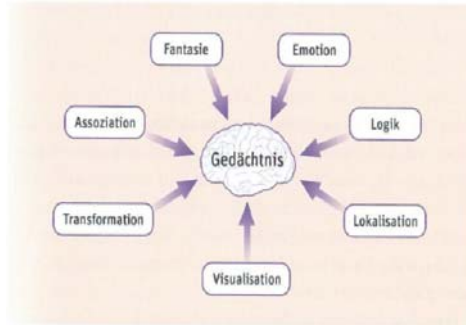


7 praktische Techniken für ein einprägsames Lernen

Diese sieben mnemotechnischen Mentalfaktoren sind nützlich, um unsere Gedächtnisleistung zu steigern. Informationen sind somit „leichter verdaubar“.

Sie werden folgend zusammengefasst dargestellt. Die Beispiele verdeutlichen, wie die Mentalfaktoren zum Lernen genutzt werden können. Teilweise können auch auf einen Lerninhalt mehrere Techniken parallel angewendet werden, um so verschiedene Mentalfaktoren zu aktivieren. Probieren Sie sich einfach aus. Vielleicht nutzen Sie unbewusst sogar bereits einige der Techniken?



1. Transformation

Durch **Transformation** können abstrakte Informationen zu anschaulichen und konkreten Inhalten umgewandelt werden.

Beispiel:

Das Sterbejahr des Philosophen Arthur Schopenhauer, **1860**, wird zum Fußballverein **1860 München**.

Der Name „**Washkansky**“ (erster Mensch, der eine Herztransplantation überlebte) wird zu „**Waschen, kannst du die Ski**“.

Martin wird zum James Bond Drink **Martini**.

2. Assoziation

Mithilfe der **Assoziation** wird neues Wissen mit altem bereits vorhandenen Informationen verknüpft.

Beispiel:

Neu: 12 Menschen waren bis jetzt auf dem Mond.

Alt: Das Jahr hat 12 Monate.

Assoziation:

Ein Jahr lang ist jeden Monat ein Astronaut zum Mond geflogen.

Neu: Pierre Coubertin hat die Olympischen Spiele wieder eingeführt (1896).

Alt: Der Cooper-Test, mit dem die Ausdauer von SchülerInnen getestet wird.

Assoziation: Als Pierre Coubertin den Cooper-Test lief, kam ihm die Idee die Olympischen Spiele wieder aufleben zu lassen.

3. Fantasie

Zwar ist zum Wiederholungsprozess des Gelernten eine Reduktion des Lernstoffes sinnvoll, aber für ein motiviertes, elaboriertes (vertiefendes) Lernen, ist das Hinzufügen weiterer Informationen durch Kreativität und Fantasie nützlich.

Beispiel:

Der **Lernstoff** verhält sich zur **Fantasie** wie das **Geschenk** zum **Geschenkpapier**.

„Asthma“ kann zu **Ast** und **Ma** transformiert werden. Nun wird sich vorgestellt, dass ein **Ast** in der Lunge steckt, so dass nur schwer geatmet werden kann und mit letzter Kraft nach „**Ma**“ ruft.

4. Emotion (EGO-Effekt)

Das Gedächtnis arbeitet evolutionsbedingt sehr effektiv bezüglich jeder Information, die uns selbst betrifft. Dies ist für die Lern- und Erinnerungsleistung nützlich, indem die eigene Person so oft wie möglich in die Lerninformation eingebracht wird.

Beispiel:

Physik: Beim Hagen-Poiseuille-Strömungsgesetz könnte man sich vorstellen, dass man mit angehaltener Luft in einer dicken Röhre mit starker Wasserströmung taucht und innerlich jubelt, dass sie plötzlich viel enger wird. Denn nach obigem Gesetz erhöht sich die Strömungsgeschwindigkeit drastisch und lässt uns schneller das Ende der Röhre erreichen.

Wortpaar Elefant – Fahrrad

Beim Versuch sich das Wortpaar zu merken, kann der Elefant zwar irgendein Fahrrad zertrampeln. Es ist jedoch besser abzurufen, wenn es das eigene, lang ersehnte, nagelneue BMW-Mountainbike ist, das auf einer Meisterschaft gewonnen wurde.

5. Logik

Logisches verstehen motiviert nicht nur und kann Spaß machen, logische Zusammenhänge bleiben vor allem im Gedächtnis! Lernstoff, der verstanden wurde und dessen Logik erkannt wurde, geht häufig ins Langzeitgedächtnis. Hinterfrage somit einen Sachverhalt, den du lernen möchtest, Warum heißt er so? Wie ist er entstanden? Warum verhält es sich so?

Beispiel:

Die offiziellen Abmessungen eines Fußballtores sind mit 7,32m Länge und 2,44m Höhe recht sperrig zu lernen. Woher kommen diese krummen Maße? Sie entsprechen der englischen Maße 8 Yards und 8 Fuß! Dies ist wiederum logisch, da die Fußballregeln ihre Wurzeln in England haben.

Pseudo-Logik

Nicht jeder Lernstoff, besonders Namen, Vokabeln und Zahlen, ist logisch. Das logische Denken, um sich Inhalte besser einprägen zu können, dafür nicht zu nutzen, wären verschenkte Ressourcen unseres Gedächtnisses. Daher ist es durchaus erlaubt, sich eine Pseudo-Logik auszudenken.

Beispiel:

Der Apple-Gründer Steve Jobs wurde 1955 geboren. Ist doch logisch! Er hat seine Genialität direkt von Albert Einstein bekommen, der 1955 – im selben Jahr- verstorben ist.

In der PISA-Studie von 2009 lag der Schwerpunkt der zu testenden Kompetenz der Schülerschaft im Lesen. 2012 war der Schwerpunkt **Mathematik** und 2015 lag er in den **Naturwissenschaften**. Ist doch logisch! Geht wohl nach dem Alphabet; **L, M, N,...**

6. Lokalisation

Das Gehirn hat über Jahrtausende seine Fähigkeit optimiert, sicher abzuspeichern, wo sich überlebenswichtige Objekte oder Gegebenheiten in einem räumlichen Areal befinden. (Haben Sie einen Kühlschrank? Haben Sie eine Zahnbürste? Vermutlich haben Sie diese Objekte nun sofort bildlich vor Augen.) Dieses Grundsystem der Abspeicherung von Wissen an Orten lässt sich als Speicherfaktor für das Lernen nutzen.

Beispiel Loci-Methode:

1. Wählen Sie einen oder mehrere bekannte Orte (Loci) (z.B. die eigene Wohnung/Zimmer) aus und lernen diese auswendig (was erstaunlich schnell geht).
2. Verknüpfen Sie jede zu lernende Information als mentales Bild mit jeweils einem Lokus.
3. Rufen Sie nun die mental abgelegten Informationen wieder ab, indem man die einzelnen Loci-Orte im Geiste durchgeht.

7. Visualisation

Viele Menschen lernen abstrakt und verbal. Dabei „sagt ein Bild mehr als 1000 Worte!“ Das Visualisationsvermögen befähigt uns, Bilder vor unserem „inneren Auge“ zu erstellen. Diese immense Leistung des menschlichen Gehirns, sollte man zum Lernen nutzen, um Probleme zu veranschaulichen und Lernstoff abzuspeichern. Hantieren Sie einfach mal mit Ihren geistigen Ideen rum, selbst Albert Einstein tat dies regelmäßig!

Fällt Ihnen das gedankliche visualisieren schwer, kann ein erster Schritt auch eine Zusammenfassung eines Themas in einer anschaulichen Grafik, Tabelle oder Diagramm sein, die Sie sich besser als einen Text einprägen können.

Viel Erfolg!