

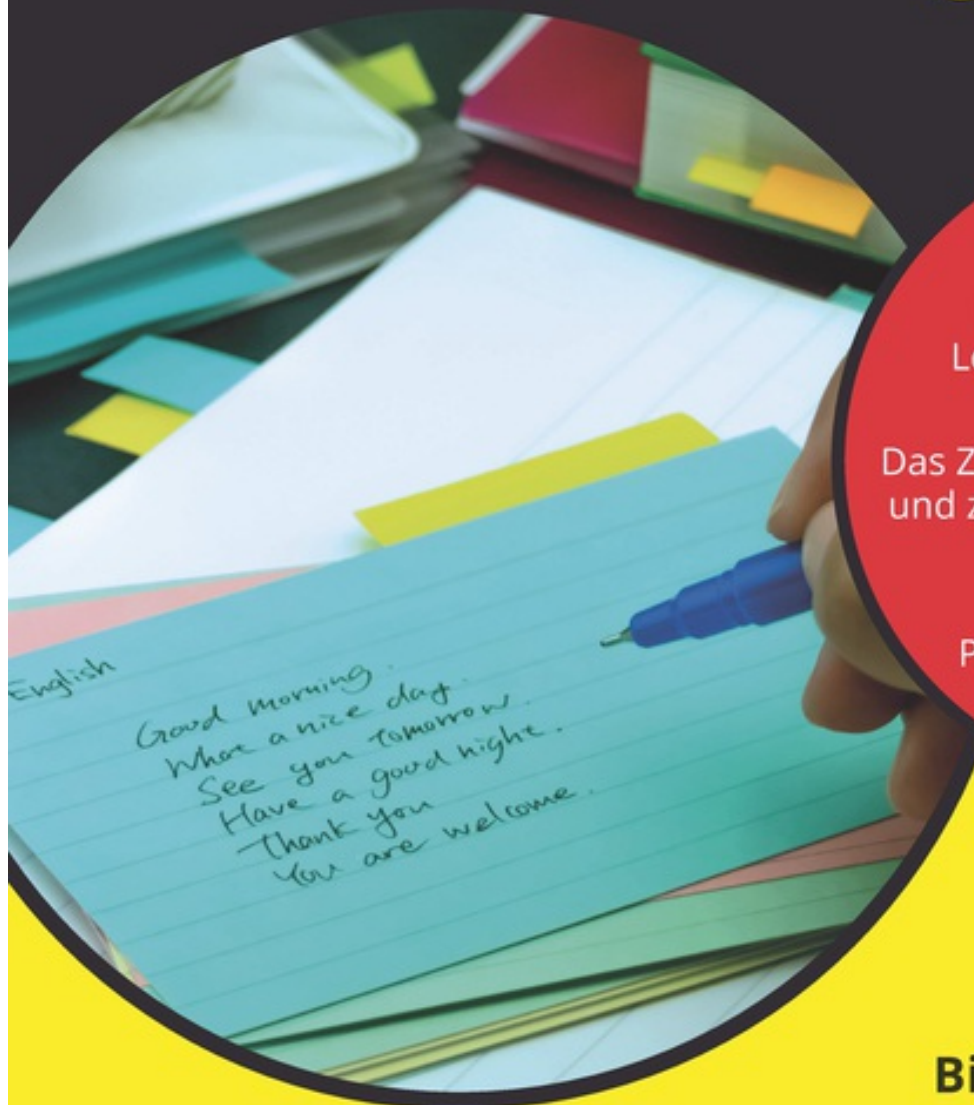
LERNEN EINFACH GEMACHT



2. Auflage

Effektiver lernen

für
dummies[®]



Den eigenen Lerntyp
identifizieren und die
Lernstrategie verbessern

Das Zeitmanagement optimieren
und zwischendurch entspannen

Sich optimal auf
Prüfungen und Referate
vorbereiten

Birgit Ebbert

Einführung

Lernen gehört zum Leben unabdingbar dazu, Sie können nicht »nicht lernen«. Alles, was wir sehen, hören, riechen, schmecken, fühlen, wird im Gehirn abgespeichert und das Gehirn bildet daraus Theorien, die es in ähnlichen Situationen abrufen. So ziehen wir automatisch die Hand weg, wenn sie zu nah an ein Feuer oder eine Herdplatte gerät, und so wissen wir irgendwann – ohne eine einzige Unterrichtsstunde –, dass »ja« das Gegenteil von »nein« ist. Lernen ist also eigentlich eine Urfähigkeit und so sollte es uns leicht fallen, in der Schule oder Uni, im Seminar oder in der Weiterbildung zu lernen.

Warum das nicht so ist, obwohl wir die Lernwerkzeuge, unser Gehirn und unsere Sinne, immer bei uns tragen und sie sehr willig und aufnahmebereit sind, und was Sie tun können, um Ihren Werkzeugkoffer zu nutzen, das ist Inhalt dieses Buches. Mich fasziniert seit Langem, wie Lernen funktioniert und wie ich dem Gehirn bei der Arbeit helfen kann, und ich ärgere mich oft, dass ich das, was ich erfahre und hier beschreibe, nicht als Schülerin wusste. Bis auf eine Ausnahme – ich habe schon als Fünft- oder Sechstklässlerin mit einer Lernkartei gearbeitet. Als Einzige in der Klasse, weil meine Mutter die Kartei in einem Versandhauskatalog entdeckt hatte. Insofern habe ich doch schon früh mehr über Lernmechanismen nachgedacht als andere. Aber deutlich zu wenig, wie mein Abizeugnis verrät.

Jeder lernt anders, das weiß ich natürlich und darauf weise ich im Buch auch immer wieder hin, aber es gibt für jeden optimale Techniken für das Lernen. In diesem Buch finden Sie viele Methoden. Welche für Sie passend ist, können Sie nur durch Ausprobieren herausfinden. Ich hoffe, dass mein Buch Sie dazu motiviert.

Törichte Annahmen über den Leser

Seit einigen Jahren wird überall davon gesprochen, dass heutzutage ein Leben lang gelernt wird. Ist es da verwunderlich, dass dieses Buch für alle Lerner hilfreiche Tipps enthält? Vorrangig ist es jedoch für all jene Menschen geschrieben, die lernen, um sich eine gute Basis für den Beruf zu verschaffen, für Oberstufenschüler, die sich auf einen Schulabschluss vorbereiten, für Auszubildende, die versuchen müssen, neben praktischen Erfahrungen aus möglichst viele Informationen zu sammeln und für Studenten, die nicht erst seit der Bologna-Reform viel lernen müssen, um die Prüfungsanforderungen zu bestehen. Das nur vorweg, damit Sie sich nicht wundern, wenn immer wieder von Universität und Schule, WG-Kollegen und Kommilitonen die Rede ist. Das bedeutet aber nicht, dass nur jene Lerner hier Anregungen und nützliche Tipps finden. Die Beispiele sind bewusst so gewählt, dass sie ein Prinzip deutlich machen und den Horizont eines jeden Lernalters ein wenig erweitern – ganz im Sinne des lebenslangen Lernens.

Zu diesem Buch

Dieses Buch ist eine Sammlung von Informationen, Erfahrungen und Ideen, das sollten Sie wissen. Es ist keine wissenschaftliche Arbeit über sämtliche Literatur und Methoden des effektiven Lernens. Mir ging es darum, Ihnen praktische Hinweise zu geben. Vermutlich werden die Lerntheoretiker unter Ihnen an manchen Stellen schlucken, weil die Ideen zu pragmatisch sind und die Theorien, die hinter den Methoden stehen, zu kurz kommen. Aber: Das Ziel des Buches ist, Lernern praktische Tipps zu geben und grundlegende Zusammenhänge zu erklären – verständlich und in einem zeitlich überschaubaren Rahmen.

Das Buch richtet sich an Lernende, die wissen möchten, wie sie mit weniger Aufwand mehr erreichen und ihr Lernwerkzeug richtig nutzen können. Damit aber auch all jene, die das Buch zur Einstimmung in das Thema Lernen für eine Prüfung oder ein Studium nutzen möchten, auf ihre Kosten kommen, habe ich versucht, wo es mir nötig schien, ein wenig Theorie einzubinden.

Wie dieses Buch aufgebaut ist

Lernen ist eine Fähigkeit, die so vielschichtig ist wie die Menschen und das Leben, sie umfasst weit mehr als das, was viele mit Lernen in Verbindung bringen. Leider verstellen die »Methoden« der Schule vielen Menschen den Blick dafür, dass sie als Kind unglaublich viel gelernt haben, auf das sie heute in vielerlei Hinsicht zurückgreifen können. Kinder wenden automatisch Lernstrategien an, die Sie sich im Studium oder bei der Weiterbildung wieder mühsam aneignen müssen. Sie finden in diesem Buch daher nicht nur Lernstrategien oder Hinweise, wie Sie eine Prüfung bewältigen, ich habe es so aufgebaut, dass Sie sich in Erinnerung rufen können, was Lernen bedeutet, was den Lernerfolg beeinflusst und wie Sie Lernen und Lernerfolg auf die Sprünge helfen können. Im Folgenden finden Sie eine kurze Übersicht, was Sie in den fünf Teilen erwartet.

Teil I: Was Sie über das Lernen wissen sollten

Wer nicht weiß, wie ein Auto funktioniert, kann nicht Auto fahren, das leuchtet Ihnen sofort ein. Er kann vielleicht den Motor anlassen, das Auto mit einem Hüpfen von der Stelle bewegen oder es sogar ein paar Meter rollen lassen, aber im Straßenverkehr mithalten, das klappt nicht. Ähnlich ist es beim Lernen, erst einmal nimmt jeder wahr und jeder speichert Eindrücke als Informationen ab. Um diese allerdings bewusst auf ein Ziel, neue Kenntnisse oder eine Prüfung, zu lenken, ist es sinnvoll zu wissen, wie die Lernmaschine »Gehirn« funktioniert. In diesem Teil erfahren Sie, welche Rolle die Sinne spielen, wie das Gehirn Eindrücke verarbeitet und einen Wissensspeicher aufbaut und was diese Arbeit des Gehirns positiv oder negativ beeinflusst.

Teil II: Viele kleine Schritte führen zum Lernerfolg

Lernen findet zwar im Gehirn statt, dort sitzt die Schaltzentrale und dort befindet sich das Wissensarchiv, auf das Sie zurückgreifen, wenn Sie in einer Situation reagieren oder eine Frage beantworten. Doch das Gehirn hat viele Helfer, es kann schließlich nicht selbst sehen oder hören, sondern braucht dazu die Sinnesorgane, es braucht eine bestimmte Umgebung und es greift auf Hilfsfertigkeiten wie Lesen, Schreiben und Sprechen zurück. Was Sie tun können, um das Gehirn bestmöglich zu unterstützen, erfahren Sie in diesem Teil ebenso kennen wie Tricks und Kniffe, mit denen Sie das Gehirn entlasten oder überlisten können.

Teil III: Jetzt wird's ernst: Referate, Hausarbeiten und Prüfungen

Das Lernen, um das es Ihnen geht, für einen Abschluss oder eine Qualifizierung, unterscheidet sich wesentlich vom Lernen eines Kindes dadurch, dass am Ende eine Bewertung der Lernleistung steht. Es reicht nicht aus, dass Sie den Lernerfolg im Alltag spüren, andere wollen prüfen, ob Ihre Lernbemühungen erfolgreich waren. Mit Referaten oder schriftlichen Arbeiten, mündlichen oder schriftlichen Prüfungen kontrollieren sie, ob Sie alles verstanden und verinnerlicht haben. Eine nicht alltägliche Situation, auf die Sie sich jedoch vorbereiten können, wie dieser Teil zeigt.

Teil IV: Was den Lernerfolg noch beeinflussen kann

Lernen findet nicht im luftleeren Raum statt, Gehirn und Lernerfolg werden von vielen Dingen beeinflusst, die Sie zum Teil steuern können, zum Teil aber auch nicht. In jedem Fall sollten Sie wissen, wie Sie außerhalb konkreter Lernphasen auf Ihren persönlichen Lernerfolg und dessen Bewertung von außen in Prüfungen einwirken können. Genau um diese Themen, angefangen von den Möglichkeiten, gemeinsam zu lernen, über die Rolle von Lebensweise und Medienkompetenz beim Lernerfolg bis zum Studium mit Lernschwächen, geht es in [Teil IV](#).

Teil V: Der Top-Ten-Teil

Der Top-Ten-Teil fasst die wichtigsten Elemente des Lernerfolgs mit unterschiedlichen Schwerpunkten zusammen. Er ist gedacht für all jene, denen die Zeit davonläuft, weil die nächste Prüfung wartet, und zur Wiederholung dessen, was auf den Seiten vorher erklärt wurde, denn Wiederholung ist der wichtigste Faktor beim erfolgreichen Lernen.

Symbole, die in diesem Buch verwendet werden



Ein Faktor, der das Lernen beeinflusst, ist Spaß. Wer mit Freude lernt, merkt sich Dinge leichter, als wer sich widerwillig durch einen Text quält. Daher finden sich an Stellen mit diesem Symbol Anekdoten, die Ihnen ein Lernthema von einer anderen Seite zeigen.



Auch wenn ich mich bemüht habe, so wenig Fremdwörter und Fachbegriffe wie möglich zu verwenden, ließ sich das nicht immer vermeiden. Dieses Symbol zeigt Ihnen, dass hier ein Begriff erklärt wird.



Der Erfolg Ihres Lernens wird auch von den Erfahrungen beeinflusst, die Sie mitbringen. An manchen Stellen finden Sie daher Anregungen, sich auf frühere Lernerlebnisse zu besinnen; solche Anstupser sind mit diesem Symbol gekennzeichnet.



Dieses Buch ist vor allem als Sammlung von Ideen für die Lernpraxis gedacht, aber manchmal ist es doch wichtig, ein wenig auf die Theorie hinter der Praxis einzugehen oder Hintergründe zu erklären. Diese finden sich in Passagen mit diesem Symbol.



Praktische Hinweise bilden den Kern dieses Buches, daher habe ich dieses Symbol am häufigsten benutzt. Wo immer Sie dieses Symbol sehen, finden Sie Tipps für den Lernalltag, viele davon stammen aus meiner praktischen Arbeit mit Lernenden oder aus meinem persönlichen Erfahrungsschatz. Seitdem ich mich intensiv mit dem Thema beschäftige, finde ich ständig neue Methoden, wie ich meinen Lernalltag erleichtern kann, und einige davon habe ich hier beschrieben.



Wo es sinnvoll und möglich ist, bekommen Sie Vorschläge für Übungen, wohl wissend, dass Sie Lernen nur am »lebenden Objekt«, nämlich dem Lernstoff, lernen können. Aber gelegentlich sind auch »Trockenübungen« sinnvoll und dann finden Sie dieses Symbol.

Wie es weitergeht

Jeder, wirklich jeder, kann lernen, effektiv zu lernen. Wichtig ist, dass Sie sich bewusst machen, dass Sie etwas lernen und die Informationen nicht einfach an sich abprallen lassen. Trauen Sie sich, etwas Neues auszuprobieren und setzen Sie die Lernstrategien und Tipps um, die Sie beim Lesen als Erstes ansprechen. Wer nicht beginnt, kann nicht

zum Schluss kommen, das gilt auch, wenn es darum geht, das Lernen zu lernen. Und ich weiß, wovon ich spreche; ich habe während meiner Schulzeit abgesehen von der Lernkartei genauso unstrukturiert und gedankenlos gelernt wie viele andere. Mit nicht gerade überragendem Erfolg. Seitdem ich weiß, welche Lernstrategien mir besonders helfen, freue ich mich über jede Gelegenheit, Neues zu lernen. Falls Sie also besondere Erfahrungen gemacht haben oder weitere Lernstrategien beisteuern möchten, nur her damit.