

INFORMATIONEN VERARBEITEN

Wenn man Mühe hat, sich etwas zu merken oder etwas zu verstehen, hat das oft mit einer nicht ausreichenden Auseinandersetzung mit den Lerninhalten zu tun. Indem man intensiv über einen Inhalt nachdenkt und sich damit beschäftigt, kann man Neues besser mit Bekanntem verknüpfen, den Stoff besser verstehen, speichern, wieder abrufen und anwenden.

Vorwissen aktivieren

Bevor du mit dem Lernprozess startest, ist es hilfreich, wenn du dich fragst, was du zu dem Thema schon weisst. So zeigst du deinem Gehirn, wo die neuen Informationen abgelegt werden sollen. Dadurch wird dir das Abrufen des Wissens später leichter fallen. Hier ist eine Methoden, die du zur Aktivierung deines Vorwissens nutzen kannst:

Blurting

Versuche dich an alles, was du zu dem Thema bereits weisst, zu erinnern, bevor du mit dem eigentlichen Lernen beginnst. Krame in deinem Kopf nach allem, was in irgendeiner Form mit dem Thema zu tun haben könnte. Dabei ist nicht wichtig, wie viel du bereits weisst, sondern, dass du darüber nachdenkst. Noch besser ist es, wenn du alles, was dir in den Sinn kommt, aufschreibst (z.B. auf ein Sudelpapier). Dies funktioniert aber nur, wenn du währenddessen nicht in deine Unterlagen hineinschaust, da du sonst eine Hilfestellung hast.

Wenn es später ans Lernen geht und du das Ganze aufgeschrieben hast, kannst du durch den Vergleich mit deinen Unterlagen auch direkt sehen, was du noch nicht weisst und deshalb genauer anschauen solltest.

Verstehen und Merken

Durchdenken

Denke so lange über das zu bearbeitende Thema nach, bis du es verstanden hast. Du hinterfragst, untersuchst und erweiterst dein Verständnis immer weiter, wodurch Aha-Momente entstehen. Dabei können dir diese Methoden helfen:

W-Fragen

Nutze die W-Fragen (wieso, wozu, weshalb, wie, was), um ein Konzept zu durchdringen. Es ist wichtig, dass du den Lernstoff immer wieder hinterfragst, um herauszufinden, ob du wirklich alles verstanden hast.

Analogien

Suche Verwandtschaften und Analogien:

«Das klingt ja wie...»

«Das ist, wie wenn...»

«Wo habe ich Ähnliches gesehen oder gehört?»

«Woran erinnert mich das?»

Das wichtigste dabei ist, dass du dein Gehirn anstrengst. Es ist nicht effektiv, wenn du die Informationen einfach immer wieder passiv durchliest. Viel besser ist es, wenn du Inhalte **aktiv** versuchst **von deinem Gedächtnis** abzurufen.

Feynman-Methode

1. Lege deine Unterlagen beiseite, wenn du das Gefühl hast, ein Thema verstanden zu haben.
2. Erzähle jemandem (kann auch eine imaginäre Person sein) alles, was du über das Thema weisst. Der Zuhörer ist eine Person, die keine Ahnung vom Thema hat.
3. Das, was du noch nicht gut erklären konntest, kannst du dir erneuert anschauen, versuchen zu verstehen und erneuert erklären.

Karteikarten

Stelle dir Fragen, die du auf je eine Karteikarte schreibst. Die Antworten erklärst du jeweils auf der anderen Seite der Karte. Jetzt kannst du prüfen, ob du alle Fragen (ohne auf der Rückseite nachzuschauen) beantworten bzw. von deinem Gedächtnis abrufen kannst. Die Karteikarten, die du schon gut beherrscht, kannst du weglegen. So weisst du was du noch nicht gut kannst und somit noch lernen musst.

Gedankenstützen

Das Auswendiglernen von Informationen (z.B. Fachbegriffe, Definitionen, Reihenfolgen) fällt meistens leichter, wenn du die neuen Informationen mit bereits Bekanntem assoziieren (verbinden) kannst. Dafür sind diese Methoden besonders hilfreich:

Loci-Methode

Verbinde in Gedanken Begriffe, die du auswendig lernen musst, mit einer Route, die du gut kennst. Einfaches Beispiel:

Begriffe zum Lernen (Einkaufsliste):

Milch, Brot, Toilettenpapier

Route im Wohnzimmer:

Tisch – Wandbild - Regal

Assoziation:

Auf dem *Tisch* ist *Milch* ausgelaufen. Auf dem *Bild*, das sich oberhalb des Tisches befindet, ist ein Feld mit Weizen abgebildet, was man zur Herstellung von *Brot* braucht. Des Weiteren befindet sich in der Ecke des Raumes ein *Regal* mit *Toilettenpapier*.

Bildergeschichten

Verpacke Begriffe, die du auswendig lernen musst, in Geschichten, die du dir ausdenkst. Einfaches Beispiel:

Begriffe zum Lernen:

Radiergummi, Farbpalette, Schreibheft, Klebestift

Geschichte:

Ein Radiergummi hüpfte durch den Wald und stolperte über eine Farbpalette. Übervoll mit Farbe schrie es, dass es nun nie wieder in einem Schreibheft radieren könnte. Von dem Geschrei genervt, kam ein Klebestift vorbei und klebte dem Radiergummi den Mund zu.

Es gilt: Je bizarrer, lebhafter und emotionsvoller die Assoziationen sind, desto besser kann man sich die Informationen merken.