

# Wie lerne ich richtig?

## Effektives Lernen



# Wie funktioniert das Gedächtnis?

## Informationen

Reize werden über die Sinne aufgenommen



Wiedergeben von Informationen

### Sensorisches Gedächtnis (SG)

- Ultrakurze Speicherung für max. 1,5 sec
- Unbegrenzte Aufnahmekapazität.

### Kurzzeitgedächtnis (KZG)

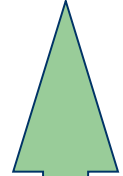
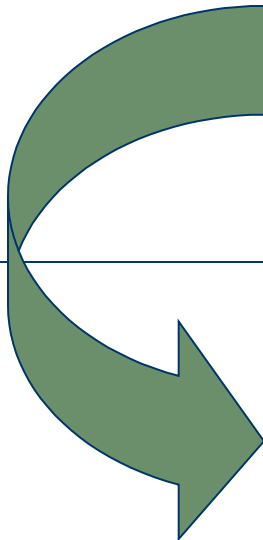
- Speicherung für max. 1 min.
- Geringe Aufnahmekapazität (ca. 7 Einheiten)

• Arbeitsgedächtnis

### Langzeitgedächtnis (LZG)

- Wissensgedächtnis
- Nahezu unbegrenzte Aufnahmekapazität

Ziel



# Es stellt sich die Frage:



1. Wie bringe ich möglichst viele Informationen (Wissen) **in** mein Langzeitgedächtnis

bzw.

Wie muss ich mein Lernen organisieren, dass möglichst viele Informationen im Langzeitgedächtnis dauerhaft gespeichert werden?

# Wie funktioniert das Gedächtnis?

Informationen



Wiedergeben von  
Informationen

Sensorisches Gedächtnis (SG)

Kurzzeitgedächtnis (KZG)

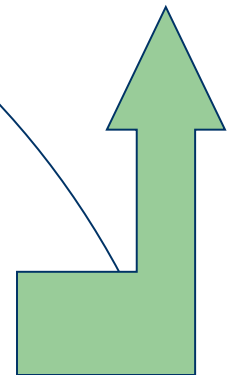
- Speicherung für max. 1 min.
- Geringe Aufnahmekapazität (ca. 7 Einheiten)
- Arbeitsgedächtnis

aus dem LZG

in das LZG

Langzeitgedächtnis (LZG)

- Wissensgedächtnis
- Nahezu unbegrenzte Aufnahmekapazität



## Der Erwerb von Wissen

= Die Aufnahme von Informationen in das Langzeitgedächtnis und deren Speicherung dort.

„Ich pack das nicht!“

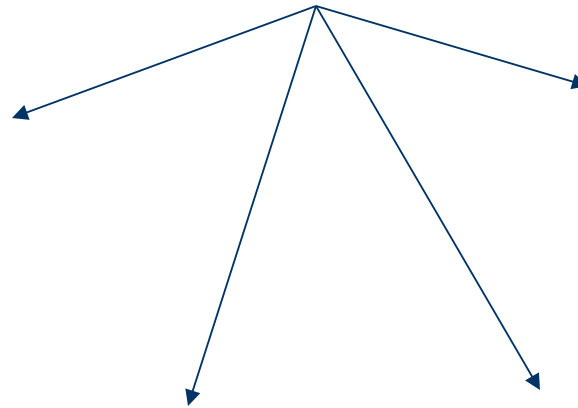


# Der Erwerb von Wissen

= Die Aufnahme von Informationen in das Langzeitgedächtnis und deren Speicherung dort , er erfolgt durch

**Organisation**

**Information wird  
geordnet und  
gegliedert**



## **Übung 1:**

**Eddie stellt 5 Minuten vor der Schulaufgabe fest, dass er einen sehr wichtigen Text nicht gelernt hat!**

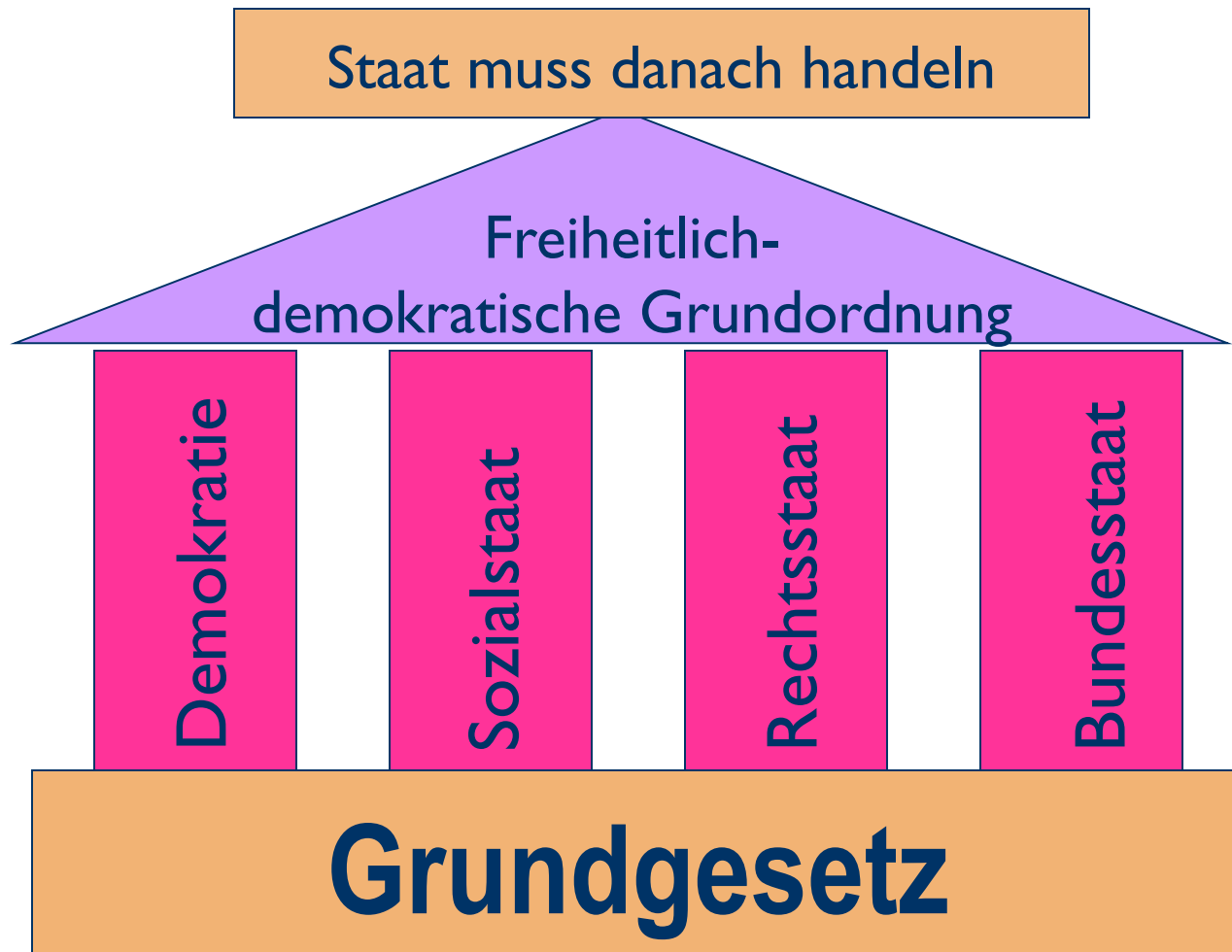
**Helfen Sie ihm, indem Sie schnell einen guten Spicker für ihn schreiben!**



# Schreiben Sie einen Spicker:

Das politische System der Bundesrepublik Deutschland ist auf vier Säulen aufgebaut! Diese vier Säulen haben ihren Ursprung im Grundgesetz, in dem sie verankert bzw. festgeschrieben sind. Die Säulen sind als erstes die Demokratie, dann die Sozialstaatlichkeit, die Rechtsstaatlichkeit und die Festlegung, dass die BRD ein Bundesstaat ist. Auf diese vier Säulen stützt sich die Freiheitlich-demokratische Grundordnung unserer Gesellschaft und damit unseres Staates. Alles staatliche Tun ist an diese vier Prinzipien gebunden und muss auf sie Rücksicht nehmen!

# (M)ein Spicker:



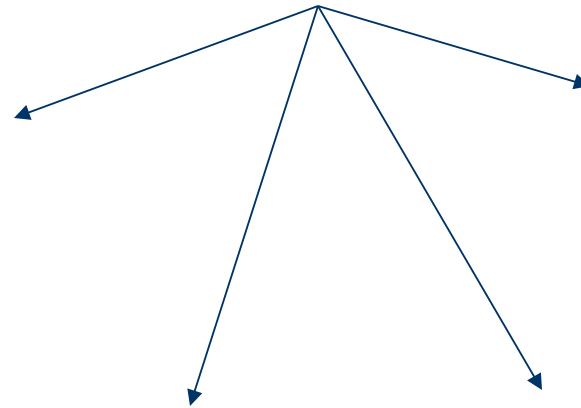
# Der Erwerb von Wissen

= Die Aufnahme von Informationen in das Langzeitgedächtnis und deren Speicherung dort , er erfolgt durch

## Organisation

**Information wird geordnet und gegliedert**

z.B. durch  
Stichpunkte,  
Markierungen,  
Schaubilder,  
...



# Übung 2

- **Merken Sie sich die folgende Zahl:**

**92756134961287**

# Übung 2

- **Merken Sie sich die folgende Zahl:**

**92-75-61-34-96-12-87**

# Übung 2

- Lösung:

**92756134961287**  
**92-75-61-34-96-12-87**

**Na, welche Zahl ist leichter zu merken?**

# Der Erwerb von Wissen

= Die Aufnahme von Informationen in das Langzeitgedächtnis und deren Speicherung dort , er erfolgt durch

## Organisation

**Information wird geordnet und gegliedert**

z.B. durch  
Stichpunkte,  
Markierungen,  
Schaubilder,  
...

## Kodierung

**Information wird verändert und umgewandelt**

# Beispiele für weitere Kodierungen:

- Nicht ohne Seife waschen
- Faule Bananen essen Assessoren des Gesangs
- Nicht Gerald Du Arsch!
- ...



# Der Erwerb von Wissen

= Die Aufnahme von Informationen in das Langzeitgedächtnis und deren Speicherung dort , er erfolgt durch

## Organisation

**Information wird geordnet und gegliedert**

z.B. durch  
Stichpunkte,  
Markierungen,  
Schaubilder,  
...

## Kodierung

**Information wird verändert und umgewandelt**

z.B. durch  
Eselsbrücken,  
Reime, Mind-Map  
...

**Worüber wir nicht ernsthaft  
nachgedacht haben, das  
vergessen wir bald.**

Marcel Proust



# Der Erwerb von Wissen

= Die Aufnahme von Informationen in das Langzeitgedächtnis und deren Speicherung dort , er erfolgt durch

## Organisation

**Information wird geordnet und gegliedert**

z.B. durch Stichpunkte, Markierungen, Schaubilder,  
...

## Kodierung

**Information wird verändert und umgewandelt**

z.B. durch Eselsbrücken, Reime, Mind-Map  
...

## Vertiefung

**Information wird gründlich und tief verarbeitet**

z.B. durch längeres Lernen, Zusatzinfos, Fragen, Beispiele  
...



Richtig oder falsch?

## Sophies Lernplan:



Montag: Deutsch

Dienstag: Reli

Mittwoch: Sozialkunde

Prüfungen:

Mittwoch: Deutsch

Donnerstag: Reli

Freitag: Sozialkunde

# Der Erwerb von Wissen

= Die Aufnahme von Informationen in das Langzeitgedächtnis und deren Speicherung dort , er erfolgt durch

## Organisation

**Information wird geordnet und gegliedert**

z.B. durch Stichpunkte, Markierungen, Schaubilder, ...

## Kodierung

**Information wird verändert und umgewandelt**

z.B. durch Eselsbrücken, Reime, Mind-Map

... J. Haun: Lernen lernen ...

## Wiederholung

**Information wird mehrmals dargeboten**

z.B. durch Karteikarten ...

## Vertiefung

**Information wird gründlich und tief verarbeitet**

z.B. durch längeres Lernen, Zusatzinfos, Fragen, Beispiele

Fassen wir zusammen:

## Richtiges Lernen sieht so aus:

1. Den Lernstoff ordnen und gliedern, die wichtigsten Inhalte herausfiltern und zusammenfassen
2. Hilfen entwerfen, um die Inhalte als sinnvolle Lerneinheiten besser behalten zu können
3. Zusatzinformationen besorgen, Fragen oder Beispiele finden und bearbeiten
4. Das Wichtigste mehrmals wiederholen

# Motivation: Der Schlüssel zum Erfolg!

- Keine zu hohen oder zu niedrigen Ziele stecken.
- Schritt für Schritt lernen, kleine erreichbare Teilziele angehen.
- Stoff anschaulich gestalten (bunt, mit Bildern,..)
- Eigenes Arbeiten dokumentieren (Lernplan)
- Nach erreichten Zielen selbst belohnen
- Mit anderen Lernen



# Weitere Anregungen:

- Art der Informationsaufnahme bestimmt entscheidend die Erinnerung

# Erinnerungsrate

bei verschiedenen Arten der Informationsaufnahme:

Bilden Sie die richtige Reihenfolge, wo ist die Erinnerung am höchsten?

- Lesen
- Hören
- Selber sagen
- Selber tun
- Hören und sehen
- Sehen

1. Selber tun (90%)
2. Selber sagen (70%)
3. Hören und sehen (50%)
4. Sehen (30%)
5. Hören (20%)
6. Lesen (10%)

# Weitere Anregungen:

- Art der Informationsaufnahme bestimmt entscheidend die Erinnerung
- Ruhige Arbeitsumgebung
- Gute körperliche und psychische Verfassung
- Lernplan erstellen (sinnvolle Pausen planen)

# Pausenplan:

nach 20-30 min. Arbeitszeit: 2-5 min. Pause

nach 1,5-2 h Arbeitszeit: 15-20 min. Pause

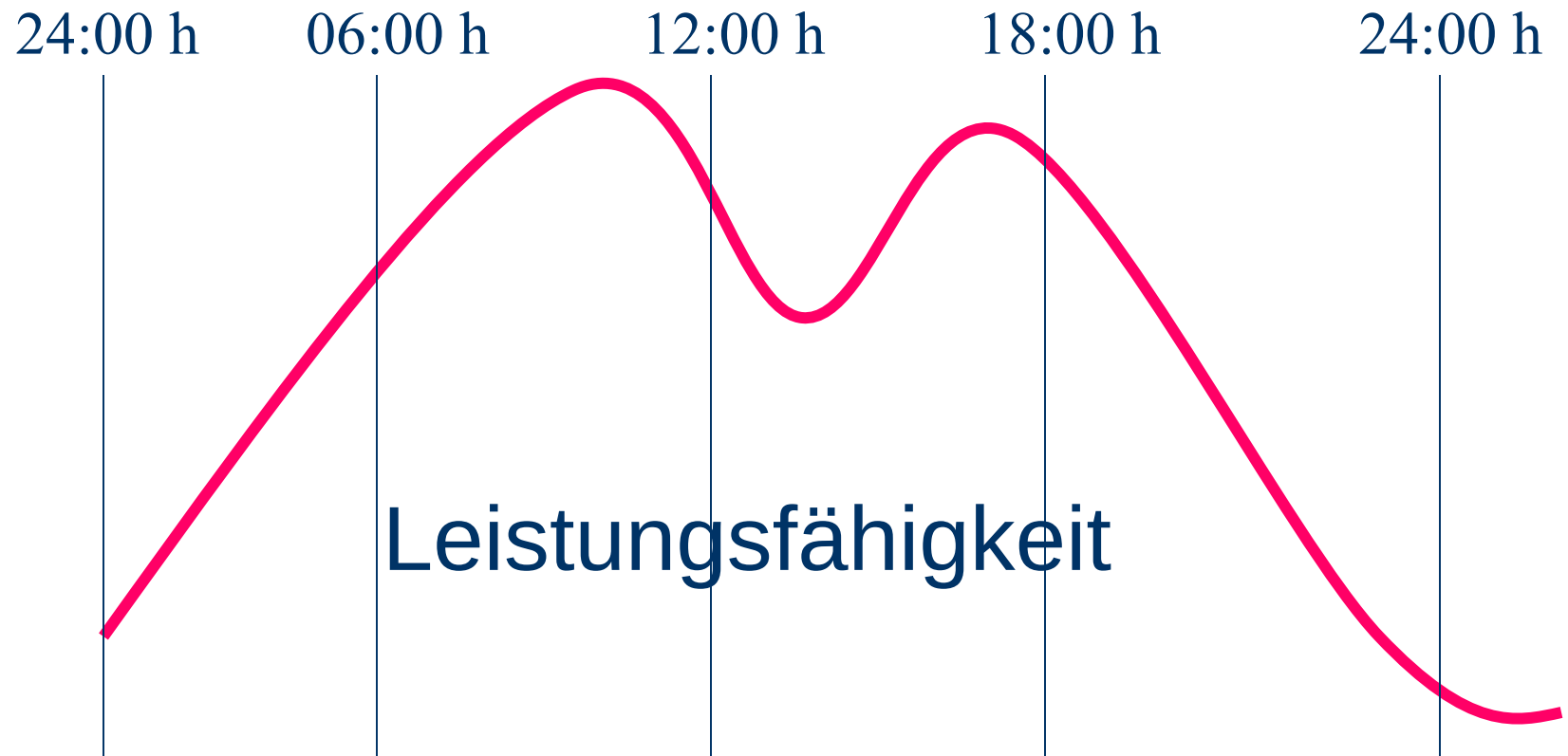
nach 3 h Arbeitszeit: 1-1,5 h Pause

Generell gilt, dass Pausen für den Lernprozess umso nützlicher sind, je mehr sich die Pausentätigkeit vom Lernverhalten unterscheidet!

# Weitere Anregungen:

- Art der Informationsaufnahme bestimmt entscheidend die Erinnerung
- Ruhige Arbeitsumgebung
- Gute körperliche und psychische Verfassung
- Lernplan erstellen (sinnvolle Pausen planen)
- Tagesrhythmus beachten

# Tagesleistungskurve:



# Weitere Anregungen:

- Art der Informationsaufnahme bestimmt entscheidend die Erinnerung
- Ruhige Arbeitsumgebung
- Gute körperliche und psychische Verfassung
- Lernplan erstellen (Pausen planen)
- Tagesrhythmus beachten
- Rechtzeitig und kontinuierlich lernen

**Viel Erfolg!!!**

