



U R S U L A O P P O L Z E R

Super lernen

Tipps & Tricks von A-Z
Effektiver Lernen
Mit vielen Übungen

Inhalt

Allgemeine Lernvoraussetzungen	11
Assoziationen	13
Atmosphäre zum Lernen	15
Aufmerksamkeit	18
Aufwärmphase	20
Belohnen	22
Bewegung und Lernen	24
Denkblockaden	26
EDU-Kinestetik (mit Brain Gym)	28
Einstellung zum Lernen	30
Entspannung	34
Ernährung	40
Fantasie	43
Eselsbrücken	48
Fehler	50
Fernsehen macht dumm	51
Fragetechnik	52
Frauen lernen anders	54
Ganzheitliches Gehirntraining	56
Ganzheitliche Wahrnehmung	58
Gedächtnis	60
Gedächtnisstufen	64
Gedächtnistechniken	65
Gehirnhälften	80

Gründe für das Lernen	85
Heftführung	88
Hirn-Dominanz-Modell	90
Ideenzettel	94
Interferenz	97
Konzentration	99
Leistungskurve	104
Lernbereitschaft	106
Lernbiologie	112
Lernen im Schlaf	119
Lernerfolg	121
Lerngesetze	127
Lernhemmungen	129
Lernkartei	132
Lernkurven	135
Lernplateau	138
Lernposter	140
Lernprobleme	141
Lernticks	142
Lerntyp	144
Lernwege	147
Lesetechnik	149
Mind-Mapping	150
Motivation	152
Nachhilfe	154
Namengedächtnis	155

Netzwerk des Lernens	157
Neugier	159
NLP	161
Notizen	162
Oberbegriffe	164
Ort des Lernens	166
Parallel-Lernen	168
Pausen	170
Planung des Lernens	173
Prioritäten	177
Problemlösung	179
Prüfung	182
Rechtschreibhilfen	185
Referat	190
Sprachen lernen	192
Störungen beim Lernen	195
Stress	197
Stressfaktoren	199
Superlearning	200
Technik des Lernens	203
Texterarbeitung	208
Textzeichen	210
Theorien des Lernens	212
Tipps für Eltern	216
Tipps für Biologie / Chemie / Physik	219

Tipps für Mathematik	221
Tipps für Erdkunde / Geschichte / Gemeinschaftskunde	223
Tipps für Deutsch	224
Tipps für Schüler	226
Überlernen	228
Unbewusstes Lernen	229
Unterricht	231
Vergessen	233
Vokabellernen	236
Wahrnehmung	240
Wiederholen	242
Wie-Plan-Technik	244
Wortschatzerweiterung	246
Zeitplanung	249
Zeitraffer-Technik	251
Zielsetzung	253
Zusammenfassung	255
Übungen	261
Lösungen	275
Literatur	276



Allgemeine Lernvoraussetzungen

Am Anfang war die Tat.

(Johann Wolfgang von Goethe, Faust)

Schaffen Sie die besten Voraussetzungen

für ein erfolgreiches Lernen, für Kreativität und Leistung:

- Offenheit und Neugier
- Begeisterungsfähigkeit
- Fantasie
- effektive Lernmethoden
- Gedächtnistechniken
- lernbiologisches Wissen
- Entspannung
- ausreichend Schlaf
- viel Bewegung
- viel frische Luft
- richtige Ernährung
- kein negativer Stress
- positives Denken



Eine Reise von tausend Meilen beginnt mit einem einzigen Schritt.

- Verschieben Sie wichtige Dinge nicht ständig auf später!
- Beginnen Sie wichtige Dinge nicht, wenn Sie schlechter Laune sind.
- Gönnen Sie sich zwar Ihre schlechte Laune, aber nur für eine begrenzte Zeit (ca. 1 Stunde). Sie sind der Herrscher Ihrer Stimmungen, nur Sie können diese verändern.
- Versuchen Sie eine positive Einstellung zu Arbeiten zu gewinnen, die Ihnen nicht so liegen.
- Sagen Sie nicht einfach: „Das interessiert mich nicht!“
- Stellen Sie sich vor, wie Sie Ihr Ziel erreichen werden.
- Stellen Sie sich vor, welche positiven Veränderungen das Erreichen des Ziels mit sich bringen wird und wie Sie sich dabei fühlen werden.

Je länger eine Reise ist, umso besser muss die Vorbereitung sein.

✓ Assoziationen

Fantasie ist die Schwester eines guten Gedächtnisses!

Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf!

Verbinden Sie Ihre Gedanken mit Bildern!
Gedankenverbindungen = Assoziationen.

Assoziationen sind wichtig, damit eine Information sicher gespeichert wird und später jederzeit sofort abrufbar ist.

Regeln für erfolgreiches Assoziieren:

- Schließen Sie beim Assoziieren einige Sekunden die Augen. Das erhöht die Konzentration.
- Stellen Sie sich den gedachten Begriff bildhaft vor.
- Sehen Sie sich in der Situation in diesem Bild.

(Rose: Sie bekommen Ihre erste Rose bei einem Rendezvous)

- Sehen Sie nicht nur, sondern lassen Sie möglichst viele Sinne miterleben. (Sie riechen den Duft der Rose ...)



- Begnügen Sie sich mit einem einzigen Bild.
- Das Bild, das Ihnen als Erstes in den Sinn kommt, ist spontan und meist das Beste.
- Haben Sie Mut zu „merk-würdigen“ Bildern!
Je verrückter, unrealistischer eine Gedankenverbindung ist, umso mehr sie aus dem Rahmen fällt, desto auffälliger ist sie und wird leichter gespeichert.
- Achten Sie darauf, dass der wichtige Begriff in Ihrem Bild übergroß erscheint, damit er sich abhebt von den Dingen drumherum.
- Je weniger Dinge ein Bild enthält, desto einprägsamer ist es.
- Je mehr Sinne beim Assoziieren beteiligt sind, desto besser gelingt die Speicherung.

Unser Gedächtnis lässt uns nicht im Stich, wenn es um besondere Dinge geht. Meist sind es die alltäglichen oder unauffälligen Fakten, die wir „vergessen“.



- Oppolzer, U.: Kopfsalat und Glühbirne (Kids)
Gedächtnistraining für Kids
Verflix, das darf ich nicht vergessen!
Das große Brain-Fitness-Buch
- Hüther, G.: Die Macht der inneren Bilder
Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn
- Stenger, Ch.: Das Gummibärchen im Spinat



Atmosphäre zum Lernen

Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!

(Erich Kästner)

Schaffen Sie sich eine angenehme Lernatmosphäre!

Schaffen Sie sich einen möglichst angenehmen Lernplatz, an dem Sie sich wohl fühlen.

Der Schreibtisch sollte nicht irgendwo „abgestellt“ werden. Ein Kuschelsessel oder eine gemütliche Ecke für ein entspanntes und entspannendes Lesen sollte dort sein, wo Sie alle Lernutensilien und Bücher, dazu evtl. ein Diktiergerät griffbereit haben.

Eine Schale mit Obst, ein Glas Saft oder eine Tasse Kaffee für die kleinen „Umschaltpausen“ sorgen dafür, dass Sie das Lernzimmer nicht verlassen müssen, und vermitteln Ihnen das Gefühl, dass Lernen angenehm ist, dass Ihr Körper verwöhnt wird, während Ihr Geist tätig ist.

Lassen Sie sich nicht stören!

Hängen Sie ein Schild an die Tür:

Bis ... Uhr bitte nicht stören!