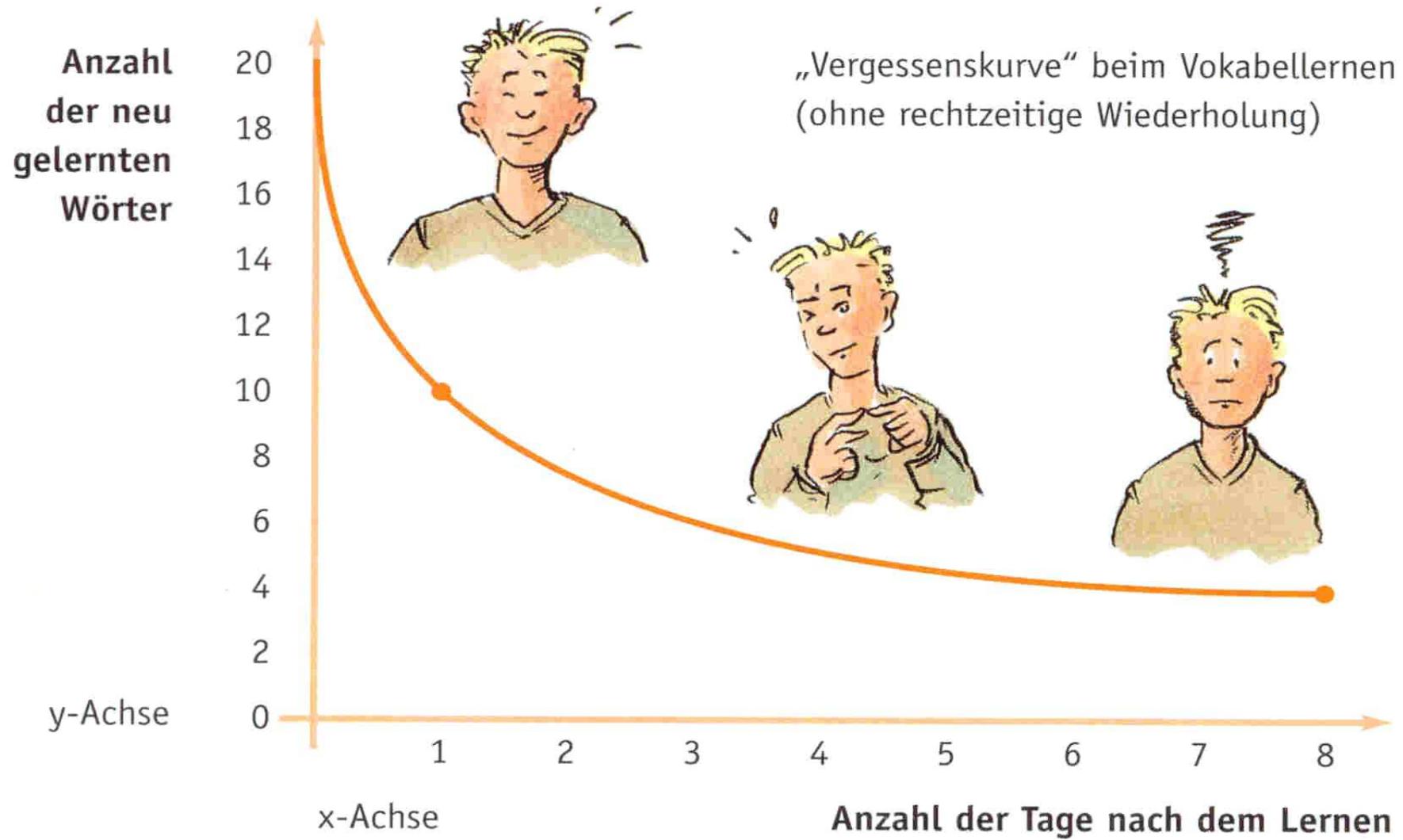
N

Rechte Hemisphäre

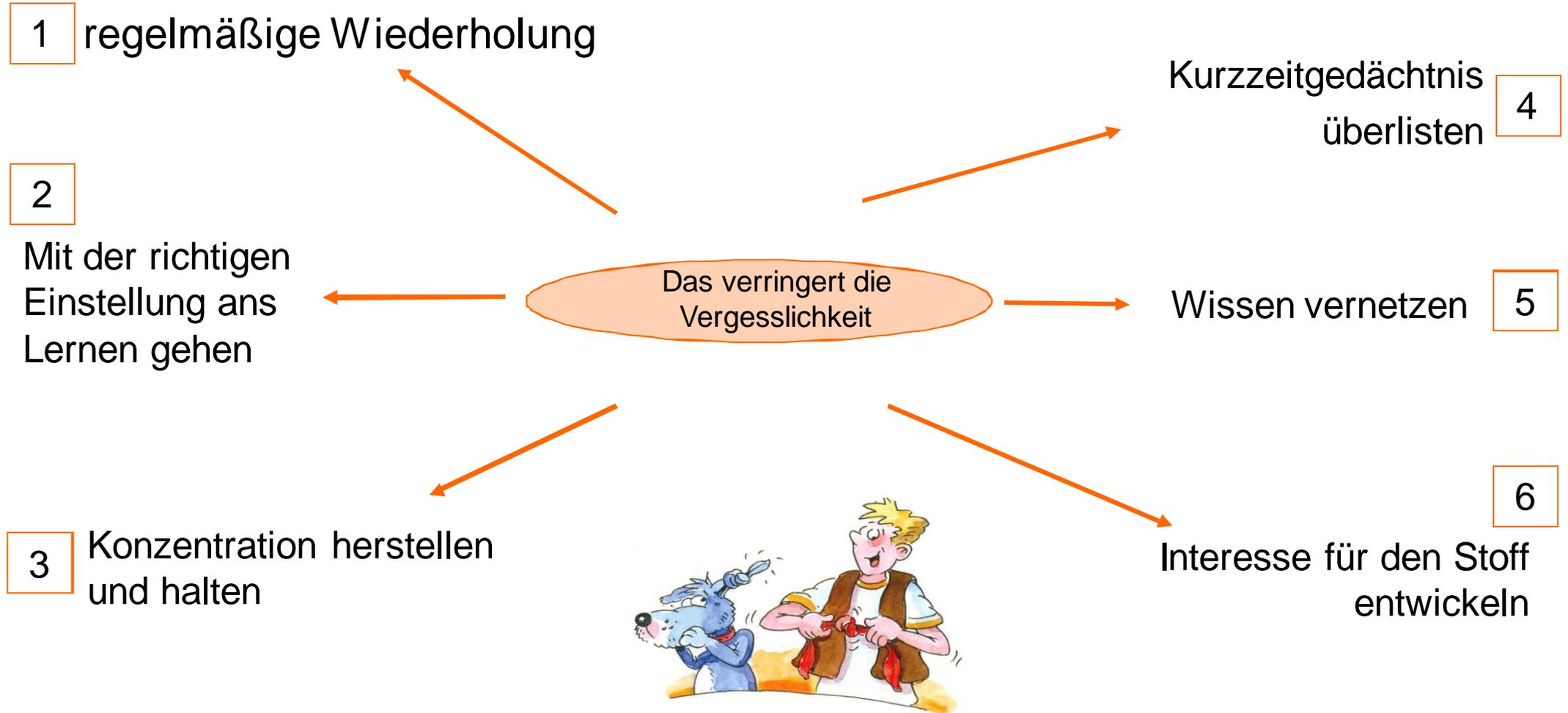
- Bilder speichern
- singen, musizieren
- kreativ
- intuitiv
- fühlen
- parallel
- künstlerisch
- zeitlos

Beide zusammen stellen den sinnvollen Zusammenhang her.
Die sprachliche + bildhafte Speicherung verbessern das Lernen.

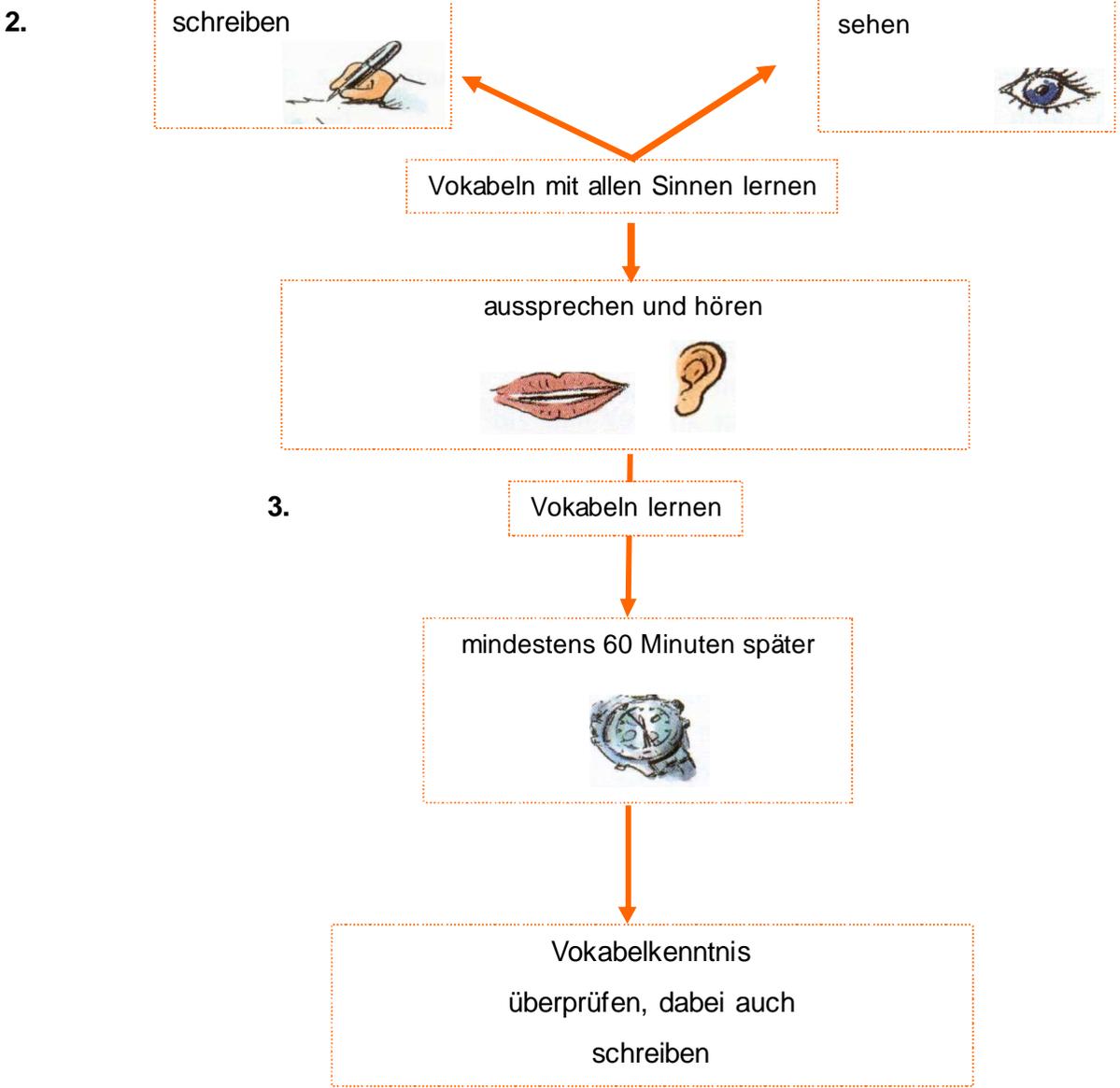
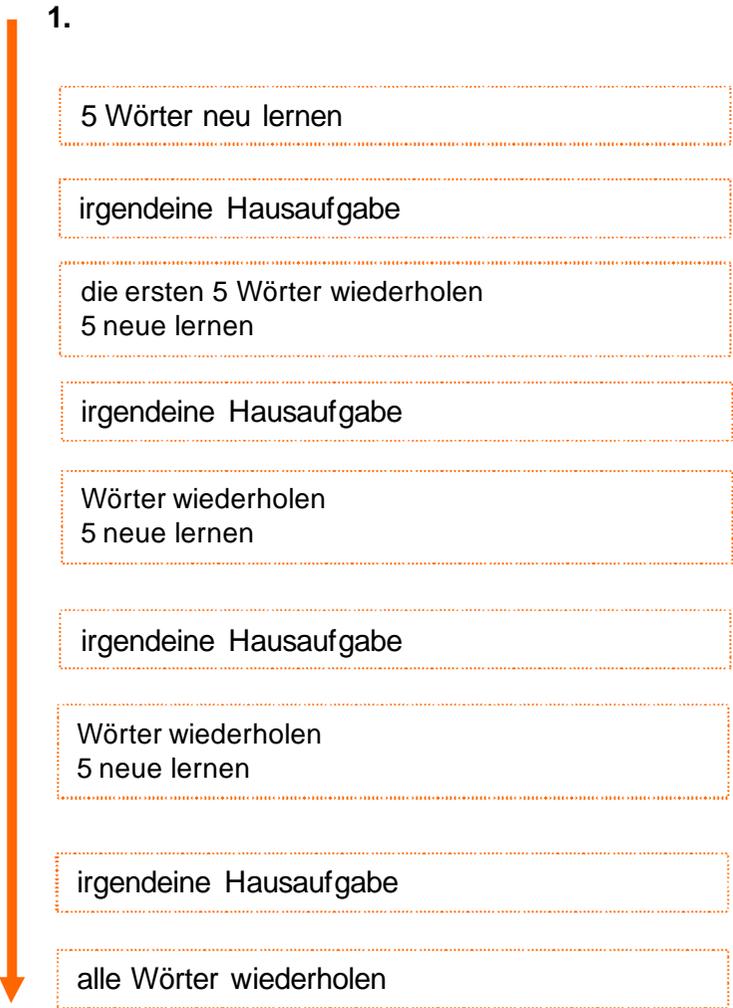
Gedächtnis - Vergessenskurve



Gedächtnis - Kampf der Vergesslichkeit



Gedächtnis - Kampf der Vergesslichkeit



Checkliste besser lernen:

- Denken Sie an die Aufteilung des menschlichen Gehirns in zwei Hälften. Wenn Sie beide Gehirnhälften so ausgeglichen wie möglich benutzen verbessert sich ihr Lernvermögen.
- Wiederholen Sie das Gelernte regelmäßig, um die frisch angelegten Strukturen in ihrem Gehirn zu festigen. Nur so können Sie neuen Lernstoff dauerhaft behalten.
- Nehmen Sie sich ausreichend Zeit zum Lernen.
- Finden Sie heraus welcher Lerntyp Sie sind. Aktivieren Sie aber zusätzlich die bisher von ihnen weniger genutzten Kanäle.
- Lernen Sie Vokabeln portionsweise und mit allen Sinnen. Ein Bild sagt mehr als tausend Worte.
- Nutzen Sie Karteikästen um den Prüfungsstoff regelmäßig zu wiederholen und einen besseren Überblick über das bereits Gelernte zu behalten.

Diese Technik ist eine der ältesten Erinnerungstechniken.

Bedeutung: Mneme (altgr.) = Gedächtnis oder Erinnerung

Das Prinzip beruht darauf, dass Erinnerungen in uns oft durch andere Erinnerungen oder spontane Ereignisse abgerufen werden.

Wenn man etwa das Wort groß hört, denkt man automatisch auch an klein. Gegensätze und fixe Assoziationen sind fest in uns verankert. Man kann das eine praktisch nicht aktivieren ohne auch an das andere zu denken. Diese natürliche Fähigkeit kann man gut nutzen um eigen Assoziationen zu schaffen.

Man verknüpft gedanklich zwei Dinge, die zunächst einmal gar nichts miteinander zu tun haben. Die Erinnerung an das eine ruft automatisch die Erinnerung an das andere hervor.

Bei der Mnemotechnik geht es nicht darum den Lernstoff besser zu verstehen, sondern lediglich um das abspeichern von neuen Informationen mit sog. „Ankern“.