



# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Lernen lernen - Gut sein durch richtige Lerntechniken*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)



---

# Inhaltsverzeichnis

	Seite
<b>1. Vorwort</b>	3
<b>2. Festlegung von Lernzielen</b>	4
<i>Ziele und Lernen</i>	5
<i>Meine Ziele setze ich mir selbst</i>	6
<b>3. Strategien, die das Lernen erleichtern</b>	7
<i>Lesen lernen: Die 5-Schritte-Technik</i>	9
<i>Welcher Lerntyp bin ich?</i>	11
<b>4. Organisation des Lernens</b>	13
<i>Mein Arbeitsplatz</i>	14
<i>Zeitplanung</i>	15
<i>Zeitfresser</i>	19
<b>5. Die Motivation</b>	20
<i>Test: Wie gut motiviere ich mich selbst?</i>	21
<b>6. Die Konzentration</b>	22
<i>Kann ich mich gut konzentrieren?</i>	23
<b>7. Gedächtnistraining</b>	24
<i>Einsatz von Gedächtnistraining im Unterricht</i>	26
<i>Zahlen- und Telefonnummerngedächtnis</i>	30
<i>Personengedächtnis</i>	32
<i>Schulung des Merkvermögens</i>	34
<i>Erinnern und behalten</i>	36
<i>Geschichtengedächtnis</i>	38
<i>Wahrnehmungstraining</i>	40
<i>Sorgfältiges Vergleichen</i>	42
<i>Geschwindigkeit und Wahrnehmung</i>	44
<i>Übungen zur Konzentration</i>	46
<i>Visuelle Konzentration</i>	48
<i>Wahrnehmung komplexer Materialien: a) Zahlenmatrix</i>	50
<i>Wahrnehmung komplexer Materialien: b) Adressenvergleich</i>	52
<i>Wahrnehmung komplexer Materialien: c) Exaktes Beobachten</i>	54
<i>Systematisches Betrachten und gründliches Suchen</i>	56
<i>Beobachtung und Eindruck</i>	58
<i>Unser Bild von der Wirklichkeit</i>	60
<b>8. Fachspezifische Lern- und Arbeitstechniken</b>	63
<i>Arbeiten mit Oberbegriffen und dazugehörigen Stichwörtern</i>	65
<i>Fragen an das zu bearbeitende Themengebiet stellen</i>	66
<i>Eselsbrücken als Gedächtnisstützen</i>	68
<i>Fremdsprachen</i>	70
<i>Deutsch</i>	73
<i>Mathematik</i>	75
<b>9. Die Prüfungsvorbereitung</b>	77
<i>Die schriftliche Prüfung</i>	78
<i>Die mündliche Prüfung</i>	79
<i>Prüfungsvorbereitung</i>	81
<b>10. Literaturtipps</b>	82

---

Kopiervorlage © CARE-LINE Verlag in Druck+Verlag Ernst Vögel GmbH

Für die so gekennzeichneten Seiten räumt der Verlag ein Vervielfältigungsrecht durch Fotokopie und Thermokopie ein – ausdrücklich aber nur für den jeweiligen Unterrichtsgebrauch

---

Lernen lernen

Gut sein durch richtige Lerntechniken

Autoren: Birgit Kleiner, MA, Claudia Hirmer, Petra Paul, Thomas Paul, Dipl. Päd.

4. überarbeitete Auflage

© 2008 CARE-LINE Verlag in Druck+Verlag Ernst Vögel, 93491 Stamsried

ISBN 978-3-98038-211-3, Best.-Nr. 138211

---

# 1. Vorwort

Bestimmt haben Sie während Ihrer Tätigkeit als Lehrer schon häufiger Klagen von Schülern gehört, dass sie „einfach nicht lernen“ können. Der eine kann sich „nicht aufraffen“, d. h. er ist nicht motiviert. Andere klagen über mangelnde Konzentrationsfähigkeit, können sich einfach nichts merken oder wissen nicht, *wie* sie überhaupt lernen sollen. Dazu kommt häufig eine extreme Prüfungsangst, welche meist aus den genannten Problemen resultiert.

Mit dieser Arbeitsmappe können Sie Ihren Schülern helfen, das Lernen besser in den Griff zu bekommen.

Pädagogische Fachkräfte haben hierfür die Faktoren zusammengestellt, die für den Prozess des Lernens verantwortlich sind.

Dieses Arbeitsbuch leistet in einem theoretischen Teil einen Überblick über all diese Faktoren:

- Ziele des Lernens
- Lernorganisation
- Motivation
- Konzentration und Gedächtnis sowie
- Lernstrategien und Lerntechniken

Der praktische Teil bietet Ihnen ganz konkrete Materialien, die Sie mit Ihren Schülern durchgehen können, bzw. der Schüler selbstständig durcharbeiten kann.

Durch übersichtlich gestaltete Fragebögen, ansprechende Arbeitsblätter und praktische Tips lernt er, sich über seine eigenen Ziele klar zu werden, das Lernen zu Hause besser zu organisieren, seinen eigenen, individuellen Lerntyp zu erkennen, fachspezifische Strategien zu entwickeln, die ihm das Lernen erleichtern, und sich angstfrei und sinnvoll auf Prüfungen vorzubereiten.

Zusätzlich bietet diese Arbeitsmappe ganz konkrete praktische Übungen zur Konzentrations-, Gedächtnis- und Wahrnehmungsförderung. Sie sind ergänzt durch einen entsprechenden Lehrerkommentar, der Ihnen den Einsatz dieser Übungen im Unterricht erleichtern wird.

Der Umgang mit dieser Arbeitsmappe wird für Ihre Schüler, aber auch für Sie selbst eine große Hilfe sein. Die jungen Leute werden es Ihnen durch mehr Motivation, eine größere Begeisterung am Lernen, ein gesteigertes Selbstvertrauen und vor allem durch größere Lernerfolge danken.

---

## 2. Festlegung von Lernzielen

Häufig werden Ziele, auch wenn man sie sich selbst setzt, nicht erreicht, weil sie nicht realistisch abgesteckt und formuliert wurden. Vor Beginn des Lernens sollte man sich deshalb über die Ziele, die man anstrebt, im Klaren sein.

Die Ziele, die man sich setzt, sollten:

- genau beschrieben werden,
- am besten in Teilziele gegliedert sein und
- sich am tatsächlichen Leistungsvermögen orientieren<sup>\*1</sup>
- in absehbarer Zeit erreichbar sein.

Klarheit über seine Ziele kann man erlangen, indem man folgende Fragen – möglichst schriftlich – beantwortet:

- Warum lerne ich? (Steht eine Prüfung an? Sind „nur“ Hausaufgaben zu erledigen? Muss ich versäumten Stoff nachholen? Will ich allgemein meine Noten verbessern? usw.)
- Wie sehen meine beruflichen Wunschvorstellungen aus?
- Welchen Stellenwert hat mein Schulabschluss im Vergleich zu anderen Zielen, die ich verfolge?
- Habe ich mir ein realistisches Ziel gesetzt?
- Was kann ich konkret tun, um mein Ziel zu erreichen?
- Wann möchte ich mein Ziel erreichen?
- Welche zeitlichen Abfolgen sind dabei zu berücksichtigen?

### **Hinweis:**

Besprechen Sie zuerst, welchen Anforderungen Ziele genügen sollen, und wie man seine Ziele am besten definiert. Dann sollte das Arbeitsblatt zu diesem Thema ausgefüllt werden. Die Antworten der Schüler werden anschließend besprochen und anhand der Kriterien überprüft. Sind die Ziele klar definiert oder noch diffus? Warum? Gibt es eine Zielhierarchie oder hat der Schüler überhaupt keine Struktur? Solche und ähnliche Fragen müssen zusammen mit den Schülern erörtert werden. Die Schüler können auch ihre Fragebogen gegenseitig auswerten; sie vergleichen das Arbeitsblatt mit den Kriterien und können so selbst feststellen, ob sie ihre Ziele klar bestimmt haben oder ob sie sich darüber noch Gedanken machen müssen.

\*1 Ceh, J.: Optimales Lernen, Landsberg, Moderne Verlagsges. 1985

Name:

Klasse:

Datum:

## Ziele und Lernen

1. Warum lernst du? Notiere hier einige Beispiele, die dir spontan einfallen:

---

---

---

---

2. Steckst du dir selbst Ziele? Welche Ziele sind das?

---

---

---

---

3. Beschreibe kurz, nach welchen Kriterien du deine Ziele gesteckt hast:

---

---

---

---

4. Welchen „fremden“ Einflüssen unterliegst du?

---

---

---

---

5. Welche Situationen gibt es, in denen du glaubst, dein Ziel *nicht* zu erreichen?

---

---

---

---

Name:

Klasse:

Datum:

## Meine Ziele setze ich mir selbst

**Je genauer du deine Ziele definierst, desto leichter fällt dir das Lernen!**

1. Welche beruflichen Wunschvorstellungen habe ich?

---

---

---

2. Was sind meine privaten Ziele?

---

---

---

3. Ausbildungsziele: Warum lerne ich?

---

---

---

4. Wie wichtig sind mir meine Ausbildungsziele im Vergleich zu anderen Dingen?

---

---

---

5. Wann möchte ich am Ziel sein?

---

---

---

6. Was muss ich selbst tun, um mein Ziel zu erreichen?

---

---

---

**Merke:** Ziele müssen realistisch sein!

---

## 3. Strategien, die das Lernen erleichtern

### 3.1 Allgemeine Lerntipps

Lernen heißt, sowohl sich mit einem Thema intensiv auseinanderzusetzen, es zu verstehen und damit umgehen zu können, als auch Gelerntes zu behalten, wörtlich oder sinnentsprechend darzulegen.

In diesem Abschnitt werden zunächst einige Lerntipps angeboten, fachspezifische Lernanregungen werden im Kapitel 8 behandelt.

Die Frage „Wie lerne ich effektiv?“ kann nicht pauschal beantwortet werden. Generell kann man allerdings sagen, dass neuer Unterrichtsstoff noch am selben Tag wiederholt und vertieft werden sollte. Parallel dazu sollte man den Stoff der vorherigen Stunde nachbereiten.

Es empfiehlt sich, *Unklarheiten herauszuschreiben* (Karteikasten oder Heft anlegen) und *nachzufragen*, *Problemen sofort nachzugehen* und *nach Plan zu arbeiten*. Für Auszubildende ist es zudem besonders wichtig, *täglich Notizen* für die Berichtheft anzufertigen.

#### Lesen lernen

Eine sehr effektive Lesetechnik ist die von vielen Autoren empfohlene 5-Schritt-Methode („SQ3R-Methode“: Survey – Question – Read – Recite – Review).

##### 1. Schritt

*Überblick verschaffen („Survey“)*

Bevor man mit dem Lesen beginnt, sollte man sich zunächst mit dem Aufbau der betreffenden Fachlektüre vertraut machen. In wenigen Minuten kann man sich über den Titel, das Vorwort, die Kapitelüberschriften und die Inhaltsübersicht informieren sowie die Zusammenfassung überfliegen. Mit ein bisschen Übung kann man nach diesem einleitenden Schritt schon erkennen, ob ein Buch oder Kapitel auch das enthält, wonach man sucht.

##### 2. Schritt

*Fragen stellen („Question“)*

Nachdem man sich einen Überblick verschafft hat und **bevor** man mit dem systematischen Lesen beginnt, sollte man Fragen zum Lernstoff stellen. Zu diesem Zweck kann man z. B. die Kapitelüberschriften in Fragen umformulieren oder anhand des Inhaltsverzeichnisses Fragen zum Text stellen. Am sinnvollsten ist es, sich diese Fragen schriftlich zu notieren.

---

### **3. Schritt**

#### *Lesen („Read“)*

Nun heißt es, den betreffenden Text sorgfältig Abschnitt für Abschnitt zu lesen mit dem Ziel, Antworten auf seine Fragen zu finden. Das Augenmerk richtet sich dabei auf die Schwerpunkte, die man sich selbst gesetzt hat.

### **4. Schritt**

#### *Wiedergeben („Recite“)*

Durch Hersagen, Aufsagen oder Rezitieren kontrolliert man dann, ob man den Lernstoff auch tatsächlich aufgenommen hat. Die wichtigsten Inhalte sollten mit eigenen Worten wiedergegeben werden. Dabei formuliert man entweder die Kernaussagen eines Textes frei oder beantwortet die gestellten Fragen. Lernpsychologisch vorteilhaft ist es, bei der Wiedergabe laut zu sprechen und die zentralen Punkte des Textes schriftlich festzuhalten.

### **5. Schritt**

#### *Überprüfen („Review“)*

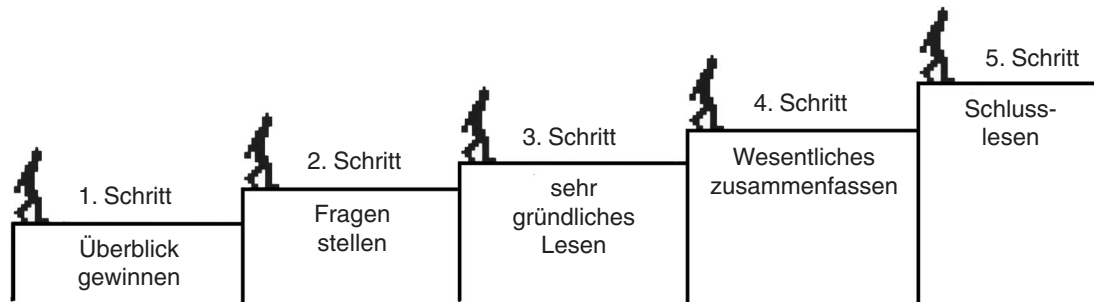
In der letzten Phase geht es um die Kontrolle des gelernten Stoffes und gegebenenfalls um das Auffrischen von Vergessenem. Sie schließt sich unmittelbar an das Erarbeiten eines Stoffgebietes an. Diese Phase soll also nicht – wie oft üblich – erst unmittelbar vor einer Prüfung erfolgen.

Achten Sie bei dieser Technik besonders auf den Gesamtzusammenhang der abschnittsweise erarbeiteten Inhalte (schriftliche Notizen ergänzen). Die systematische Suche nach Anwendungsbeispielen für den Lernstoff und die Verknüpfung von Neuem mit bereits Bekanntem ist eine weitere sinnvolle Stufe, um sich das Gelernte langfristig zu merken.

Auch wenn diese Methode zunächst zeitraubend erscheinen mag, erkennt man mit einiger Übung sicherlich bald, um wie viel schneller und besser sich damit der Lernstoff einprägen und behalten lässt.



## Lesen lernen: Die 5-Schritte-Technik



**Den ersten Schritt** beginnst du mit dem groben Durchlesen des Textes. Kannst du schon einen systematischen Aufbau erkennen? Gibt dir das Vorwort schon entscheidende Hinweise? Existiert eine Zusammenfassung? Was sagt der Titel über den Text aus? Enthält die Inhaltsangabe Informationen über den Text? Sind Kapitelüberschriften vorhanden?

Während dieses ersten „Überfliegens“ des Textes solltest du auch besonders auf kursiv (schräg) Gedrucktes, Jahreszahlen oder Abbildungen und Fußnoten achten.

Wenn du diese Punkte beachtest, hast du nach diesem einleitenden Schritt schon wesentliche Informationen über den Text und kannst gegebenenfalls entscheiden, ob dieser Text auch das enthält, wonach du suchst.

**Der zweite Schritt** ist, dass du nun überlegst, ob dir bestimmte Informationen schon bekannt sind. Außerdem musst du dir nun Fragen zum Text stellen. Am einfachsten geht dies, indem du z. B. Überschriften oder Hinweise aus dem ersten Schritt zu Fragen umformulierst (am besten schriftlich).

**Der dritte Schritt** führt dich nun zum sehr gründlichen Lesen. Lies den Text Satz für Satz durch. Deine Aufgabe ist es, nun Antworten auf deine Fragen zu finden. Sätze oder Abschnitte, die du nicht verstehst, liest du nochmals. Wörterbücher und Lexika sind gute Hilfsmittel, die du verwenden kannst.

**Der vierte Schritt** besteht darin, Wesentliches zusammenzufassen und die Kernaussagen des Textes in eigenen Worten zu wiederholen. Dies zeigt dir, ob du den Text verstanden hast. Kannst du deine Fragen aus dem zweiten Schritt auch alle beantworten? Tu dies schriftlich – es hilft!

**Der fünfte Schritt** gibt Gewissheit, ob dir wirklich alles klar ist. Du ließt den Text noch einmal zügig durch und kannst dir den Gesamtzusammenhang verdeutlichen. Stimmen die erarbeiteten Inhalte und Notizen, fallen dir Anwendungsbeispiele ein und kannst du Querverbindungen herstellen? Jetzt weißt du, ob der Stoff wirklich „sitzt“.

Dieses „aktive Lesen“ erscheint nur am Anfang zeitraubend: Wenn du dir Texte mittels dieser Schritte erarbeitest, erleichterst du dir das Lesen und Lernen. Du wirst selbst merken, dass du dir einen Text schneller und besser einprägen, ihn behalten und wiedergeben kannst.



# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Lernen lernen - Gut sein durch richtige Lerntechniken*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)

