

Ich besorge mir Lernbücher mit Übungen und Tests.	3
Ich erstelle eigene Dokumente, indem ich die wichtigsten Informationen aus Vorträgen o. Ä. aufschreibe.	1
Ich bitte jemanden, mich abzufragen.	2
Was halten Sie von Hörbüchern?	
Hörbücher sind für mich eine optimale Lernhilfe.	2
Ich ziehe herkömmliche Bücher vor.	1
Ich lerne lieber durch Ausprobieren.	3

Auswertung

Zählen Sie nun zusammen, wie häufig Sie Antworten der Kategorien 1, 2 und 3 angekreuzt haben. Tragen Sie die Summe für jede der Kategorien in folgende Tabelle ein:

Summe	Lerntyp
	1 = visuell (sehen)
	2 = auditiv (hören/sprechen)
	3 = haptisch (ausprobieren)

Die höchste Summe gibt an, zu welchem Lerntyp Sie am ehesten tendieren. Wobei auch Kombinationen von Lerntypen denkbar sind, wenn sie die gleiche oder ähnliche Punktzahl aufweisen.

Der visuelle Lerntyp

Sie lernen am besten, wenn Sie Informationen über Ihre Augen aufnehmen. Sie profitieren davon, wenn Sie sich Texte, Grafiken, Tabellen, Zeichnungen, Bilder, Videos oder Vorführungen genau ansehen. Als visueller Lerntyp lernen Sie neue Informationen bereits, wenn Sie diese sorgfältig lesen und aufschreiben. Besonders profitieren Sie von guten Abbildungen, Mind Maps®, Fotos, Schaubildern, Tabellen und Lernpostern. Auch selbst geschriebene Karteikarten helfen Ihnen dabei, sich Informationen schnell einzuprägen (siehe Abschnitt „Lernkartei“). Schließen Sie beim Lernen hin und wieder die Augen und stellen Sie sich Lerninformationen bildlich vor. Öffnen Sie nun die Augen und überprüfen Sie Ihr Vorstellungsbilder anhand Ihrer Aufzeichnungen.

So lernen Sie als visueller Lerntyp am besten

- Greifen Sie beim Lernen auf schriftliche Informationen zurück.

- Schreiben Sie bei Vorträgen mit.

- Schreiben Sie aus Texten Stichwörter heraus.

- Suchen Sie für Lerninhalte nach passenden Vorstellungsbildern.

- Visualisieren Sie Zusammenhänge in Skizzen, Bildern, Übersichten.

- Sehen Sie sich Übersichten und Schemata genau an.

Der auditive Lerntyp

Sie lernen am besten über Ihre Ohren. Wenn Sie aufmerksam zuhören, behalten Sie bei Vorträgen und Diskussionen bereits wesentliche Informationen im Gedächtnis. Sie profitieren davon, Texte laut vorzulesen. Besonders gut lernen Sie, wenn Sie sich abfragen lassen oder anderen Personen Lerninhalte erklären. Besser als mit jedem geschriebenen Buch lernen Sie mit Hörbüchern. Für Sie ist es besonders hilfreich, Lerninhalte auf ein Aufnahmegerät zu sprechen und sich Ihre Aufnahme immer wieder anzuhören (siehe Abschnitt „Diktiergerät“).

So lernen Sie als auditiver Lerntyp am besten

- Reduzieren Sie den Lernstoff auf wenige Lernsätze und sagen Sie sich diese laut auf.

- Nehmen Sie Lernstoff mit einem digitalen Diktiergerät auf und hören Sie sich Ihren Lernstoff in Bus und Bahn über Kopfhörer an.

- Überspielen Sie Ihren Lernstoff auf ein Medium, das Sie sich während Autofahrten über Ihr Autoradio anhören können.

- Sprechen Sie mit anderen über Lerninhalte.

- Lassen Sie sich Zusammenhänge erklären.
- Suchen Sie sich Lernorte, an denen Sie nicht durch Umgebungsgeräusche abgelenkt werden.

Der haptische Lerntyp

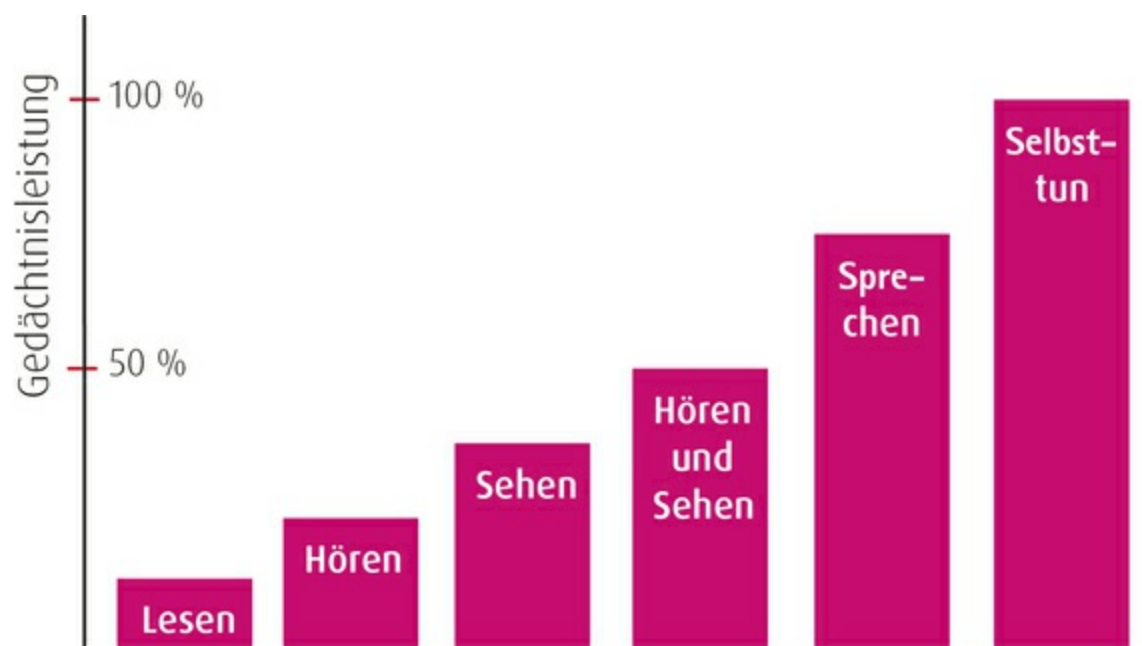
Sie lernen am besten, indem Sie Lerninhalte gleich praktisch anwenden. Um ein neues Thema möglichst schnell zu lernen, versuchen Sie, möglichst viele praktische Übungen zu machen. Sie beobachten neue Handlungen ganz genau, um sie selbst nachzuahmen. Anstelle von Büchern und Lern-CDs ziehen Sie PC-gestützte Lernprogramme vor. Hier können Sie sich Wissen spielerisch durch Versuch und Irrtum aneignen. Da Sie gerne mit Körpereinsatz lernen, profitieren Sie auch davon, wenn Sie beim Nachdenken ab und zu aufstehen und sich bewegen.

So lernen Sie als haptischer Lerntyp am besten

- Probieren Sie Dinge aus, fassen Sie Dinge an und bewegen Sie sich beim Lernen.
- Machen Sie einen Spaziergang und nehmen Sie Ihren Lernstoff mit. Sprechen Sie Lerninhalte hierzu auf ein Aufnahmegerät oder erstellen Sie Karteikarten.
- Basteln Sie Modelle. Angenommen, Sie studieren Medizin und wollen sich den Aufbau des Kniegelenks merken.
- Dann können Sie die einzelnen Teile des Kniegelenks aus Pappe basteln und miteinander verbinden. Für die Bänder des Kniegelenks können sie Gummibänder nutzen. Durch den Modellbau prägen Sie sich den Aufbau des Kniegelenks ganz genau ein.
- Erstellen Sie Lernposter (siehe Abschnitt „Lernposter“).
- Schreiben Sie Stichworte auf, sortieren Sie die Stichworte und legen Sie eine Lernkartei an (siehe Abschnitt „Lernkartei“).

Ansprache unterschiedlicher Sinneskanäle

Ihr Lerntyp zeigt an, über welchen Sinneskanal Sie Informationen bevorzugt aufnehmen. Doch selbst wenn Sie ein ausgeprägter visueller, auditiver oder haptischer Lerntyp sind, sollten Sie auch alle anderen Sinneskanäle zum Lernen einsetzen. Wann immer möglich, sollten Sie Lernstoff sowohl über Hören, Sehen als auch praktisches Tun verankern. Hierdurch steigern Sie Ihre Lernleistung erheblich. Denn die unterschiedlichen Sinneseindrücke werden in unterschiedlichen Gehirnregionen gespeichert. Je mehr Gehirnregionen an der Speicherung von Informationen beteiligt sind, desto besser bleiben sie im Gedächtnis.



Gedächtnisleistung für eingesetzte Sinneskanäle

Praxis-Beispiel

So sprechen Sie unterschiedliche Sinneskanäle beim Lernen von Vokabeln an:

1. Lesen Sie die neue Vokabel und prägen Sie sich ihr Schriftbild ein (Sehen).
2. Sprechen Sie die Vokabel gleich aus (Hören). Wie klingt sie?
3. Stellen Sie sich die Vokabel vor Ihrem inneren Auge vor (Sehen).

4. Schreiben Sie die Vokabel aus dem Gedächtnis auf (praktisches Tun).
-

Auf einen Blick: Gehirngerecht lernen

- Lernen heißt, neue Informationen aufzunehmen, zu verarbeiten, zu bewerten, in geeigneter Weise zu reagieren und sich das neue Wissen dauerhaft zu merken.
- Bei jedem Lernvorgang verändert sich unser Gehirn. Lernen ist daher auch der dauerhafte Aufbau neuer und die Verdickung bestehender Nervenverbindungen.
- Nur das, was in unser Langzeitgedächtnis gelangt, behalten wir dauerhaft.
- Das Langzeitgedächtnis speichert Informationen, die wir als wichtig bewerten, etwa weil sie unsere Bedürfnisse erfüllen und uns befähigen, unsere Ziele zu erreichen.
- Aus den Vorgängen im Gehirn lassen sich Prinzipien ableiten, die das Lernen fördern: den Nutzen von Lerninhalten erkennen, Lerninhalte mit Vorwissen sowie mit Emotionen verbinden, praktisch anwenden, wiederholen, mit Bildern und Assoziationen verknüpfen, vereinfachen.
- Man unterscheidet visuelle, auditive und haptische Lerntypen. Wer herausfindet, zu welchem Typ er neigt, kann sein Lernen danach ausrichten – und lernt leichter.