

SCHOOL-SCOUT.DE

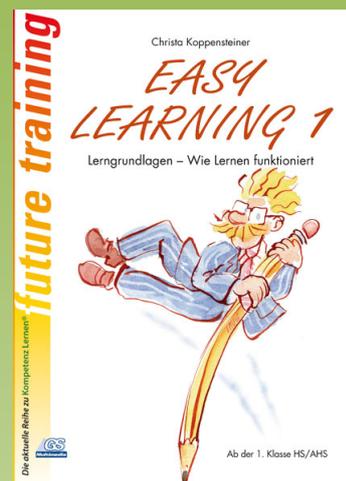
Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Easy Learning 1: Lerngrundlagen - Wie Lernen funktioniert

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



1. Einführung	11
1.1. Nicht zu viel auf einmal	12
1.2. Ein neues Verhalten wird durch Wiederholung zur Gewohnheit	12
1.3. Dieses Buch bringt dir viele Vorteile	13
1.4. Die Geschichte von den Fröschen	13
2. Das Gehirn	15
2.1. Unser Gehirn vergleicht ständig neues Wissen mit vorhandenem Wissen, Erfahrungen und Erlebnissen	16
2.2. Unser Großhirn ist doppelt angelegt und besteht aus zwei Gehirnhälften	16
2.3. Wir lernen dann am besten, wenn wir Informationen mit beiden Gehirnhälften speichern	17
2.4. Unser Gehirn arbeitet mit Assoziationen	17
2.5. Das bildhafte Vorstellungsvermögen	18
2.6. Bilder anschauen und einprägen	19
2.7. Wissens-Check: „Das Gehirn“	20
2.8. Wiederholung Lerntipps: „Das Gehirn“	21
3. Das Gedächtnis	23
3.1. Die drei Stufen des Gedächtnisses	23
3.1.1. Neue Infos, die wir nicht bewusst aufnehmen, gehen verloren	
3.2. Wege ins Langzeitgedächtnis	24
3.2.1. Lernen durch Erleben	
3.2.2. Lernen mit allen Sinnen	
3.2.3. „Gehirngerechtes“ Lernen	
3.2.4. Wiederholung	
3.3. Informationen, die sofort im Langzeitgedächtnis landen	28
3.3.1. Informationen, die für unser Überleben wichtig sind	
3.3.2. Informationen, die uns ganz besonders interessieren	
3.3.3. Informationen, die für uns einen wesentlichen Vorteil oder Nachteil bedeuten	
3.4. Wissens-Check: „Das Gedächtnis“	30
3.5. Wiederholung Lerntipps: „Das Gedächtnis“	31
4. Denkblockaden	35
4.1. Denken funktioniert nicht, wenn wir Angst haben, wütend oder frustriert sind, d. h. wenn wir unter Stress stehen	36
4.2. Wir lernen leichter, schneller und besser, wenn wir gerne lernen	38
4.3. Was tun bei Denkblockaden	38
4.3.1. Aufrufhilfen	
4.3.2. Versetze dich in deiner Vorstellung in die Lernsituation zurück, um dich zu erinnern	
4.4. Denkblockaden vorbeugen	41
4.4.1. Erlebe die Prüfungssituation positiv in deinem Kopf voraus	

5. Lernhemmungen **43**

- 5.1. Wann entstehen Lernhemmungen 44
- 5.2. Wie vermeidet man Lernhemmungen 45
- 5.3. Wissens-Check: „Denkblockaden“ und „Lernhemmungen“ 46
- 5.4. Wiederholung Lerntipps: „Denkblockaden“ und „Lernhemmungen“ 47

6. Konzentration **51**

- 6.1. Konzentrationsfaktoren 52
 - 6.1.1. Interesse & Motivation – der Turbo für die Konzentration
 - 6.1.2. Schlaf & Gesundheit – die Voraussetzung
 - 6.1.3. Ernährung – die Grundlage
 - 6.1.4. Bewegung – Sauerstoffzufuhr
 - 6.1.5. Persönliche Hochleistungsphasen
- 6.2. Wissens-Check: „Konzentration“ 54
- 6.3. Wiederholung Lerntipps: „Konzentration“ 55

7. Motivation – Was tun bei Lernfrust **57**

- 7.1. Was versteht man eigentlich unter Motivation 58
- 7.2. Die Motivation spielt eine größere Rolle als die Intelligenz 58
- 7.3. Wir entscheiden selbst, was uns motiviert und ob wir motiviert oder nicht motiviert sind 58
- 7.4. Fremdmotivation, Selbstmotivation und Supermotivation 59
 - 7.4.1. Fremdmotivation (extrinsische Motivation) = Motivation von außen
 - 7.4.2. Selbstmotivation (intrinsische Motivation) = Motivation aus sich selbst
 - 7.4.3. Supermotivation
- 7.5. Motivationsfaktoren 61
 - 7.5.1. Motivationsfaktor: Positives Denken
 - 7.5.2. Motivationsfaktor: Positive Gefühle – der Lernturbo
 - 7.5.3. Motivationsfaktor: Das Interesse
 - 7.5.4. Motivationsfaktor: Sinn und Nutzen
 - 7.5.5. Motivationsfaktor: Erfolg
 - 7.5.6. Motivationsfaktor: Ziele
 - 7.5.7. Motivationsfaktor: Freude, Spaß und Begeisterung
 - 7.5.8. Motivationsfaktor: Belohnung
 - 7.5.9. Motivationsfaktor: Lob, Anerkennung und Wertschätzung
- 7.6. Wenn man einmal gar keine Lust hat und doch lernen muss 71
- 7.7. Wissens-Check: „Motivation“ 72
- 7.8. Wiederholung Lerntipps: „Motivation“ 73

8. Fehler sind Orientierungshilfen **77**

- 8.1. Wer keine Fehler macht, der tut in der Regel auch nichts 78
- 8.2. Was zählt, sind nicht die Fehler, sondern was wir daraus lernen 78
- 8.3. Aus Fehlern wird man klug, drum ist einer nicht genug 78

9. Wer fragt, ist der Klügere	79
9.1. Aktive Mitarbeit im Unterricht hilft Zeit sparen	80
9.2. Nur Mut! Frag sofort, wenn du etwas nicht verstanden hast	80
9.3. Keine Angst vor „Grinsern“	81
9.4. Erstelle Fragen aus dem Lernstoff	81
9.5. Wissens-Check: „Fehler sind Orientierungshilfen“ und „Wer fragt ist der Klügere!“	82
9.6. Wiederholung Lerntipps: „Fehler sind Orientierungshilfen“ und „Wer fragt ist der Klügere!“	83
10. Prüfungsangst	85
10.1. Gründe für Prüfungsangst	86
10.1.1. Du hast viel gelernt und hast trotzdem Angst	
10.1.2. Überforderung und „Überlernen“	
10.1.3. Steigt deine Nervosität, wenn du alle Testfragen auf einmal siehst	
10.2. Prüfungsangst während eines Tests abbauen	88
11. Prüfungsvorbereitung	89
11.1. Zwölf Faktoren für die Prüfungsvorbereitung	90
11.1.1. Überfliege den Lernstoff und verschaffe dir einen Überblick	
11.1.2. Teile deinen Lernstoff in Lernportionen ein	
11.1.3. Teile deine Zeit ein	
11.1.4. Wiederhole deinen Lernstoff	
11.1.5. Spiele die Prüfungssituation nach	
11.1.6. Überfliege den Lernstoff und verschaffe dir einen Überblick	
11.1.7. Achte auf deine Körpersprache bei der mündlichen Prüfung	
11.1.8. Lächle Prüfungsstress weg und motiviere dich	
11.1.9. Benutze Kleidung und Lernuntensilien als Aufrufhilfen	
11.1.10. Frage nach, wenn du die Frage nicht verstanden hast	
11.1.11. Nimm dir Zeit zum Nachdenken	
11.1.12. Keine Angst vor falschen Antworten	
11.2. Wissens-Check: „Prüfungsangst“ & „Prüfungsvorbereitung“	96
11.3. Wiederholung Lerntipps: „Prüfungsangst“ & „Prüfungsvorbereitung“	97
12. Dein persönliches Lernverhalten	99
12.1. Fragebogen: „Lernumfeld und persönliche Lernvorlieben“	100
12.2. Zusammenfassung deines Ergebnisses	101
12.3. Fragebogen: Eingangskanäle bzw. Wahrnehmungskanäle	102
12.3.1. Eingangskanal „hören“	
12.3.2. Eingangskanal „sehen“	
12.3.3. Eingangskanal „handeln“	
12.4. Zusammenfassung deines Ergebnisses	105
12.5. Auswertung des Fragebogens	106
12.5.1. Bereite den Stoff für deine Bedürfnisse auf	

12.6. Eingangskanal „hören“	106
12.7. Eingangskanal „sehen“	107
12.8. Eingangskanal „handeln“	108
12.9. Eingangskanal „riechen“	110
12.10. Eingangskanal „schmecken“	112
12.11. Wissens-Check: „Dein persönliches Lernverhalten“	114
12.12. Wiederholung Lerntipps: „Dein persönliches Lernverhalten“	115

13. Hausaufgaben erledigen **117**

13.1. Schaffe dir eine angenehme Lernumgebung	118
13.2. Sorge für einen ordentlichen Arbeitsplatz	118
13.3. Mache deine Hausaufgaben in drei Phasen	119
13.4. Pausen erhöhen die Produktivität	119
13.5. Abwechslung zwischen den Stoffgebieten sorgt für guten Lerneffekt	120

14. Effektiv mitschreiben **121**

14.1. Die lineare Mitschrift	122
14.2. Mitschreiben mit der Mind-Map [®] -Technik nach Buzan	124
14.2.1. Die Grundregeln der Mind-Map [®] -Technik	
14.2.2. Die Vorteile einer Mind-Map [®]	
14.2.3. Aus der Sicht der Mind-Map [®] -Technik ist das lineare Mitschreiben eher nachteilig	
14.3. Wissens-Check: „Hausaufgaben erledigen“ „Effektiv mitschreiben“	128
14.4. Wiederholung Lerntipps: „Hausaufgaben erledigen“ und „Effektiv mitschreiben“	129

15. Hervorheben, markieren, unterstreichen **131**

15.1. Was ist wichtig	132
15.2. Schlüsselwörter finden	133
15.2.1. Das Prinzip für das Finden der Schlüsselwörter	
15.2.2. Schlüsselwörter markieren	
15.3. Randbemerkungen	136
15.4. Wichtiges herausschreiben	136

16. Unverständliche Texte vereinfachen **137**

16.1. Was tun	138
16.2. Wissens-Check: „Hervorheben“ und „Unverständliche Texte vereinfachen“	142
16.3. Wiederholung Lerntipps: „Hervorheben“ und „Unverständliche Texte vereinfachen“	143

17. Lesen – Textinhalte merken	145
17.1. Sinnerfassend lesen	146
17.2. Geschichten lesen – so gehst du vor	147
17.2.1. Verschaffe dir einen Überblick	
17.2.2. Stelle dir bewusst den Inhalt bildlich vor	
17.2.3. Wiederhole	
17.2.4. Mache dir Notizen	
17.3. Schulbuchtexte und Informationstexte lesen – so gehst du vor	148
17.3.1. Verschaffe dir einen Überblick	
17.3.2. Lies den Text ganz durch, schlage unklare Begriffe nach und stelle dir den Inhalt bildlich vor	
17.3.3. Suche und markiere Schlüsselwörter	
17.3.4. Stelle Fragen und suche nach Antworten	
17.3.5. Fasse den Inhalt zusammen	
17.3.6. Überprüfe	
17.3.7. Wiederhole	
17.4. Unterschiedliche Leseperspektive – versetze dich in die Personen der Handlung	151
17.5. Zauberrezept für einen Lesekönig	154
18. Verknüpfe den Lernstoff mit der Praxis	155
18.1. Stelle einen Bezug zum Lernstoff her	156
18.2. Wissens-Check: „Lesen“ und „Verknüpfe den Lernstoff mit der Praxis“	160
18.3. Wiederholung Lerntipps: „Lesen“ und „Verknüpfe den Lernstoff mit der Praxis“	161
19. Lernen vor dem Einschlafen	163
19.1. Wer abends lernt, behält etwa die Hälfte des Stoffes	164
19.2. Ein Schläfchen tagsüber nach dem Lernen hat den gleichen Effekt	164
20. Aufrufhilfen	165
20.1. Ein Lerninhalt wird immer von anderen Informationen begleitet	166
20.2. Übersicht über Aufrufhilfen	167
20.3. Was kannst du als Aufrufhilfe verwenden	168
20.3.1. Die Umgebung als Aufrufhilfe	
20.3.2. Gegenstände als Aufrufhilfen	
20.3.3. Duft als Aufrufhilfe	
20.3.4. Kleidung als Aufrufhilfe	
20.3.5. Dein Körper als Aufrufhilfe	
20.3.6. Das ABC, der Wortklang oder die Schreibweise als Aufrufhilfe	
20.3.7. Symbole und Farben als Aufrufhilfen	
20.3.8. Ein Ritual als Aufrufhilfe	
20.3.9. Zurückversetzen in die Lernsituation als Aufrufhilfe	
20.3.10. Umformulierung der Frage als Aufrufhilfe (anders fragen)	

21. Erinnerungshilfen	171
21.1. Erinnerungsbilder im Kopf	172
21.2. Optische Erinnerungshilfen	172
21.3. Wissens-Check: „Lernen vor dem Einschlafen“, „Aufruf- und Erinnerungshilfen“	174
21.4. Wiederholung Lerntipps: „Lernen vor dem Einschlafen“, „Aufruf- und Erinnerungshilfen“	175
22. Die Informationssuche im Internet	177
22.1. Auf Informationssuche	178
22.2. Lesen im Internet	179
22.2.1. Kritischer Umgang mit Informationen	
22.2.2. Hinterfrage Textinhalte	
22.2.3. Viele Schüler empfinden das Lesen im Internet anstrengender als das Lesen eines Buches:	
22.2.4. Strategie für das Lesen im Internet	
22.3. Wissens-Check: „Informationssuche im Internet“	182
22.4. Wiederholung Lerntipps: „Informationssuche im Internet“	183
23. Lerntipps in Reimform	185
24. Abschluss	187
24.1. Nutze deine Lernkartei	187
24.1.1. Nimm die Lernkartei mit	
24.1.2. Nutze Wartezeiten	
24.2. Nicht zu viel auf einmal	187
24.3. Ein neues Verhalten wird durch Wiederholung zur Gewohnheit	188
24.4. Bis zum nächsten Band	188
25. Lösungen	189
Lösungen zu den Übungen	191
Lösungen zu den Wissens-Checks	192

1. Einführung



*Hallo und herzlich
Willkommen!
Ich bin Prof. Will!
Will steht für Wissen
leichter lernen.
Ich werde dich durch
dieses Buch begleiten.
Es soll dir helfen,
leichter und schneller
zu lernen.*

Ich hatte Gelegenheit, Kinder zu fragen, wie sie lernen. Sie sahen mich mit großen Augen verwundert an und hatten offensichtlich keine Ahnung, worauf ich hinaus wollte. Dann kamen zögerlich einige Antworten, aber von einer Merktechnik oder von einer Lernmethode hatte noch kein Schüler etwas gehört.

Nun, dachte ich mir, dann wird es höchste Zeit, dass sich daran etwas ändert, schließlich steigen die Anforderungen an die Schüler ständig. Und nicht nur Schüler müssen immer mehr Lernstoff in immer weniger Zeit bewältigen, sondern auch die Erwachsenen. Denn die Devise heißt lebenslanges Lernen und deshalb ist es um so wichtiger, dass wir wissen, wie wir am effektivsten lernen.



*In diesem Buch findest du eine Fülle von
Anregungen zum besseren Lernen. Du
musst selbst herausfinden, was für dich
die optimale Lernmethode ist. Probiere,
experimentiere, kombiniere und übernimm
jene Methode, die für dich am besten
passt.*

Um leichter zu lernen, hilft es leider nichts, ein Buch unter das Kopfkissen zu legen und bei den meisten Schülern funktioniert auch das Lernen im Schlaf nicht. Aber es gibt eine Reihe wirklich nützlicher Strategien und Methoden, die bei jedem funktionieren, und diese findest du in diesem Buch.

1.1. Nicht zu viel auf einmal

Lies das Buch langsam Abschnitt für Abschnitt. Suche dir zunächst nur einige Lerntipps heraus, aber setze sie gleich in die Praxis um. Du hast nichts davon, wenn du das Buch im Eilzugtempo durchliest, der Meinung bist, dass das alles ja sehr schön und sehr interessant ist, aber nichts davon anwendest.

Nimmst du dir immer nur ein paar Tipps vor, dann fühlst du dich nicht überfordert und **die Wahrscheinlichkeit, dass du zwei oder drei Dinge anwendest, ist viel höher**, als wenn du dir vornimmst, gleich alles zu verändern.

Nimmst du dir z. B. vor, drei Tipps in der Woche umzusetzen und machst du das konsequent über ein paar Monate, so dauert es gar nicht lange, bis du deine Lernmethoden optimiert hast. Bedenke, dass sich dieser Einsatz auf jeden Fall lohnt. Denn von diesem Wissen profitierst du ein Leben lang.



Suche dir zunächst nur drei Lerntipps heraus und setze sie gleich in die Praxis um. Erst dann nimm dir die nächsten Lerntipps vor.

1.2. Ein neues Verhalten wird durch Wiederholung zur Gewohnheit

Um ein Verhalten zur Gewohnheit werden zu lassen musst du es 20- bis 30 mal wiederholen.

Es nützt nichts, wenn du etwas ein oder zweimal ausprobierst. Um ein Verhalten zur Gewohnheit werden zu lassen, bedarf es rund 20 bis 30 Wiederholungen. Dann brauchst du aber nicht mehr bewusst daran zu denken, es funktioniert automatisch.

Wenn du dich also 20- mal bewusst darauf konzentriert hast, dir bei dem Gehörten ein Bild zu machen, dann läuft es automatisch ab.

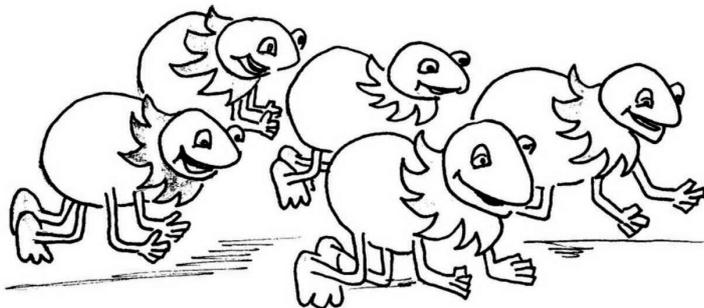


1.3. Dieses Buch bringt dir viele Vorteile

1. Lernen macht mehr Spaß, weil du leichter, schneller und besser lernst.
2. Dein Selbstbewusstsein steigt, weil du nicht mehr so oft an deinen Fähigkeiten zweifelst und deine Eltern und Lehrer stolz auf dich sind.
3. Du hast durch die Optimierung deiner Lernmethoden mehr Freizeit, die du mit Freunden und Freizeitvergnügungen verbringen kannst.
4. Bessere Noten erhöhen deine Chancen auf deinen Traumjob.
5. Du profitierst dein ganzes Leben davon: Du bist selbstbewusster und erfolgreicher im Beruf und hast gute Chancen, deine Gedächtnisleistung bis ins hohe Alter zu erhalten.

1.4. Die Geschichte von den Fröschen

Zu Beginn möchte ich dir die Geschichte von den Fröschen erzählen:



Es war einmal eine Gruppe von Fröschen, die einen Wettlauf machen wollten.

Ihr Ziel war es, die Spitze eines hohen Berges zu erreichen. Viele Zuschauer hatten sich bereits versammelt, um diesen Wettlauf zu sehen und die Frösche anzufeuern. Das Rennen konnte beginnen.

Nun ja, von den Zuschauern glaubte niemand so recht daran, dass es für die Frösche möglich sei, einen so hohen Berg zu erzwingen.

Und schon bald schüttelten die Zuschauer die Köpfe und sie riefen: „Ach, das schaffen die nie! Das ist doch viel zu anstrengend!“ oder: „Die Anforderungen sind viel zu hoch! Diese armen Frösche verausgaben sich umsonst, sie werden sicher NIE ankommen!“

Die Frösche begannen zu resignieren ... außer einem, der kraftvoll weiterkletterte.



Aber nun schrien die Leute ganz laut: „Gebt auf, das kann niemand schaffen!“

Immer mehr Frösche verließ die Kraft und sie gaben auf. Aber der eine Frosch kletterte immer noch weiter. ER wollte einfach nicht aufgeben!

Am Ende hatten alle aufgehört weiterzuklettern, außer diesem einen Frosch, der mit enormem Kraftaufwand als Einziger den Gipfel des Berges erreichte.



Jetzt wollten alle anderen natürlich wissen, wie er das geschafft hatte, und sie gingen auf ihn zu, um ihn zu fragen. Und dabei machten sie eine interessante Entdeckung: Der Frosch war nämlich taub!!!

Und die Moral von der Geschichte:

Alles ist möglich, wenn du an dich glaubst!
Alles ist möglich, wenn du glaubst, dass du es schaffen kannst.

Höre nicht auf die anderen, wenn sie negativ und pessimistisch eingestellt sind,

denn wahre Kraft kommt von innen!

In diesem Sinne wünsche ich dir viel Freude und Erfolg beim Lernen!

Dein Prof. Will

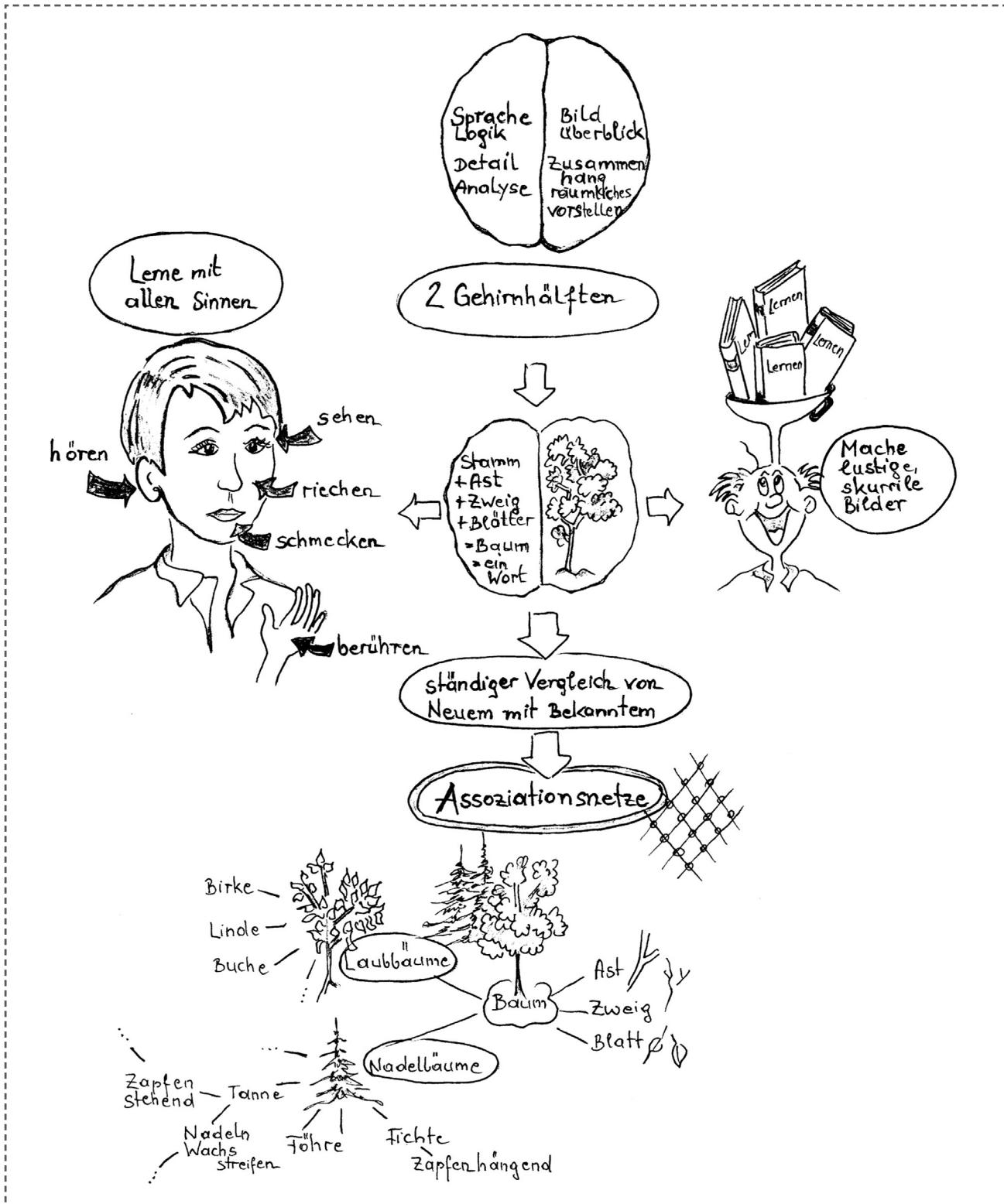


2. Das Gehirn

Übersicht über die Arbeitsweise des Gehirns

Unser Gehirn besteht aus zwei Gehirnhälften. Das Gehirn vergleicht ständig neues Wissen mit Bekanntem und arbeitet mit Assoziationen.

Am besten lernt man mit allen Sinnen und macht sich lustige, merkwürdige Bilder.



2.1. Unser Gehirn vergleicht ständig neues Wissen mit vorhandenem Wissen, Erfahrungen und Erlebnissen

Nur wenn wir Zusammenhänge erkennen, wird aus unseren Eindrücken Wissen. Erinnert ein neuer Sinneseindruck an etwas Bekanntes, aktiviert unser Gehirn alle damit in Verbindung stehenden Informationsnetze und baut den neuen Lerninhalt ein. Dieser Prozess geht immer leichter und schneller vor sich, je mehr man lernt.

Die erste Fremdsprache ist vielleicht noch schwierig zu lernen. Bei der zweiten geht es schon leichter, die dritte eignet man sich noch leichter an. Warum? Weil unser Gehirn mit jeder Fremdsprache mehr Assoziationsmöglichkeiten hat.

*Zwei Schüler streiten sich.
„Schrei du nur“,
brummt der eine,
„das geht bei mir
zum einen Ohr rein
und zum anderen
wieder raus.“ „Kein
Wunder“, faucht
der andere, „es
ist ja auch nichts
dazwischen, was es
aufhalten könnte!“*



2.2. Unser Großhirn ist doppelt angelegt und besteht aus zwei Gehirnhälften

Die Gehirnhälften sind durch einen dicken Nervenstrang miteinander verbunden, dem so genannten Balken. Dieser Balken sorgt für eine ständige Zusammenarbeit der beiden Hälften.

Zahlreiche Versuche und Forschungsergebnisse weisen darauf hin, dass unsere Gehirnhälften für unterschiedliche Aufgaben zuständig sind. Stark vereinfacht dargestellt, heißt das:

linke Gehirnhälfte = Detail, Analyse

- Sprache
- Logik
- rechnen
- Analyse von Texten bezüglich ihres Inhaltes
- schreiben
- lesen
- Analyse von Textaufgaben in Mathematik
- Detailinformationen
- eines nach dem anderen tun
- Zeit

rechte Gehirnhälfte = Überblick und Vorstellung

- bildhaftes Vorstellungsvermögen
- Zusammenhänge herstellen
- Überblick über den Lernstoff
- Sorgt mit Vergleichen und Analogien für Verständnis
- Musik, Klang, Tonfall, Sprachmelodie
- Bewegung
- Körpersprache
- Intuition, Gefühl
- Kreativität
- räumliches Vorstellen

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Easy Learning 1: Lerngrundlagen - Wie Lernen funktioniert

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

