

LKompetenz: **L**ernen & **L**ehren

kostenfreies eBook
1. Auflage, Jan. 2002

LernTipps

Leichter **L**ernen **L**ernen & **L**ehren

LKompetenz: Lernen & Lehren



Waldbröl
im Januar 2002

Guten Tag,

dieses eBook enthält LernTipps, die innerhalb des

'LKompetenz-Newsletter Lernen & Lehren'

im Zeitraum von September 2000 bis Dez. 2001 veröffentlicht wurden.

Mitte 2002 wird es eine erweiterte, wiederum kostenfreie Ausgabe dieses eBooks geben. Informationen hierzu erhalten Sie durch unseren monatlichen kostenfreien LKompetenz-Newsletter, siehe

www.LKompetenz.de

Viel Freude beim Lesen und
guten Erfolg beim Anwenden der LernTipps!



Reinhold Vogt

LKompetenz: Lernen & Lehren

Inhalt:	Seite
das alternative Inhaltsverzeichnis oder: LernTipps 'ganzheitlich' nutzen	4
Ankerplätze vorbereiten	7
sich selber zum Lernen motivieren	9
Erlernen von Bewegungsabläufen	11
Sprachen lernen - sich berieseln lassen	13
Sprachen lernen (2)	15
verstehendes Lernen	17
Super-Kartentrick für's Lernen	19
sich auf's Lernen konditionieren	21
Lernen mit Fuchsbrücken	22
in kleinen Päckchen lernen	25
Lernen mit Bewegung	27
sprech'denkendes Lernen	31
grafisch lernen	32
bewusst un'bewusst lernen	35
Siesta nutzen	37
Buch unter's Kopfkissen	38
Wer lehrt, lernt zweimal	39
Anhang	
- LKompetenz-Newsletter Lernen & Lehren	40
- TurboGrips by CreaTics	41
- über den Autor	43

LKompetenz: Lernen & Lehren

das alternative Inhaltsverzeichnis oder: LernTipps 'ganzheitlich' nutzen

Einzelne LernTipps könnte man mit einem einzelnen Körperorgan vergleichen; nicht einzeln, sondern im Zusammenspiel miteinander erreichen sie ihre größte Wirkung!

Das folgende Beispiel verdeutlicht, wie in einem komplexen Lernprozess die unterschiedlichen Lern-Tipps *im Verbund* genutzt werden könnten.

* * *

Eine Aebic-Trainerin bereitet sich darauf vor, die Prüfung zur sog. 'B-Lizenz' abzulegen. Ihr Lernprozess besteht aus vielen Einzelementen, u.a. ...

- Sie informiert sich bei einer bereits examinierten Kollegin, welche Inhalte ein entsprechendes Vorbereitungsseminar bietet und sie leiht sich von ihr eine umfassende Seminarbegleit-Unterlage. Bereits vor Teilnahme an dem Seminar schaut sie sich einzelne Kapitel dieser Unterlage an.
Ankerplätze vorbereiten, Seite 7
- Sie nimmt - besonders hoch selbstmotiviert - an dem mehrstufigen Vorbereitungsseminar teil.
sich selber zum Lernen motivieren, Seite 9
- Beim regelmäßigen morgendlichen Joggen durchdenkt sie die neuen Aerobic-Bewegungsabläufe.
Erlernen von Bewegungsabläufen, Seite 11
- Sie verbessert ihr Musik-Taktgefühl, indem sie geeignete Musik-CDs auch bei der Hausarbeit laufen lässt.
sich berieseln lassen, Seite 13

LKompetenz: Lernen & Lehren

- Sie liest zwei ähnliche Fachbücher. Dabei stellt sie u.a. fest, dass die Beschreibung über die 'körpereigene Energiegewinnung' für sie erst verständlich wird, nachdem sie dieses Thema auch im zweiten Buch durchgearbeitet hat.
verstehendes Lernen, Seite 17
- Sie erstellt sich zu dem sehr umfangreichen theoretischen Lernstoff mehr als 350 Kartentexte in Frage-/Antwort-Form ('MemoCards')
Super-Kartentrick für's Lernen, Seite 19
- Jeden Tag zur selben Zeit, nachdem die Kinder zur Schule gegangen sind, nimmt sie sich eine Stunde Zeit, um die theoretischen Lerninhalte zu wiederholen
sich auf's Lernen konditionieren, Seite 21
- Für das Einprägen von Lerninhalten, die ihr besonders schwierig erscheinen (z.B. "Welches sind die wichtigsten Mineralstoffe und Spurenelemente der Nahrung?"), nutzt sie kreative Verknüpfungen.
Lernen mit Fuchsbrücken, Seite 22
- Das Zusammenspiel der verschiedenen Muskeln erscheint ihr verwirrend, weil es viele Ähnlichkeiten gibt. Deshalb lernt sie diese Inhalte bewusst in Teilabschnitten.
in kleinen Päckchen lernen, Seite 25
- Wenn sie über das Zusammenspiel der verschiedenen Muskeln nachdenkt (Agonisten, Antagonisten, Synergisten), dann greift sie gleichzeitig an die betreffenden Stellen ihres Körpers.
Lernen mit Bewegung, Seite 27
- Um die lateinischen Bezeichnungen von 33 Muskeln leichter lernen zu können, spricht sie sich diese Bezeichnungen laut vor.
sprech'denkendes Lernen, Seite 31

LKompetenz: Lernen & Lehren

- Die Struktur des Herzmuskels in Verbindung mit dem Kreislaufsystem stellt sie in einer vereinfachenden Skizze dar.
grafisch lernen, Seite 32
- Sie hängt Fotokopien von Knochengelenken, Muskelpartien und das Schema des Herz-Kreislauf-Systems an verschiedenen Plätzen in ihrer Küche auf, um ihr Gehirn zusätzlich zum unbewussten Lernen zu stimulieren.
bewusst un'bewusst lernen, Seite 35
- Nachdem die Kinder von der Schule zurück gekommen sind und Mittag gegessen haben, legt sie sich auf die Couch und gönnt sich ein produktives Mittagsschläfchen.
Siesta nutzen, Seite 37
- Regelmäßig beschäftigt sie sich mit den Lerninhalten bewusst auch kurz vor dem Einschlafen am Abend.
Buch unter's Kopfkissen, Seite 38
- Sie baut in ihre eigenen Aerobic-Unterrichte, die sie bereits seit langem durchführt, jeweils einige der neu erlernten Übungen ein.
Wer lehrt, lernt zweimal, Seite 39

Hinweis:

Der LernTipp '**Sprachen lernen (2)**', Seite 15, ist in dieses 'alternative Inhaltsverzeichnis' noch *nicht* integriert.

LKompetenz: Lernen & Lehren

LernTipp: Ankerplätze vorbereiten

Stellen Sie sich bitte vor, Sie haben sich zu einem Vortrag (zu einer Vorlesung) oder zu einem Fach-Seminar angemeldet. Dort wollen Sie neue Informationen aufnehmen und auch die Erfahrungen des Vortragenden bzw. der anderen Seminar-Teilnehmer kennen lernen. Der folgende LernTipp wird Ihnen in solchen Situationen und bei ganz vielen ähnlichen Gelegenheiten nützlich sein:

Befassen Sie sich schon rechtzeitig vor einer solchen Veranstaltung mit den zu erwartenden Inhalten, z.B. durch Lektüre entsprechender Fachliteratur oder nutzen Sie z.B. die speziellen Vorbereitungs-Materialien mancher Seminar-Veranstalter. Auch wenn Sie dadurch noch nicht alle Inhalte nachvollziehen können, haben Sie sich zu den neuen Lerninhalten bereits ein zusätzliches (wenn auch noch sehr grobmaschiges) Info-Netz aufgebaut.

Da alle Wissensinhalte in unserem Gehirn in netzartigen Strukturen miteinander verknüpft sind, wird Ihnen das neue Info-Netz hervorragende 'Ankerpunkte' für die zusätzlichen Informationen bieten, die Ihnen der Vortrag bzw. das Seminar liefert. Das heißt,

- Sie werden die im Vortrag oder Seminar angesprochenen Inhalte leichter und schneller verstehen.
- Sie werden viele Informations-Details/-Nuancen dadurch überhaupt erst wahrnehmen.
- Ihre Fragen an den Referenten werden viel qualifizierter sein.

Fazit: Ihre Teilnahme am Vortrag bzw. am Seminar wird für Sie sehr viel ergiebiger!

LKompetenz: Lernen & Lehren

Diese Empfehlung nutzen Sie wahrscheinlich bereits unbewusst in vielen Alltagssituationen: Wenn Sie sich ein neues technisches Gerät anschaffen wollen, z.B. ein neueres Handy, werden Sie sich über die in Frage kommenden Geräte bereits auf Grund von Prospekten oder Testberichten, z.B. von Stiftung Warentest, informiert haben, bevor Sie in das Fachgeschäft gehen, um sich dann vom Verkäufer im Detail beraten zu lassen.

Wenn Sie auf Reisen gehen und Sie dabei etwas vom Land, seiner Geschichte und seinen Leuten erfahren wollen, werden Sie zur Vorbereitung schon vorher in einem Reiseführer herumgestöbert haben ...

Zwei Zitate, die diesen LernTipp prägnant zusammenfassen:

- "Es hört doch jeder nur, was er versteht."
(Johann Wolfgang von Goethe)
- "Man sieht nur das, was man kennt."
(Werbeslogan für Reiseführer)

LKompetenz: Lernen & Lehren

LernTipp: sich selber motivieren

Eine altbekannte Erfahrung: Wenn man keinen ausreichenden Grund (keine ausreichende Motivation) zum Lernen empfindet, wird das Lernen als schwer empfunden.

Mit Motivation kann der Lernstoff müheloser aufgenommen und behalten werden. - Um Motivation aufzubauen oder zu verstärken, könnte man deshalb zusätzliche Gründe für das Lernen suchen, z.B. über folgende Fragestellungen:

- "In welcher Situation könnte ich den Lernstoff anwenden?"
- "Wann könnte ich den Lernstoff gebrauchen?" (hoffentlich recht bald!)
- z.B. auch: "Wem gegenüber könnte ich mit dem Lerninhalt einen positiven Eindruck machen?"

Eine hilfreiche Frage kann auch sein:

- "In welchem Zusammenhang steht der neue Lerninhalt zu dem, was ich bereits weiß?"

Wenn man keine zufriedenstellenden Antworten zum Grund des Lernens gefunden hat, also auch dadurch noch keine ausreichende Motivation empfindet, hilft manchmal ein Trick: Man verspricht sich selbst eine nette Belohnung, für den Fall, dass man zumindest eine kleinere Lernmenge erfolgreich bearbeitet. Welche Art von Belohnung es sein soll, wird von Person zu Person anders sein. Für den einen ist es eine kleine genüssliche Kaffeepause, für den anderen die 200-Gramm-Tafel Schokolade ...

Wenn dieser Trick mit der selbst verschafften Belohnung geholfen hat, kann man ihn natürlich auch für die nächste Lernetappe anwenden. Es kann aber auch sein, dass man inzwischen am Lernstoff selbst Freude gefunden hat - und damit über eine

LKompetenz: Lernen & Lehren

noch viel stärkere (primäre/intrinsische) Motivation verfügt - so dass man nun auf den Belohnungstrick verzichten kann.

Ein häufiges Problem für das Lernen von schulischen Inhalten ist, dass Schüler u.U. überhaupt kein (eigenes!) Interesse an den betreffenden Lerninhalten haben. Weder Eltern noch Lehrer schaffen es in vielen Fällen, das Interesse hierfür zu wecken.

Der häufige Seufzer von Eltern "Mein Sohn/meine Tochter tut überhaupt nichts für die Schule; der/die ist stinkfaul!" sollte überdacht werden. Meist wäre es treffender: "Dieses oder jenes Schulfach interessiert ihn/sie leider überhaupt nicht!" Denn Kinder 'tun' eigentlich immer etwas, z.B. mit anderen Kindern spielen, fernsehen, Computer-Spiele spielen, ... - Mitunter gibt es auch ganz plötzliche Motivationsänderungen: Das betreffende Fach wird von einer anderen Lehrerin/von einem anderen Lehrer unterrichtet ...

LKompetenz: Lernen & Lehren

LernTipp: Erlernen von Bewegungsabläufen

(Leserzuschrift)

Wolfgang Mewes, Gründer von EKS, sagt folgendes:
"Es ist eigentlich eine sehr erfreuliche Erkenntnis, dass jeder, wenn er nur lange genug übt bzw. trainiert, so ziemlich alles lernen kann. Auch das, was er sich anfangs nicht zutraut, für unmöglich hält oder wofür er sich für ungeeignet hält, z.B. Marathonlauf, Fremdsprachen, Mathematik, Klavierspielen. Es ist fast alles eine Frage der Übung und der Häufigkeit der Wiederholung."

Ich bin gerade dabei, ein Tasteninstrument zu lernen. Die Strategie, die ich dabei anwende, geht folgendermaßen:

Ich spiele auf dem Keyboard einige Takte (bzw. einige Noten) und zwar - einmal *real* (voll bewusst im Hier und Jetzt!) und - einmal *mental*

Beim realen Durchgang will ich genau registrieren, was wie passiert, also

1. welcher Finger,
 2. welche Taste,
 3. mit welchem Druck,
 4. wie lange gedrückt werden muss und
 5. mit welcher Bewegung sich der
 6. Wechsel zum nächsten Finger vollzieht
- Ab hier geht es wieder bei Nr. 1 weiter.

Je langsamer und bewusster ich dies tue, umso besser - denn wenn ich mich beeile, zahle ich mit der Zeit ...

Die größte Herausforderung besteht darin, dass ich darauf achte, gaaanz laaangsaam zu arbeiten und das Tempo zu bremsen. Der Grund liegt darin, dass mein Gehirn doppelt arbeiten muss, wenn ich eine neue Handlung lerne. Zum einem muss das Anlegen der neuen Nervenbahn vorbereitet und durchgeführt werden, das kostet Ressourcen (Neuropeptide und Energie) sowie Zeit. Zum anderen muss

LKompetenz: Lernen & Lehren

mein Gehirn die tatsächlichen Bewegungen koordinieren, auch das kostet Zeit und Kraft. Weil ich nicht mehr 10-20 mal soviel Zeit brauchen will wie nötig ist, nehme ich mir am Anfang mehr Zeit.

Je langsamer und bewusster ich vorgehe, desto mehr Zeit hat mein Gehirn, um die neuen Nervenverbindungen aufzubauen und desto weniger Zeit brauche ich langfristig.

Lässt sich diese Strategie auf andere Verhaltensweisen anwenden, die neu zu lernen sind? JA! Diese Strategie kann beim Erlernen von Verhandlungen, Verkaufsgesprächen bis zum Sprachen Lernen, Einüben neuer Sportarten usw. angewendet werden.

* * *

Dieser Gastbeitrag stammt vom Trainerkollegen (selbständiger Business-Coach)

Ludwig Lingg
Im Lot 8
CH - 8610 Uster

Ludwig Lingg ist Herausgeber des ebenfalls kostenfreien eBooks 'Der WOW! Faktor' - 21 Erfolgskicks aus den Bereichen 'Management' und 'Marketing', Download: www.ludwiglingg.ch

LKompetenz: Lernen & Lehren

**LernTipp: - leichter Sprachen lernen (1)
- sich berieseln lassen**

Die meisten von uns haben während ihrer Schulzeit Jahre lang versucht, eine oder sogar mehrere Fremdsprachen zu erlernen. Bei den ersten Kontakten mit Ausländern aus dem betreffenden Sprachraum gab es jedoch häufig Ernüchterung über den tatsächlichen Lernerfolg ...

Falls Sie Ihre Sprachkenntnisse auffrischen oder jetzt eine Sprache neu erlernen wollen, bieten sich (als Alternativen zum herkömmlichen Lernen) andere Wege an, z.B.

Lassen Sie sich 'berieseln'!

Verzichten Sie auf die Erwartung, sehr schnell in der fremden Sprache sprechen zu können; ersparen Sie sich gerade am Anfang einen großen Arbeits- und Zeitaufwand; begnügen Sie sich vorerst damit, einzelne Phrasen und Wörter nur zu hören und erst dann allmählich zu verstehen!

Am Anfang verarbeiten wir eine Sprache sowieso nur *passiv*. Immer erst im zweiten Schritt ist es uns möglich, Teilbereiche der Sprache *aktiv* zu nutzen: zu sprechen und zu schreiben.

Genießen Sie speziell am Anfang die Leichtigkeit, etwas so Komplexes wie eine Sprache zunächst viele, viele Male nur zu hören! Auf diese Weise haben wir unsere Muttersprache gelernt, auf diese Weise erleben wir das auch bei den Kindern.

Nutzen Sie die inzwischen sehr preisgünstig angebotenen Sprach-Cassetten, um sich einen größeren Umfang fremdsprachiger Texte, z.B. die Spanne von jeweils ca. zehn Lektionen, immer wieder einmal von den Muttersprachlern aus dem betreffenden Sprachraum vortragen zu lassen ... beim Bügeln, beim Auto Fahren, beim Dösen auf der Couch usw. Es ist dabei *nicht* erforderlich, dass Sie bewusst hinhören! Lassen Sie sich einfach berieseln!

LKompetenz: Lernen & Lehren

Erst geraume Zeit danach schauen Sie sich die gedruckten Texte an. Sie werden feststellen, dass Ihnen diese Texte bereits 'vertraut' sind, dass Sie sie dennoch mit großer Neugier lesen und dass es Ihnen nun deutlich leichter fällt, sie zu verstehen ... und auch nachzusprechen!

* * *

Sofern Sie Spaß haben an solchen Sprüchen wie

- "Nostalgie ist auch nicht mehr das, was es einmal war!",
- "Realität ist etwas für Leute, die mit Drogen nicht zurecht kommen." oder
- "Ein Playboy hat immer 'was in Petting?"

können Sie das Prinzip 'lassen Sie sich berieseln' sofort ausprobieren, nämlich mit GRINSrapid - dem kostenfreien *NonsensProgramm mit Spaßniveau als LernTraining*. (Achtung: Einige der Sprüche liegen leicht unterhalb der Gürtellinie!)

Anfrage einer Nutzerin von GRINSrapid:

*Liebe Redaktion,
habe mir gerade GRINSrapid heruntergeladen und bin begeistert. Das Lernen mit den MemoCards ist supereinfach: In einer halben Stunde hatte ich schon alle Sprüche drauf. Gibt es Ähnliches nicht auch für andere Wissensgebiete? ...*

Sie können das kostenfreie GRINSrapid downloaden von < www.GRINSrapid.de >.

LKompetenz: Lernen & Lehren

LernTipp: leichter Sprachen lernen (2)

Zum Sprachen Lernen gehören drei Teilbereiche:

- die Sprache verstehen können,
- die Sprache sprechen können,
- die Sprache schreiben können.

Im letzten LernTipp hatten Sie von einer eher ungewöhnlichen Alternative/ergänzenden Lerntechnik erfahren, wie Sie mit weniger Mühe als üblich, eine Sprache *verstehen* lernen, frei nach dem Motto "Lassen Sie sich berieseln!"

Auch beim Erlernen der *Schreibweise* gibt es zu den herkömmlichen Verfahren interessante Ergänzungen/Alternativen. Auch hierbei können Sie mit gutem Gewissen zunächst einen recht bequemen Weg gehen:

Schritt 1: VOK!FIX

Die Software VOK!FIX, zum Beispiel, können Sie so einstellen, dass Ihnen die Vokabeln - im wahrsten Sinne - einfach 'zufliegen'. Nach einer von Ihnen individuell festgelegten Überlegungszeit, in der der deutsche Begriff gezeigt wird, erscheint das fremdsprachige Pendant auf dem Monitor bzw. umgekehrt. Auch die Anzahl der Vokabelpaare, die innerhalb eines Lerndurchlaufes immer wieder (in unterschiedlicher Reihenfolge) auf Sie einwirken sollen, können Sie individuell bestimmen. - Lassen Sie sich also auch hier einfach mal berieseln!

Sie können VOK!FIX von www.cluesoft.de, Stichwort Lernsoftware, als Shareware auf Ihren PC kopieren und nutzen. Die Lizenzversion kostet nur 48 DM.

Schritt 2: Laufdiktat

Nach solch bequemen, passiven Lernphasen werden Sie die Schreibweisen erfahrungsgemäß noch nicht

LKompetenz: Lernen & Lehren

beherrschen, aber Sie haben Ihren nächsten Lernschritt gut vorbereitet! Auch für die nun folgende aktive Phase des Schreibens gibt es einen alternativen/ergänzenden Weg: das *Laufdiktat*.

Beim Laufdiktat legen Sie Ihr Lehrbuch an einen Platz, der einen oder zwei Meter von Ihrem Schreibtisch entfernt ist. Gehen Sie zu diesem Platz, prägen Sie sich einen Satz (oder einen Satzteil) mit dessen Schreibweise ein und versuchen Sie dann, die betreffenden Wörter aus der Erinnerung an Ihrem Schreibtisch zu Papier zu bringen. Diese sicherlich recht umständlich wirkende Prozedur trägt dazu bei, dass Sie mit großer Aufmerksamkeit die Schreibweisen der Wörter (bzw. mehrerer Wörter auf einmal!) wahrnehmen und sich einprägen - ansonsten müssten Sie ja zuviel laufen!

Schritt 3: (für Englisch)

Do you want to learn English for free? Get the MyEnglish news letter now: www.myenglish.f2s.com

LKompetenz: Lernen & Lehren

LernTipp: verstehendes Lernen

Das allermeiste lernen wir durch eigenes praktisches Tun und durch Nachahmen:

- Kleinkinder spielen mit Töpfen und Deckeln und verbessern dabei ihre Feinmotorik.
- Größere Kinder erlernen das Fahrrad Fahren durch vielfaches Üben.
- Jugendliche spielen mit ihren Handys rum und lernen dabei die vielfältigen Funktionen dieser Geräte kennen.
- Erwachsene praktizieren z.B. ihre Hobbys und werden in diesem Bereich immer kompetenter.

Viele Lerninhalte werden uns aber auch von Lehrern, Trainern / Ausbildern / Referenten präsentiert oder wir versuchen, lesend aus Fachbüchern, Fachaufsätzen zu lernen.

Solange wir neue Lerninhalte nicht richtig verstanden haben, fällt uns das Lernen schwer. Die alte 'Pauker'-Empfehlung "Nicht auswendig lernen, sondern kapieren!" ist völlig in Ordnung. 'Verstehendes Lernen' ist nämlich leichter und dauerhafter als 'dumpfes Auswendiglernen'!

Ein Beispiel:

Wissen Sie auf Anhieb, wie groß DIN A7 ist? - Wahrscheinlich haben Sie die Lösung zwar nicht sofort parat, aber Sie können sie 'entwickeln', weil Sie vor langer Zeit es einmal *verstanden* hatten, nach welchem System die DIN-Größen hochgezählt und die Papiergrößen verkleinert werden.

Wie kann man nun aber mit Lerninhalten aus Büchern oder Fachaufsätzen umgehen, die man zunächst (z.B. in Teilbereichen) einfach nicht versteht / nicht nachvollziehen kann?

LKompetenz: Lernen & Lehren

Einer der möglichen Wege:

Anstatt z.B. ein und den selben Fachaufsatz immer wieder durchzuarbeiten, bis wir ihn verstanden haben, sollten wir jeweils *auch andere Informationsquellen* nutzen, die uns dieselben Inhalte auf *andere Weise* darstellen: einen anderen Fachaufsatz zum selben Thema lesen, einen Fachmann befragen, mit anderen Lernenden diskutieren. Durch unterschiedliche Darstellungen (unterschiedliche 'Schlüssel' zu unserem Verständnis) können wir die gemeinsamen Kerninhalte besser erkennen und verstehen ... und dann automatisch leichter erinnern!

LKompetenz: Lernen & Lehren

LernTipp: Super-Kartentrick für's Lernen

Hatten Sie während Ihrer Schulzeit die Idee der Vokabel-Kärtchen kennen gelernt? Auf der Vorderseite solcher (meist DIN A7 großer) Kärtchen (1/2 Postkarten-Format) könnte z.B. "Tisch" und auf der Rückseite "table" stehen.

Wer mit solchen *MemoCards* lernt, lernt schneller und leichter!

Mit *MemoCards* können außer Vokabeln auch Personennamen, Produktbezeichnungen, Kennzahlen, Definitionen, Verkaufs-Argumente und, und, und ... viel schneller und leichter eingeprägt werden!

Die Grundidee besteht darin, dass zu einem wichtigen Wissensinhalt (Rückseite der Karte) eine prägnante Frage für die Vorderseite der Karte formuliert wird.

Jeder Wissensstoff lässt sich in Fragen und Antworten zerlegen, egal ob es sich z.B. um medizinische Informationen, um das Betriebsverfassungsrecht, um Informationen aus der Lernpsychologie oder um Verkaufsargumente usw. handelt.

Erfolgreiches Lernen zeigt sich nämlich darin, dass *Fragen* richtig beantwortet werden können - in Prüfungen und im täglichen (Berufs-)Leben. Ein Kunde fragt z.B. "Welche Vorteile habe ich denn von ...?" oder er versteckt seine Frage in eine scheinbare Provokation: "Das Produkt X vom Mitbewerber Y ist aber praktischer." = will heißen: "Inwiefern ist Ihr Produkt eigentlich praktischer als das Ihres Mitbewerbers?"

Mit *MemoCards* werden zuvor kennen gelernte Inhalte *fragend* wiederholt!

Anstatt sich also die wichtigen Inhalte nochmals und nochmals ins Gehirn 'hinein zu schieben', versucht man, sich mittels der Fragen an das zu-

LKompetenz: Lernen & Lehren

vor Gehörte oder Gelesene zu erinnern - quasi die Lerninhalte im Kopf *wiederzufinden!*

MemoCards sind eine altbewährte Lernhilfe für besonders wirkungsvolles Wiederholungslernen! Auf der Vorderseite einer *MemoCard* befindet sich die Frage, auf der Rückseite die entsprechende Antwort. Animierte Karten-Muster finden Sie auf www.MemoCard.de

Besonders wirkungsvoll sind solche *MemoCards*, die zu einer offenen Frage eine Antwort enthalten, die aus *mehr* als nur einem Schlagwort besteht: Umfassendere Antworten erleichtern es nämlich dem Lernenden, den *Sinnzusammenhang* der Fragen/Antworten besser zu verstehen (und gleichzeitig mit zu wiederholen), s. LernTipp 'verstehen-des Lernen', Seite 17.

* * *

Sie können sich *MemoCards* komfortabel per PC erstellen. Das hat u.a. den Vorteil, dass Sie Korrekturen ganz einfach durchführen können und Ihre Ausdrucke immer ein perfektes Aussehen haben.

Wenn Sie Ausbilder/Trainer sind, können Sie Ihren Lernenden fertige *MemoCard*-Sammlungen an die Hand geben. Zwar wäre das Erstellen von *MemoCards* auch ein *sinnvolle Lern-Arbeit* für die Lernenden, aber die enorme Zeitersparnis (bei einer Vielzahl von Lernenden) und die größere Qualität bei Erstellung durch den Fachmann rechtfertigen diesen Service!

Die Lite-Version von MEMOCARD erhalten Sie (zusammen mit 400 Blanko-*MemoCards*) für 20,43 €, zzgl. Verpackungs-/Versandkosten: www.MemoCard.de

LKompetenz: Lernen & Lehren

LernTipp: sich auf's Lernen konditionieren

Erinnern Sie sich an das Pawlow'sche Hundeexperiment? Pawlow beobachtete den Speichelfluss eines Hundes während der vier Phasen des Experiments:

1. Pawlow läutete. Der Hund spitzte die Ohren. Kein Speichelfluss - warum auch?!
2. Pawlow zeigte dem Hund Fleisch. Der Hund 'sabberte' - klar, er hoffte, Fleisch zu bekommen!
3. Pawlow läutete und zeigte dem Hund das Fleisch. Der Hund 'sabberte', s. Phase 2. Das Läuten hatte (zunächst) keinen Einfluss. Pawlow wiederholte diese Phase *mehrfach*!
4. Pawlow läutete, ohne Fleisch zu zeigen. Der Hund 'sabberte'! - Er war inzwischen auf das Läuten konditioniert. (Lernmodell 'klassische Konditionierung')

Empfehlung:

Lernen Sie möglichst stets am selben Ort und zur selben Zeit, also z.B. stets am Küchentisch oder stets auf der Couch (Konditionierung auf den Ort) und stets nach den Nachrichten oder stets am Sonntagmorgen vor dem Mittagessen (Konditionierung auf die Zeit).

Wenn Sie sich auf diese Weise konditioniert haben, brauchen Sie sich nur noch zu dieser Zeit und an diesen Ort zu begeben, und schon fällt Ihnen das Lernen leichter!

LKompetenz: Lernen & Lehren

LernTipp: Lernen mit Fuchsbrücken

Erinnern Sie sich noch, wie man Ihnen beibrachte, welche der Monate 31 Tage haben? Viele von uns haben in ihrer Kindheit oder auch noch in der Jugendzeit die Knöchel der geballten Faust zur Hilfe genommen: Knöchelerhebung: 31 Tage, Vertiefung: 30 Tage (bzw. 28/29).

Irgendwann einmal hatte man die Anzahl der Monatstage im Kopf, die Merkhilfe mit der Faust war nicht mehr länger nötig ...

Warum brauchen wir solche Merkhilfen? Weil wir zu 'dumm' sind, uns die betreffenden Inhalte 'richtig' zu merken?

Im Alltag gibt es immer wieder merk'würdige Informationen, deren Details *keinen* sachlogischen Zusammenhang haben bzw. deren Logik wir nicht verstehen und die aus diesem Grund(!) so schwer erinnerbar sind. z.B.:

- Wenn die Sichelspitzen des Mondes nach links zeigen, haben wir dann abnehmenden oder zunehmenden Mond?
oder:
- Welches sind die Farben des Regenbogens - und in welcher Reihenfolge?

In solchen Fällen können uns 'Eselsbrücken' helfen! - Warum sagen wir eigentlich nicht 'Fuchsbrücken' dazu? Der 'kluge Fuchs' wäre als Namensgeber doch passender als der 'dumme Esel': Denn wer sich Merkhilfen schaffen kann, nutzt zum Lernen auch seine kreativen Fähigkeiten! Und das ist doch eher bewundernswert. Und wenn es gute Merkhilfen bereits gibt: Warum sollte man das Rad ein zweites Mal erfinden?!

In der englischen, französischen und italienischen Sprache gibt es übrigens *kein* Äquivalent zur *spöttischen* deutschen 'Eselsbrücke' - wohl

LKompetenz: Lernen & Lehren

aber im Polnischen. Auch dort ist dieser Ausdruck *negativ* besetzt, wird allerdings recht selten genutzt! ('Danke' auch von dieser Stelle aus an die betreffenden 'Informanten'.)

LernTipp:

Nutzen Sie (ohne Skrupel) auch Ihre eigene *Kreativität* zum Lernen, indem Sie sich 'Fuchsbrücken' ausdenken! - Oder nutzen Sie passende 'Fuchsbrücken', die es schon gibt!

Es kommt überhaupt nicht darauf an, dass diese 'Fuchsbrücken' Ihnen selbst oder gar anderen besonders gut *gefallen*; wichtig ist allein, dass sie funktionieren! (s.o.: Anzahl der Monatstage)

Ein Beispiel:

Mein 11-jähriger Sohn musste die wichtigsten Wortarten, Satzteile und dazu gehörigen Grundlagen der deutschen Grammatik lernen. - Wo liegt eigentlich die *Logik*, dass 'Eigenschaftswort' mit 'Adjektiv' zu übersetzen ist? Oder dass eine Frage mit 'Wessen?' auf den '2.' Fall bzw. eine Frage mit 'Wem?' auf den '3.' Fall hinweist?

Ich habe meinem Sohn dabei geholfen, passende 'Fuchsbrücken' zu bilden, z.B. so:

- 'weSSen?' wird mit zwei 'S' geschrieben, '*deshalb*' zweiter Fall!
- Das *m* in 'wem?' sieht aus wie eine umgekippte '3', '*deshalb*' dritter Fall! usw.

Es wird nicht lange dauern, dann braucht er diese 'Krücken' nicht mehr - so wie ein Gipsverband unnütz wird, sobald die Knochenteile zusammen gewachsen sind.

Glücklicherweise gibt es Lehrer in der Schule und Trainer in der Erwachsenenbildung, die sich *nicht* nur darauf konzentrieren, das fachliche Wissen, also das 'WAS', zu vermitteln, sondern ihren Ler-

LKompetenz: Lernen & Lehren

nenden auch helfen, die vielfältigen Varianten des 'WIE' zu entdecken ...*)

zusätzlicher Tipp an Lernende:

Fragen Sie doch einfach 'mal Ihre Ausbilder, Trainer oder Lehrer, WIE man sich schwierige Lerninhalte einprägen kann und geben Sie sich *nicht* mit solch banalen Antwort zufrieden wie: "Setz dich auf deinen Hintern und büffele, so wie auch ich es gemacht habe und viele andere vor dir!" (Originalzitat aus der Schule)

*) TurboGrips by CreaTics ist ein Seminar, das Ihnen die Methoden des kreativen Lernens vorstellt und in dem *Sie eine interessante Übung nach der anderen durchführen*. Sie werden fasziniert sein, mit welcher Leichtigkeit Lernen/Einprägen möglich ist! s. Anhang, Seite 41.

LKompetenz: Lernen & Lehren

LernTipp: in kleinen Päckchen lernen

Im Deutschen unterscheidet man normalerweise zehn verschiedene Wortarten, außerdem noch ein paar Unterarten, und für alles gibt es jeweils mindestens eine deutsche und mindestens eine lateinische Bezeichnung, also insgesamt schon deutlich mehr als 20 Begriffe.

Hinzukommt, dass diese Begriffe mehr oder weniger abstrakte(!) Dinge bezeichnen. Deshalb ist z.B. viel schwerer, sich Begriffspaare der Art 'Nomen'/'Hauptwort' einzuprägen als z.B. 'normale' Vokabelpaare der Art 'table'/'Tisch'.

Kindern fällt das Lernen *abstrakter* Dinge übrigens viel schwerer als den Erwachsenen. Trotzdem müssen sie als schon als 10- bis 12-Jährige die grammatischen Begriffe lernen. Und sie tun sich dabei genau so schwer wie wir uns seinerzeit in unserer eigenen Kindheit! (... woran sich auch manche Lehrer glücklicherweise noch erinnern.)

Das Lernen *schwieriger* Inhalte wird erleichtert, wenn man u.a. die folgenden zwei Grundsätze beachtet:

Lernen in *kleinen* Häppchen

Beim vorgegebenen Beispiel wäre es schon die Obergrenze, wenn man z.B. nur die vier Wortarten 'Artikel', 'Adjektiv', 'Nomen' und 'Verb' mit ihren Bedeutungen und mit ihren deutschen Bezeichnungen lernte! Das ist für einen 'Anfänger' (ohne Lernfrust) gerade noch machbar.

sofortige Wiederholungen

Der Lernprozess sollte sich nicht darauf beschränken, die neuen Lerninhalte nur 'aufzunehmen'/'ins Gehirn hinein zu schieben'. Selbst mehrfaches 'Hineinschieben' ist nicht sonderlich effizient - eher demotivierend!

LKompetenz: Lernen & Lehren

Statt vieler 'Zuführungen' sollten wir möglichst rasch versuchen, durch geeignete Fragen(!) herauszufinden, was wir inzwischen 'aus dem Gehirn herausholen' können! Wenn die Lernhäppchen klein genug waren, werden wir nun *Lern-Erfolgserlebnisse* haben!

Nicht nur, dass Lern-Erfolgs-Erlebnisse uns zum weiteren Lernen motivieren; es ist nachgewiesen, dass sofortige Wiederholungen deutlich lern-effizienter sind, als erst zu späteren Zeitpunkten mit den Wiederholungen zu beginnen!

Anregung für uns alle:

Die neue deutsche Rechtschreibung könnten wir uns bewusst nur 'scheibchenweise' vornehmen: *Eine* wichtige Änderung herausgreifen und diese dann möglichst häufig bewusst anwenden!

LKompetenz: Lernen & Lehren

LernTipp: Lernen mit Bewegung

zwei ungewöhnliche Berichte:

Vor Jahren hatte ich in einer (nicht mehr zu bestimmenden) Literaturquelle die Information gefunden, dass es Muslime gibt, die den Originalwortlaut des Korans (ähnlich umfangreich wie die Bibel) auswendig aufsagen können, *ohne* ansonsten das Hoch-Arabisch zu beherrschen. Sie würden diese Meisterleistung des Auswendiglernens dadurch leichter bewältigen, dass sie beim Einprägen (und beim Zitieren) ihren Körper stark rhythmisch bewegten.

Der Weiterbildungs-Chef eines bekannten Industrieunternehmens erzählte mir, dass er als Schüler die Altgriechisch-Vokabeln im Auf- und Abgehen gelernt habe und dass er noch heute - 35 Jahre später - viele dieser Vokabeln leichter beim Auf- und Abgehen wiedergeben könne.

ein nachvollziehbares Beispiel:

Als mein Sohn anfing, die ersten Englisch-Vokabeln zu lernen, hatte er u.a. bei 'Stuhl/chair' und bei 'bitte/please' immer wieder das Problem, dass er die jeweilige Entsprechung in deutsch bzw. in englisch nicht erinnern konnte. Ich gab ihm deshalb folgenden Tipp, der ihm zunächst nur sehr spaßig vorkam:

"Sag doch mal 'chair - Stuhl' und erhebe dich dabei ein-, zweimal kurz von deinem Stuhl." bzw. "Sag doch mal 'please - bitte' und mache dabei ein-, zweimal eine weit ausladende Bewegung mit dem Arm, als würdest du - wie ein Diener - jemanden (ganz betont) in einen Raum hinein bitten."

Später beim Abfragen seines Vokabelpäckchens hatte er bei diesen zwei Vokabeln zunächst wieder sein Erinnerungsproblem. Dann fiel ihm aber die dazugehörige Körperbewegung ein ... und danach

LKompetenz: Lernen & Lehren

sofort auch das gesuchte Wort in englisch bzw. in deutsch ...

ein weiteres Beispiel:

Im Seminar zur Vorbereitung auf die Ausbilder-Eignungsprüfung vermittele ich den Teilnehmern u.a., welche Ziele die Berufsausbildung nach § 1 Berufsbildungsgesetz hat, nämlich 'breit angelegte berufliche Grundbildung', 'qualifizierte ... berufliche Fertigkeiten und Kenntnisse' sowie 'erforderliche Berufserfahrungen'. Dabei setze ich zur Veranschaulichung und Lernverstärkung meine eigene Körperbewegung ein:

Zu 'breit angelegten beruflichen Grundbildung' ziehe ich meine beiden Hände weit auseinander (als Sinnbild eines breiten Fundamentes). Zu 'qualifizierte ... berufliche Fertigkeiten und Kenntnisse' setze ich bildlich einen 'stabilen Baumstamm' auf das 'Fundament'. Zu 'Berufserfahrungen' stelle ich mit den Händen 'obendrauf eine umfassende runde Baumkrone' dar.

Da ich diese rechtlichen Inhalte recht früh innerhalb des Seminars vermittele, rege ich die Teilnehmer zu diesen Zeitpunkt lediglich dazu an, diese Bewegungen *im Geiste* nachzuvollziehen. Im weiteren Verlauf des Seminars erleben die Teilnehmer dann noch einige andere recht ungewöhnliche, aber verblüffend wirkungsvolle Lernmethoden, so dass es zu späteren Zeitpunkten auf Seiten der Teilnehmer keine Hemmungen mehr gibt, sich auf diese 'verrückten' Methoden einzulassen ...

--

Liebe Leserin, lieber Leser, können Sie sich nun vorstellen, wie Sie (als Lernender oder als Lehrender) folgende Lerninhalte in Körperbewegungen umsetzen könnten?

Die gesetzlich definierten Ziele der 'beruflichen Fortbildung' sind: Fertigkeiten und Kennt-

LKompetenz: Lernen & Lehren

nisse *erhalten, erweitern*, der technischen Entwicklung *anpassen* oder *beruflich aufzusteigen*.

--

noch ein Beispiel:

Bei der Erörterung des sozialen Phänomens 'Gruppe' innerhalb dieses Ausbilderseminars stelle ich u.a. die zusammen gehörenden Begriffe in einer Abfolge dar: 'mindestens zwei Personen', 'unmittelbare Kommunikation', 'Wir-Gefühl', 'gemeinsames Ziel', 'Rollenverteilung' und 'Normen/Spielregeln'.

Meine Körperbewegungen hierzu (und z.T. die der mitmachenden Teilnehmer): Ich deute mit der Hand auf eine imaginäre Person mir gegenüber (= mind. zwei Personen). Wir ergreifen unsere Hände und bilden einen imaginären Kreis (= unmittelbare Kommunikation). Wir reißen unsere noch miteinander verbundenen Hände in die Höhe (= Wir-Gefühl). Dann zeigen die Arme mit energischer Bewegung in die Richtung eines imaginären großen Zielbandes (= gemeinsame Zielsetzung). Wir bücken uns an der Stelle, wo der *linke* Fahnenmast des Zielbandes im Boden steckt, um von dort unterschiedliche Masken aufzuheben, die wir vor unsere Gesichter halten (= unterschiedliche Rollenverteilung). Von der Stelle, an der der *rechte* Fahnenmast im Boden steckt, heben wir Drehbücher auf, nach denen wir nun ein Theaterstück spielen (= Normen/Spielregeln).

Zum System:

Wie kann der Lernerfolg beim 'Lernen mit *Bewegung*' erklärt werden?

Lernen bedeutet immer *Lernen in (irgendwelchen) Zusammenhängen*: Im Gehirn werden beim Lernen Verknüpfungen/Assoziationen gebildet, und zwar unbewusst und ggf. auch ganz bewusst.

LKompetenz: Lernen & Lehren

Wahrscheinlich haben Sie es auch schon einmal erlebt, dass ein bestimmter Duft oder eine bestimmte Melodie Sie an ein Urlaubserlebnis oder eine bestimmte Person erinnerte. Hier hatte das Gehirn unbewusst den Duft oder die Melodie mit einem Erlebnis bzw. einer Person verknüpft.

Beim herkömmlichen Vokabel-Lernen (Auswendiglernen) versuchen wir bewusst, eine *klangliche* Verbindung zwischen der deutschsprachigen und der fremdsprachigen Vokabel herzustellen, z.B. 'Stuhl - chair'. (Anm.: Für die meisten Lernenden sind ausschließlich klangliche Assoziationen zweier einzelner Wörter *keine* besonders wirkungsvolle Lernmethode!)

Die generell besten Assoziationen/Verknüpfungen sind *nachvollziehbare Sinnzusammenhänge*, s. Lern-Tipp 'verstehendes Lernen', Seite 18.

Beim 'Lernen mit Bewegung' versuchen wir bewusst, die Lerninhalte mit *körperlichen* Bewegungsabläufen zu verknüpfen/zu assoziieren - zusätzlich zu sonstigen Verknüpfungen, z.B. *klangliche* Assoziation beim Vokabellernen, *Sinnzusammenhang* beim Einprägen der Einzelbegriffe zum Oberbegriff 'Gruppe', usw.

LKompetenz: Lernen & Lehren

LernTipp: sprech'denkendes Lernen

Lautes Wiederholen, ohne dass ein Lernpartner dabei ist, scheint im ersten Moment 'Sinn-los' zu sein, hat jedoch erhebliche Vorteile:

- 'Lautes Denken' ('Sprech-Denken') erfordert eine *höhere geistige Verarbeitungstiefe* als 'stilles Denken': Je größer die *geistige Verarbeitungstiefe* beim Lernen ist, desto größer ist der Erinnerungsnutzen!
- Laut wiederholte Lerninhalte werden dem Gehirn im selben Moment zusätzlich über den auditiven Sinneskanal zugeführt: Je mehr Sinne beim Lernen angesprochen werden, desto höher ist der Erinnerungswert!
- Wenn der Lerninhalt später (auch) als gesprochenes Wort präsentiert werden können soll (z.B. mündliche Abfrage in einer Prüfung, Argumentation vor dem Kunden), ist die laute Wiederholung eine realitätsnahe Übung!
- Man kann den laut wiederholten Inhalt auf eine Ton-Cassette aufzeichnen und sich diese Aufzeichnung später wieder vorspielen lassen. Auf diese Weise verschafft man seinem Gehirn einen zusätzlichen Input. - Das hat auch dann einen zusätzlichen Nutzen, wenn man gar nicht bewusst zuhört: Wir nehmen sehr viele Inhalte *unbewusst* wahr! Das ist Wiederholungs-Lernen *ohne Anstrengung!* s. LernTipp 'sich berieseln lassen', Seite 13

LKompetenz: Lernen & Lehren

LernTipp: grafisch lernen

Sicherlich hatten auch Sie in Ihrer Schulzeit das folgende Erlebnis: Sie saßen in einer Klassenarbeit zu einem Thema, das Sie mit Hilfe eines Lehrbuches vorbereitet hatten, und grübelten über bestimmte Details. Allmählich erschien vor Ihrem geistigen Auge das Bild einer Grafik, die zu dem Lerninhalt gehörte, und nun konnten Sie sich sogar daran erinnern, wie diese Grafik im einzelnen aussah, welche Aussagen dazu gemacht worden waren. Die Klassenarbeit war gerettet.

Das Gehirn der allermeisten Menschen hat eine Vorliebe für Bilder! Das, was man einmal mit seinen Augen als typisches Bild (also nicht nur als Schrift-'Bild') gesehen hatte, oder was man sich intensiv vor seinem geistigen Auge ausgemalt hatte, bleibt erstaunlich gut im Gedächtnis haften. - Übrigens, auch im Traum zeigt uns das Gehirn, wie es am liebsten arbeitet: in Bildern!

Erinnern Sie sich doch bitte einmal an ein Erlebnis aus Ihrem letzten Urlaub! Stellen Sie sich bitte vor, Sie würden nun jemandem davon erzählen: Eigentlich bräuchten Sie dann doch nur den 'Film' zu beschreiben, der nun vor Ihrem geistigen Auge abläuft ...

In der Lerntechnik-Literatur findet man immer wieder einmal eine Tabelle, die aussagt, wie gut wir einen Lerninhalt unter Berücksichtigung der beteiligten Sinneskanäle bzw. der eingesetzten Körperaktivitäten behalten:

Was wir (nur) hören: zu 20%
Was wir (nur) sehen: zu 30%
Was wir hören und sehen: zu 50%
Worüber wir reden: zu 70%
Was wir tun: zu 90%

Auch wenn nirgendwo zu lesen ist, durch welche Art von Experimenten diese Prozentzahlen ermittelt wurden, so lehrt doch die Erfahrung, dass

LKompetenz: Lernen & Lehren

die Kernaussage dieser Tabelle (jedenfalls für die meisten Menschen) stimmt: Die Erinnerung an visuell wahrgenommene Informationen ist viel größer als die Erinnerung an auditiv wahrgenommene Informationen. Allein daraus kann man zwei sich ergänzende LernTipps ableiten:

LernTipp A:

Sofern Ihre Lernmaterialien Grafiken enthalten, lohnt es sich, dass Sie sie *bewusst* wahrnehmen! Versuchen Sie doch z.B. einmal, diese Grafiken aus der Erinnerung nachzuzeichnen und sich dann darüber klar zu werden, welche inhaltlichen Aussagen damit verdeutlicht werden sollen.

LernTipp B:

Sofern Ihre Lernmaterialien *keine* Grafiken enthalten, erstellen Sie sich passende Grafiken selbst, um einen noch besseren Lernerfolg zu erzielen! Sie haben dann nicht nur etwas Zusätzliches für Ihr Auge zur Verfügung, sondern Sie *erarbeiten* sich diese Grafik. (Tun = s. obige Tabelle: höchster Behaltensgrad! - Je größer die geistige Verarbeitungstiefe beim Lernen, desto höher der Lernerfolg!)

—

Soweit Sie als Ausbilder, Trainer, Referent oder Lehrer tätig sind, haben Sie durch *Visualisierungen* die Möglichkeit, den Lernprozess Ihrer Lernenden erheblich zu vereinfachen!

—

Als Grafiken kommen z.B. in Betracht:

- eine einfache herkömmliche Karikatur, z.B. ein Männlein, bei dem die Regionen 'Hirn', 'Herz' und 'Hand' besonders hervorgehoben sind - zur Verdeutlichung, dass es kognitive (Hirn), affektive (Herz) und psychomotorische (Hand) Lernziele/Lerninhalte gibt.

LKompetenz: Lernen & Lehren

- ein typisches Linien-, Balken- oder Tortendiagramm zur Darstellung von Zahlenwerten, z.B. den Kursverlauf des DAX als Liniendiagramm, die Aufteilung der Wählerstimmen in Form eines Tortendiagramms.
- Zeitgerade, z.B. um die Schutzfristen und Leistungszeiträume nach dem Mutterschutzgesetz und dem Bundeserziehungsgeldgesetz darzustellen.
- ein Ablaufdiagramm/Flussdiagramm, z.B. um die Folgen der Nichtzahlung einer Versicherungsprämie zu verdeutlichen.
- ein Aufbaudiagramm/Organigramm, z.B. um die Struktur eines Unternehmens oder die Voraussetzungen für die 'fachliche Eignung' nach dem Berufsbildungsgesetz darzustellen.
- eine MindMap ('Gedanken-Landkarte'), z.B. um die verschiedenen Aspekte des Lernens im Gesamtzusammenhang zu veranschaulichen.

LKompetenz: Lernen & Lehren

LernTipp: bewusst un'bewusst lernen

... z.B. durch Mini-Lernposter!

Wer engagiert lernt, z.B. um den Anforderungen eines neuen Arbeitsplatzes rasch gerecht werden zu können oder um eine Prüfung mit guten Ergebnissen zu bestehen, wird auch die Möglichkeit nutzen wollen, das Gehirn zum un'bewussten Lernen zu veranlassen.

Seit langem geht man davon aus, dass unser Gehirn sich viel umfassender un'bewusst als bewusst mit seiner Umgebung befasst. Das gilt auch für die Beschäftigung mit Stoffinhalten, die wir bewusst lernen wollen. Das Faszinierende am un'bewussten Lernen ist, dass man sich *nicht* anzustrengen braucht!

Wie kann man sein Gehirn zum un'bewussten Lernen stimulieren? Zwei Hinweise hatten Sie bereits in unseren früheren LernTipps lesen können:

- lassen Sie sich einfach berieseln, Seite 14
- Lernen vor dem Zu-Bett-Gehen, Seite 39

Eine weitere Möglichkeit gibt es beim Lernen mit Mini-Lernpostern: Man schreibt besonders wichtige Lerninhalte auf kleine Zettel und hängt sie an verschiedenen Stellen in der Wohnung auf. Dadurch gewinnen wir gleich vier zusätzliche Chancen für den erwünschten Lernerfolg:

1. Wir schreiben die betreffenden Lerninhalte in besonders prägnanter (reduzierter) Form auf. - Was man geschrieben hat, erinnert sich leichter!
2. Wir schauen hin und wieder mal bewusst auf eines der 'Mini-Lernposter', lesen nur ein Stichwort und erinnern uns sofort an den Zusammenhang (Lernwiederholung!).

LKompetenz: Lernen & Lehren

oder

3. Wir lesen aufmerksam auch die weiteren Erklärungen, weil wir den Sinnzusammenhang nicht mehr erinnern konnten (Lernwiederholung!).

Alle drei Situationen geschehen zwar bewusst, sind aber *nicht* mit besonderen Lern-Anstrengungen verbunden. - Und nun das un'bewusste Lernen:

4. Unser Gehirn nimmt die Mini-Lernposter beim Gang durch die Wohnung auch un'bewusst wahr! Es bearbeitet die betreffenden Inhalte unterbewusst und ohne dass wir uns damit befassen wollten! Auch diese un'bewusste Beschäftigung stellt eine Wiederholung des zu lernenden Inhaltes dar. Aus eigener Erfahrung wissen wir alle: "Wiederholung ist die Mutter des Lernprozesses!"

Nicht nur Texte, sondern z.B. auch Grafiken eignen sich für die Mini-Lernposter-Idee, z.B. die Flächen europäischer Staaten, Blattformen von Laubbäumen, die Sätze des Pythagoras und des Euklid, der Aufbau des Skeletts (mit farblich hervorgehobenen Teilbereichen), die schematische Darstellung eines Bimetall-Thermometers, Mind-Maps, usw., usw.

In gleicher Weise kann man auch das Vokabellernen vereinfachen: Auf je ein Mini-Lernposter kann man z.B. ein Substantiv (oder noch besser: einen kompletten Satz!) schreiben und dann an den betreffenden Gegenständen befestigen. "This cupboard is 180 years old." könnte z.B. an einem antiken Schrank hängen. Und anstatt ein Mini-Lernposter mit Klebstoff oder Klebestreifen anzukleben, kann man auch die kleinen gelben Haftzettelchen verwenden ...

LKompetenz: Lernen & Lehren

Lerntipp: Siesta nutzen

Wissenschaftler meinen belegen zu können, was die Südländer schon lange als richtig empfinden: Nach dem Mittagschläfchen ist die Leistungsfähigkeit höher.

- Die Stimmung ist besser.
- Die Fehlerquote sinkt.
- Das Gedächtnis ist aufnahmefähiger.
- Die Arbeitsproduktivität nimmt zu.

Aus diesem Grunde hätte bereits eine Reihe von Unternehmen Schlafbüros für ihre Mitarbeiter eingerichtet. (sinngemäß entnommen aus COSMOPOLITAN, Juni 99)

Wenn Sie die Möglichkeit für ein Mittagsschläfchen tatsächlich haben (am ehesten Schüler, Studenten, Lehrer, Freiberufler/Selbständige), gönnen Sie sich das!

Die Siesta braucht nur 15 bis 30 Minuten lang zu sein. (Wenn Sie deutlich länger schlafen, fühlen Sie sich danach eher kaputt!) Sie werden erleben, dass Sie sich danach richtig frisch fühlen und tatsächlich leistungsfähiger sind.

Auch das *Lernen* nach der Siesta wird erfolgreich sein!

Auf jeden Fall sind Pausen auch beim Lernen effizienter, als sich stundenlang ununterbrochen mit dem Lernstoff auseinander zu setzen. Die Länge der ununterbrochenen Arbeitszeit kann individuell sehr unterschiedlich sein. Nach spätestens zwei Stunden sollte allerdings auch derjenige eine schöpferische Pause einlegen, der sich dem Lerninhalt mit großer Freude widmet: Der *Zeitgewinn* nach einer Pause ist größer als der *Zeitverlust* durch die Pause.

LKompetenz: Lernen & Lehren

Lerntipp: Buch unters Kopfkissen

Schon die Großeltern hatten es uns empfohlen: "Buch unter's Kopfkissen legen!" ... und sie hatten dabei (hoffnungsvoll) unterstellt, dass wir zuvor auch ins Buch hinein schauen und darin lesen würden.

Unter der Voraussetzung, dass man beim Zu-Bett-Gehen noch einigermaßen Konzentrations-, aufnahmefähig ist, macht es wirklich Sinn, sich auch vor dem Einschlafen mit einem Lernstoff auseinander zu setzen.

Hierfür gibt es folgende Begründungen:

- Die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass sich das Gehirn im Schlaf noch einmal - unterbewusst - mit diesem Lerninhalt beschäftigt! (Unser Gehirn arbeitet wahrscheinlich viel mehr unterbewusst als bewusst.)
- Die Gedanken über den Lerninhalt werden *nicht* durch anschließende Beschäftigungsinhalte überlagert.
- Wenn unser Blick am 'Morgen danach' noch einmal auf das Buch fällt, wird unser Gehirn aus diesem Anlass erneut stimuliert, den Lerninhalt (bewusst oder unterbewusst) zu bearbeiten.

Probieren Sie es doch einfach mal aus, z.B. mit dem Erlernen von Vokabeln/Redewendungen für die nächste Urlaubsreise!

LKompetenz: Lernen & Lehren

LernTipp: Wer lehrt, lernt zweimal!

... vielleicht auch deshalb sind Lehrer, Ausbilder, Trainer so schlau?!

Empfehlung: Inhalte, die Sie z.Z. selber lernen, könnten Sie z.B. gleich auch an Andere weitergeben! Damit es ein Anderer dann tatsächlich auch versteht, muss man es zunächst selbst richtig verstanden haben: Spätestens beim Weitererzählen bemerkt man selber oder durch die Rückfragen des Anderen, dass u.U. doch noch etwas zu klären ist oder dass man den Lerninhalt nun wirklich beherrscht.

Auf jeden Fall ist der Vorgang des *Lehrens* immer auch eine sinnvolle *Lernwiederholung* ("Die Wiederholung ist die Mutter des Lernprozesses.")!

'Lernen durch Lehren' hat zudem auch die Vorteile des *sprech'denkenden* Lernens, s. Seite 32

LKompetenz: Lernen & Lehren

Anhang:

LKompetenz-Newsletter Lernen & Lehren

Der monatlich erscheinende kostenfreie

'LKompetenz-Newsletter Lernen & Lehren'

erscheint seit September 2000 und wendet sich an 'lehrende & lernende Führungskräfte'. Per 31. Dezember 2001 gab es mehr als 6.000 eingetragene Empfänger.

Der LKompetenz-Newsletter umfasst jeweils folgende Inhalte:

- LernTipp des Monats
- Presse-Infos zum Thema 'Lernen & Lehren'
- SurfTipps zu 'Lernen & Lehren'
- 36 kostenfreie *MemoCards* zum Download *)
- PROFI-Special für Ausbilder, Trainer u.a.
- GehirnJogging zum Erhalt der geistigen Fitness

Sie können den *kostenfreien* LKompetenz-Newsletter abonnieren unter < www.LKompetenz.de >

*) Im Download-Bereich von www.MemoCard.de finden Sie mehrere kostenfreie *MemoCard*-Sammlungen zum Import in die Software MEMOCARD - auch möglich mit der kostenfreien Prüfversion!

LKompetenz: Lernen & Lehren

Anhang:

TurboGrips by CreaTics

- Den Kopf durch creatives Denken besser nutzen:
- schneller einprägen, mehr erinnern, wirkungsvoller weitergeben

Durch creatives Denken können Sie vermeintlich schwierige Lerninhalte, die anderweitig kaum erlernbar erscheinen, innerhalb sehr kurzer Zeiten und (fast) mühelos einprägen! Das können abstrakte Fachbegriffe sein, das können die Namen neuer Gesprächspartner sein, das können die Stichworte einer Mitarbeiterbesprechung oder sogar eines umfassenden Vortrages sein!

Es wird Sie faszinieren, dass Sie dabei überhaupt nicht im herkömmlichen Sinne 'lernen' müssen, sondern dass sich durch Ihr neues, *visualisierendes* Denken automatisch nachvollziehbare '*Erinnerungsspuren*' ergeben. - Diese Art des Einprägens ist mehr als 2.000 Jahre alt. 'Eingeweihte' können sich auf diese Weise komplette Redemanuskripte oder lange Zahlenkolonnen einprägen.

Sie werden im Verlauf des 'TurboGrips by CreaTics' u.a. folgende Merkaufgaben nahezu mühelos lösen:

- zwölf oder zwanzig willkürliche Wortpaare innerhalb weniger Minuten einprägen und noch nach Stunden erinnern
- die verschiedenen Familiennamen von 20 Unternehmen innerhalb weniger Minuten einprägen und noch nach Stunden erinnern
- verschiedene Museen aus 16 deutschen Städten innerhalb weniger Minuten einprägen und noch nach Stunden erinnern

LKompetenz: Lernen & Lehren

- mehr als ein Dutzend verschiedenartige Fakten zu den einzelnen Planeten unseres Sonnensystems innerhalb weniger Minuten einprägen und noch nach Stunden erinnern
- eine Kette von zwölf Begriffen (eine interessante Gesamt-Information) innerhalb weniger Minuten einprägen und noch nach Stunden (in richtiger Reihenfolge!) erinnern
- innerhalb weniger Minuten sich darauf vorbereiten, vom Kopf eines Gesprächspartners mehrere wichtige, vorher festgelegte Gesprächspunkte (Interview eines Bewerbers) 'abzulesen'
- eine willkürlich zusammengestellte Rangfolge von 20 Prominenten innerhalb weniger Minuten einprägen und noch nach Stunden erinnern

Fordern Sie die ausführliche Seminarbeschreibung an:

Reinhold Vogt
mnemonik*
Lerchenweg 35
D-51545 Waldbröl

Tel.: 49(0)2291 / 800 175
Fax: 49(0)2291 / 911 009
eMail: info@mnemonik.de
Web: www.mnemonik.de

LKompetenz: Lernen & Lehren

Anhang: über den Autor

Reinhold Vogt
Dipl.-Betriebswirt
Spezialist für Lernen & Lehren
freiberuflich seit 1982



Trainings-Schwerpunkte:

- TurboGrips by Creatics
- MaRe - Mitarbeiter als Referenten einsetzen
- Workshops für Ausbildungs-Beauftragte
- Train-the-Trainer
- Ausbildung der Ausbilder (AEVO)
(speziell für die Versicherungs-Wirtschaft)

Herausgeber

- des 'LKompetenz-Newsletters Lernen & Lehren'
(www.LKompetenz.de)
- zahlreicher *MemoCard*-Sammlungen
(www.MemoCard.de)
- des eBooks 'LernTipps'
(www.LKompetenz.de)

Produzent bzw. mitwirkend als Lerntechnik-Berater

- **PAPYRus** - Datenbankprogramm zur Seminarunterlagen-Organisation (www.mnemonik.de)
- **MEMOCARD** - Software zur Erstellung und zum Ausdruck von *MemoCards* (www.MemoCard.de)
- **GRINSrapid** - kostenfreies NonsensProgramm mit Spaßniveau als LernTraining (www.GRINSrapid.de)
- **VOK!FIX** - Vokabel-Trainer (www.cluesoft.de)
- **BRAIN!FIX** - Zahlengedächtnis-Trainer
(www.cluesoft.de)