

So lernen Sie richtig

Lernergebnisse entstehen aus vielen Komponenten. Zunächst haben wir alle angeborene Eigenschaften, Begabungen und Fähigkeiten, die wir nicht beeinflussen können. Ein erheblicher Teil der Lernergebnisse kommt jedoch durch die richtige Lerntechnik zustande. Man spricht von 10-50%. Viele sind seit langem aus der Schule und haben das Lernen verlernt. Andere haben es noch nie richtig gekonnt. Hier möchte ich einige Tipps geben, die vor allem dem erwachsenen Schüler helfen sollen, seine schulische Leistung mit vertretbarem Aufwand zu verbessern.

Man kann das erfolgreiche Lernen in folgende Komponenten zerlegen:

- ✓ Die positive Einstellung zum Lernen
- ✓ die Fähigkeit, das Lernen zu planen
- ✓ die richtige Lerntechnik

Wie lernt ein Erwachsener?

Eine weitverbreitete Meinung ist, dass das Lernen im Kindesalter und in der Jugend am effektivsten ist. Daraus folgert man oft, dass das Lernen als Erwachsener nicht mehr möglich ist. Man denke an den alten Hund, der keine neuen Tricks mehr lernt. Diese These ist falsch!

Die Lernfähigkeit des Menschen ist im Alter zwischen 20 und 40 Jahren praktisch konstant. Die 25 – 45 jährigen lernen schneller und besser als die 15 – 20 jährigen und sehr viel schneller und besser als die 5 – 15 jährigen. 60 jährige sind in der Lernfähigkeit genauso gut wie 13 – 14 jährige.

Der Erwachsene lernt nicht schlechter als Kinder, er lernt anders. Die individuellen Unterschiede sind bei den Erwachsenen grösser. Sie haben mehr Lebenserfahrung und Vergleichsmuster. Erwachsene haben Vorurteile gegenüber ihrer Lernfähigkeit und Angst, zu versagen.

Die Merkfähigkeit des Erwachsenen ist schlechter als bei Kindern, dafür ist seine Kombinationsfähigkeit erheblich besser. Er lernt oftmals leichter Dinge, die ihm komplett neu sind, als alte Dinge auf eine neue Art zu bearbeiten. Man spricht von negativem Transfer, d.h. dass altes Wissen die Aufnahme von neuem behindert.

Den Erwachsenen stören viele Umwelteinflüsse, Haushalt, Kinder, etc. Will er studieren, muss er sich von diesen Dingen lösen, Kapazität freimachen.

Die Lernebenen

1. Erkennung: Wir können aus mehreren Alternativen die richtige erkennen.
2. Rückgabe: Wir können die richtige Antwort auf eine Frage aus dem Gedächtnis holen und dem Fragenden zurückgeben.
3. Routine: Wir antworten sehr schnell und präzise, z.B. das kleine Einmaleins können wir routinemässig.
4. Automation: Wir geben das Gelernte wieder, ohne überlegen zu müssen. Wir schreiben automatisiert, fahren (hoffentlich) auch Auto so. Fachbericht

Es ist klar, dass man nicht den ganzen Stoff, der in der Schule gelehrt wird, auf die Rückgabebene bringen kann, geschweige denn auf die höheren Ebenen. Das ist auch nicht notwendig, wenn wir die Fähigkeit haben, die Kernpunkte des Stoffes zu erfassen. Das A und O des Erfolges ist das Finden der Kernpunkte im Stoff. Sind diese richtig verinnerlicht, lässt sich alles andere aus diesen Kernpunkten ableiten. Die Kernpunkte findet man, wenn man:

- ✓ Im Unterricht genau aufpasst, üblicherweise betonen die Lehrer die Kernpunkte. Sollten sie das nicht tun, fragen sie den Lehrer nach den Kernpunkten des Stoffes.
- ✓ Regeln, Formeln, Gesetze, grammatikalische Regeln bei Fremdsprachen usw. sind oftmals Kernpunkte.
- ✓ Das Layout des Buches gibt sehr oft Hinweise auf die wichtigen Stellen in Form von Umrahmungen, Unterstreichungen oder farbigen Hervorhebungen.

Das Überlernen

Die Erkennungsebene erreicht man üblicherweise schon nach einmaligem Durchlesen eines Stoffes. Die darüber liegenden Lernebenen erreicht man dagegen nur über das sogenannte Überlernen.

Karriere-Tipps

Man wiederholt den Stoff so lange, bis man das Problem fehlerfrei lösen kann, hört aber mit dem Wiederholen nicht auf, sondern macht weiter. Auch wenn dies manchmal frustrierend wirken mag, ist es unbedingt erforderlich, um die höheren Lernstufen zu erreichen. Die landläufige Meinung, dass man Stoff, den man im Unterricht verstanden hat, nicht mehr wiederholen muss, ist falsch. Es ist wichtig, den Stoff schon während des Unterrichts so gut wie möglich zu verarbeiten. Um aber dauerhafte Ergebnisse zu erzielen, muss man viel überlernen. Die Mühe lohnt sich, denn der überlernte Stoff verabschiedet sich aus unserem Gedächtnis erheblich langsamer und ist dann auch in der ach so fernen Prüfung noch da.

Praktische Tipps:

- ✓ Finden sie die Kernpunkte
- ✓ Üben sie das Überlernen anhand von Beispielen und machen sie Übungen
- ✓ Benutzen sie die Technik des geteilten Lernens

Das geteilte Lernen

Der zu lernende Stoff muss in Portionen aufgeteilt werden. Man erzielt bessere Ergebnisse, wenn man z.B. an drei Abenden je zwei Stunden lernt, als wenn man an einem Abend sechs Stunden den Stoff einpaukt. Beginnen sie die Vorbereitung für Klassenarbeiten und Prüfungen also früh genug. Unser Gedächtnis vergisst leider sehr schnell. Man kann sagen, dass man schon während des Lernvorgangs den grössten Teil des Gelernten vergisst. Dabei kommt noch hinzu, dass das Gehirn älteres Material bevorzugt behandelt, es ist leichter abzurufen und wieder herzustellen. Daher ist es wichtig, neues Material öfter zu wiederholen als altes.

Praktische Tipps:

- ✓ Machen sie sich die Begriffe der Materie klar. (z.B. was ist Neuromarketing?)
- ✓ Lernen sie hintereinander Fächer, die so verschieden wie möglich sind. Damit verhindern sie einen negativen Transfer zwischen verwandten Fächern.
- ✓ Bilden sie Eselsbrücken
- ✓ Überlernen sie den Stoff durch wiederholen der Kernpunkte.

Die Einstellung zum Lernen

Einige Grundregeln:

- ✓ Alle Fächer sind Wichtig. Es gibt keine "geschenkten Nummern".
- ✓ Begegnen sie allen Lehrern positiv. Verstehen sie Individuen, tolerieren sie Herrscher, kommen sie mit trockenen Typen klar und geniessen sie die witzigen Erzähler.
- ✓ Seien sie kritisch, aber niemals überheblich.
- ✓ Fragen sie sich selbst, finden sie Antworten.
- ✓ Haben sie keine Vorurteile.
- ✓ Fragen sie mutig ihre Lehrer und Mitschüler.
- ✓ Eignen sie sich einen aktiven, ergebnisorientierten Lernstil an.
- ✓ Machen sie den zu lernenden Stoff interessant für sie. Kein Stoff ist zu trocken, um nicht irgendeinen Witz zu verbergen.
- ✓ Glauben sie an ihre Fähigkeiten.
- ✓ Wissen ist Macht.

Wie gehe ich mit Text um?

Es gibt immer mehr Analphabeten zweiten Grades. Sie können zwar Lesen, verstehen aber das nicht Gelesene oder nur unvollständig. Gründe hierfür gibt es viele, aber die richtige Technik im Umgang mit Text hilft viel und ist für erfolgreiches Lernen unerlässlich.

Das vierteilige Leseschema:

- ✓ Verschaffen sie sich einen Überblick. Lesen sie das Inhaltsverzeichnis und die Überschriften bewusst durch.

Karriere-Tipps

- ✓ Vertiefung: Suchen sie nur die Kernpunkte und lernen sie diese zuerst. Danach gehen sie den gesamten Text durch.
- ✓ Überprüfung: Sie erinnern sich an das Gelesene mit der an sich selbst angewandten Frage-Antwort-Technik. Vervollständigen sie Wissenslücken.
- ✓ Wiederholung: Überlernen sie die Kernpunkte durch mehrmaliges Wiederholen.

Wie lerne ich Mathematik?

Mathematik wird oft als das schwierigste Fach in der Schule bezeichnet. Der Grund hierfür ist, dass Mathematik nicht gekannt wird. Hier einige Tipps für das Lernen der Mathematik:

- ✓ Die Mathematik muss mit Symbolen umgehen.
- ✓ In der Mathematik sind viele Dinge abstrakt und ohne konkrete Entsprechung. Auch solche Dinge muss man lernen können.
- ✓ Es reicht nicht, dass wir die mathematischen Gebilde verstehen, wenn sie uns vorgetragen werden. Wir müssen sie überlernen.
- ✓ Ein Grossteil der mathematischen Vorgehensweisen muss man auf die Routineebene bringen. Das erfordert erheblichen Aufwand.
- ✓ Mathematik muss man mit dem Stift und dem Papier lernen. Das Lesen von Formeln bringt nichts.
- ✓ Mathematik ist logisch und für jeden erlernbar. Man muss allerdings viel üben und sofort bei Bedarf Hilfe in Anspruch nehmen. Einmal Versäumtes ist sehr schwer nachholbar.
- ✓ Auch Algebra benötigt Zeichnungen. Ein Bild sagt manchmal mehr als tausend Zahlen.
- ✓ Beschaffen sie sich frühzeitig Übungen mit Lösungen und bearbeiten sie diese.
- ✓ Manche Gesetze der Mathematik oder der Physik sind Ergebnisse jahrelanger Bemühungen eines oder mehrerer Wissenschaftler. Es ist also nicht verwunderlich, wenn wir auf den ersten Blick die mathematischen Gebilde nicht verstehen, manchmal auch auf den zweiten nicht. Lassen sie sich nicht entmutigen. Fleiss besiegt selbst das grösste Glück!