

„Lernen zu lernen“-Toolbox

1. Gedächtnistechniken

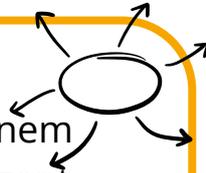
Tomaten-Technik

Die Tomaten-Technik ist eine Zeitmanagementstrategie, die zu konzentrierten Arbeitssitzungen mit kurzen Pausen anregt. Die Schüler stellen einen Timer auf 25 Minuten konzentriertes Lernen (ein „Pomodoro“) ein und machen dann eine 5-minütige Pause. Nach vier Pomodoros machen sie eine längere Pause (15–30 Minuten). Dies hilft, die Konzentration aufrechtzuerhalten, verringert die Müdigkeit und unterteilt Aufgaben in überschaubare Teile.



Mindmapping

Mindmapping ist ein visuelles Hilfsmittel, mit dem sich Informationen in einem Diagrammformat organisieren lassen. Es beginnt mit einem zentralen Konzept und verzweigt sich zu verwandten Ideen und Unterthemen, wodurch die Verbindungen zwischen ihnen deutlich werden. Diese Technik spricht sowohl die visuellen als auch die logischen Aspekte des Gehirns an und fördert so das Verständnis und den Abruf von Informationen.



Mnemonics

Mnemotechniken sind Gedächtnisstützen, die Muster, Assoziationen oder Akronyme verwenden, um sich Informationen zu merken. Sie sind besonders nützlich, um sich Listen oder komplexe Konzepte zu merken.

Beispiel: Das Akronym „PEMDAS“ (Parentheses, Exponents, Multiplication, Division, Addition, Subtraction) wird verwendet, um sich die Reihenfolge der mathematischen Operationen zu merken.



Flashcards

Flashcards sind ein einfaches, aber effektives Hilfsmittel zum Üben des aktiven Erinnerens und der Wiederholung in bestimmten Abständen. Die Schüler schreiben eine Frage oder einen Begriff auf die eine Seite der Karte und die Antwort oder Definition auf die andere Seite.

Beispiel: Ein Schüler, der neue Vokabeln lernt, kann das Wort auf eine Seite der Karte schreiben und die Definition oder einen Beispielsatz auf die andere Seite.



„Lernen zu lernen“-Toolbox

1. Gedächtnistechniken

Die Methode der Loci

Bei der Loci-Methode werden Informationen mit bestimmten Orten oder Wegen verknüpft, so dass sie leichter abrufbar sind, wenn man den Weg gedanklich „abläuft“. Diese Technik nutzt das räumliche Gedächtnis des Gehirns.

Beispiel: Um sich an eine Einkaufsliste zu erinnern, könnte ein Schüler sich vorstellen, durch sein Haus zu gehen und jeden Gegenstand in verschiedenen Räumen zu platzieren: Milch in der Küche, Brot im Wohnzimmer und Äpfel auf dem Esstisch.



Wiederholung in Abständen

Die Wiederholung in Abständen ist eine Methode, bei der die Informationen in immer kürzeren Abständen wiederholt werden. Bei dieser Methode wird der Lernprozess verstärkt, indem der Stoff kurz vor dem Vergessen noch einmal wiederholt wird, was das Erinnerungsvermögen stärkt.

Beispiel: Ein Schüler kann Lernkarten verwenden und sie zunächst täglich, dann alle paar Tage und schließlich einmal pro Woche wiederholen, um die Informationen frisch zu halten.



Organisation

Zur Strukturierung eines Textes gehört die Einteilung von Informationen in kohärente und hierarchische Segmente, wie Kapitel, Absätze und Unterabsätze. Die Forschung hat gezeigt, dass das Lernen, selbst das Auswendiglernen, von der strukturierten Gruppierung von Informationen profitiert, um das Verständnis und die Beibehaltung zu fördern. Diese Technik hilft den Lernenden, Verbindungen zwischen Ideen herzustellen und einen soliden Rahmen für das Verständnis zu schaffen.



Die Feynman-Technik

Beginnen Sie damit, ein Konzept auszuwählen und alles, was Sie wissen, aufzuschreiben, wobei Sie nach und nach neue Informationen hinzufügen. Erklären Sie dann das Thema in einfachen Worten, um Wissenslücken zu ermitteln und Fachausdrücke zu entfernen. Schreiben Sie Ihre vereinfachte Erklärung auf und verfeinern Sie sie, indem Sie verwirrende Teile überarbeiten und entfernen. Testen Sie schließlich Ihr Verständnis, indem Sie eine andere Person unterrichten und alle Fragen notieren, die diese hat.

