

10 TIPPS FÜR DEINEN LERNERFOLG



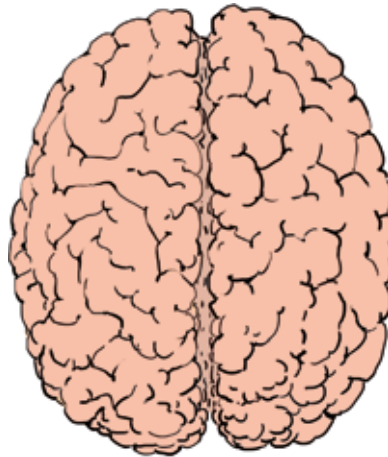
Berücksichtige bei dem Entdecken neuer Dinge und dem Sammeln von Informationen die Arbeitsweise des Gehirns.

- Beschäftige beide Gehirnhälften.
- Setze alle Sinne ein.

Das Gehirn besteht aus zwei Gehirnhälften. Die linke Gehirnhälfte ist z. B. für Sprache und für die Analyse zuständig. Die rechte Gehirnhälfte ist z. B. für Bilder und für Gefühle zuständig.

Die Funktionen der beiden Gehirnhälften

Linke Gehirnhälfte	Rechte Gehirnhälfte
Sprache – Lesen – Rechnen	Körpersprache – Bildersprache
Ratio – Logik	Intuition – Gefühl
Regeln – Gesetze	Kreativität – Spontanität
Konzentration auf einen Punkt	Neugier – Spielen – Risiko
Analyse – Detail	Überblick
Wissenschaft	Kunst – Tanz – Musik
Schritt für Schritt	Zusammenhänge
Einzelheiten	Raumempfinden
Zeitempfinden	

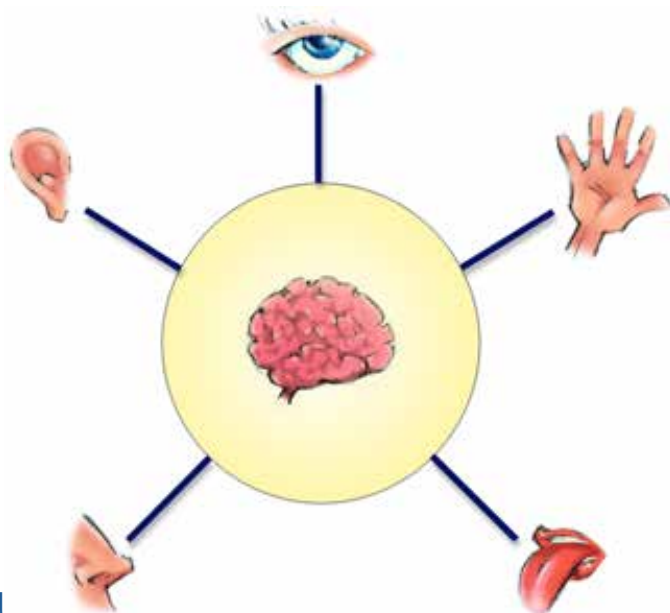


Wirklich gut merken kannst du dir Neues nur, wenn die linke und die rechte Gehirnhälfte zusammenarbeiten und du zur Information auch eine Vorstellung hast.



Du hast fünf Sinne:
Sehen, Hören, Fühlen, Riechen, Schmecken

Je mehr Sinne du beim Lernen verwendest, desto besser kannst du dir den Lernstoff merken.



→ Ein Beispiel

Nehmen wir an, du willst über die Hauptstadt eines europäischen Landes genau Bescheid wissen.

Gehirngerechtes Arbeiten bedeutet, dass du möglichst viele Informationen über die Stadt sammelst, dir viele Bilder und Videos ansiehst und idealerweise sogar hinfährst, um die Stadt persönlich kennen zu lernen. Du erlebst, siehst, spürst, riechst und schmeckst die Stadt und alle deine Sinne speichern Informationen ab und diese verbinden sich in deinem Gehirn.

Durch Erleben und durch Erfahrung lernt man nämlich am besten!

Wenn der tatsächliche Besuch nicht möglich ist, kannst du die Stadt auch in deiner Vorstellung besuchen. Wenn du dir z. B. die Sehenswürdigkeiten von Paris einprägen möchtest, besorge dir zunächst Bilder von den wichtigsten Attraktionen der Stadt und sieh dir diese gut an, wie z. B. das Bild des Eiffelturms von Paris.

Wichtig ist, dass du alle Sinne einsetzt. Am Beispiel des Eiffelturms könntest du dir vorstellen, wie es ist die Treppen hinauf zu gehen und oben zu stehen. Wie fühlt es sich dort oben an? Höre auch die Geräusche und fühle den Wind! Was ist ein typisches Gericht für diese Stadt oder dieses Land? Vielleicht kannst du es nachkochen und mit deiner Familie oder deinen Freundinnen und Freunden essen.

Suche im Atlas oder auch im Internet das Land und schau, wo die Hauptstadt genau liegt. Am Computer kannst du zur Hauptstadt hinein zoomen und wieder heraus. Dadurch prägst du dir die Lage gut ein.

So erarbeitetes Wissen wird im Gehirn vernetzt und du speicherst es viel besser ab. Es entsteht ein Wissensnetz im Gehirn.

Lernst du allerdings mechanisch die Hauptstädte einfach nur auswendig, kann es sein, dass du dieses Wissen ganz schnell vergisst.

So macht das Lernen auch keinen Spaß.



Tipp

Probiere es einmal bei deinen drei Lieblingsstädten aus.



Bitte ein Mädchen zeichnen

2

Je mehr Sinne du beim Lernen oder Erforschen verwendest, desto besser speicherst du Wissen oder neu Erfahrenes ab und desto leichter kannst du es wieder abrufen.



Es ist wie zu Hause in deinem Zimmer. Wenn du deine Kleidung, Schulsachen und Bücher ordentlich aufhebst, dann findest du sie auch wieder.

Im Gehirn wird auch alles Wissen auf einem bestimmten Speicherplatz abgelegt. Je mehr Sinne du beim Einspeichern verwendet hast, desto mehr Erinnerungsspuren führen zu diesem Speicherplatz, und du kannst das Wissen leichter abrufen. Auch durch Wiederholung wird das Wissen dauerhaft abgespeichert.

Dein Wissen ist wie eine Insel. Baust du deine Insel mitten ins Meer, dann geht das, was du lernst, sehr schnell „im Wasser“ verloren. Indem du an den Ufern anbaust, d. h. neues Wissen an bereits bekanntes Wissen anknüpfst, schaffst du dir ein Wissensnetz. Überlege dir also immer, was du zum Lernstoff schon weißt und was der neue Lernstoff mit dem, was du schon kennst, zu tun hat.

Aktiviere also stets dein Vorwissen!



3

Je mehr Interesse du an einem Thema hast, desto leichter, schneller und dauerhafter wirst du Informationen und neu Erfahrenes abspeichern.

Bitte Bub und Mädchen zeichnen



Wissen sollte Freude machen! Neugier und Begeisterung wirken sich äußerst positiv auf deine Fähigkeiten aus.

Auch das gemeinsame Arbeiten mit Freundinnen und Freunden kann Spaß machen.



4

Hab keine Angst vor Fehlern, sondern nutze sie als Orientierungshilfe.

Fehler sind Teil des Lernprozesses.

Dein Wert als Mensch hängt nicht von der Anzahl deiner Fehler ab. Freue dich vor allem über deine Erfolge auf den verschiedensten Gebieten!

Es gibt ein schönes Sprichwort, das lautet: Aus Fehlern wird man klug, drum ist einer nicht genug. Also lerne aus deinen Fehlern und vergiss sie dann!



5

Je entspannter du bist, desto besser und dauerhafter speicherst du Wissen ab. Stress blockiert das Denken.

Leider stehen viele Schülerinnen und Schüler unter großer Anspannung und sind sehr gestresst. Je entspannter und gelassener du bist, desto besser kannst du Wissen aufnehmen.

digi.schule/
GDLP359T5



Beachte: Entspannt zu sein bedeutet nicht, gelangweilt zu sein!

→ Was bedeutet Stress?

Stress bedeutet eine große, körperlich-seelische Anspannung und Belastung.

Früher konnte Stress bedeuten, dass wir von einem wilden Tier oder einem Menschen angegriffen wurden. Auf eine solche Situation reagierte der Mensch mit Kampf oder Flucht. Der Körper stellte für diese Reaktion sämtliche Energiereserven zur Verfügung. Da ging es nicht darum, nachzudenken, sondern schnell zu handeln.

Heute sind die Stress-Auslöser andere, wie z. B. Prüfungen, Referate, zu viele Termine, Versagensängste usw.

Es geht eigentlich nicht mehr um das Überleben und doch zeigt der Körper die gleiche Reaktion und geht in den Kampf- oder Fluchtmodus.

In diesem Zustand kann das Gehirn kein Wissen mehr aufnehmen, das Lernen macht wenig Sinn.



→ Im entspannten Zustand kann die volle Energie für das Denken und Erarbeiten von neuem Wissen eingesetzt werden.

digி.schule/
GDLP3S10A1

1 Besprecht in der Klasse den Unterschied zwischen einem angespannten Zustand, einem Entspannungszustand und einem gelangweilten Zustand.

digி.schule/
GDLP3S10A2

2 Findet in Kleingruppen eure Stressauslöser heraus.

L digி.schule/
GDLP3S10A3

3 Besprich mit deiner Sitznachbarin oder deinem Sitznachbarn, wie du mit Stress umgehst. Was tust du, damit du dich entspannen kannst? Tauscht euch dann in der Klasse aus.



6

Nutze Aufrufhilfen. Speichere Umgebung, Musik, Gefühle, Schreibutensilien, Kleidung und Düfte. Sie dienen als Aufrufhilfen.

Neue Inhalte werden immer von anderen Informationen begleitet, die mitgespeichert werden.

Während du nachdenkst oder dich mit einem neuen Thema beschäftigst, **hörst** du z. B. Musik oder das Klappern von Tassen, oder du **riechst** den Duft von Kuchen, **trinkst** ein Glas Saft oder **spürst** die Sonne, die beim Fenster hereinscheint. Möglicherweise verwendest du auch einen ganz bestimmten **Stift** und z. B. einen gelben Zettel.

All dies sind Begleitinformationen, die samt deiner Umgebung und der Kleidung, die du trägst, mitgespeichert werden.



→ Ein Beispiel

Kennst du das?

Du gehst von der Küche in den Keller, um eine Flasche Saft zu holen. Im Keller angekommen, weißt du einfach nicht mehr, was du holen wolltest.

Erst wenn du wieder in der Küche bist, fällt dir ein, was es war.

Warum ist das so?

Weil die Umgebung als Zusatzinformation „mitgespeichert“ wurde.

Wenn du in die Küche zurückkommst, dient die Umgebung als Aufrufhilfe.

So funktioniert das auch beim Lernen und Denken.

Du kannst dich in die Situation und an den Ort zurückversetzen und alle Begleitinfos dienen als Aufrufhilfe.



7 **Lerne vor dem Schlafen bzw. schlafe nach dem Lernen, dann erzielst du einen guten Lerneffekt.**

digi.schule/
GDLP3511T7



Vielen Schülerinnen und Schülern ist bekannt, dass sie vor dem Einschlafen besonders gut und schnell lernen. Tatsächlich hat die Forschung diese Erfahrung bestätigt.



Wer tagsüber lernt, behält davon etwa 9%, wenn er danach etwas anderes macht.

Wer jedoch abends lernt und danach schläft, behält etwa 56% des Lernstoffes.

Dieses Ergebnis erreicht man jedoch nur, wenn man sich nicht zwingt wach zu bleiben, sondern einschläft, sobald man sehr müde ist. Ein Schläfchen tagsüber nach dem Lernen hat den gleichen Effekt.





8

Bewege dich regelmäßig, denn Bewegung und frische Luft verbessern deine Leistung.



Bewegung fördert die Durchblutung des Gehirns und somit die Sauerstoffzufuhr. Durch die erhöhte Versorgung mit Sauerstoff funktioniert das Gehirn besser.

Die rechte und linke Gehirnhälfte arbeiten besser zusammen, Wissen wird besser vernetzt.

Regelmäßige Bewegung hält nicht nur das Gehirn, sondern den gesamten Organismus gesund und fit.



9

Leicht verwechselbare und schwer zu merkende Infos oder Passwörter merkst du dir mit Hilfe von Eselsbrücken.

Eine Eselsbrücke ist eine Brücke zwischen der rechten und der linken Gehirnhälfte. Sie soll lustig und einprägsam sein. Eselsbrücken bauen auf vorhandenem Wissen auf, deshalb merkst du dir deine eigenen am besten.

→ Beispiele für Eselsbrücken:

- Reim:
7 5 3 Rom schlüpft aus dem Ei
(Erklärung: 753 vor Christus wurde Rom gegründet.)
- Anfangsbuchstaben von Wörtern als Hilfestellung:
Mein **V**ater erklärt mir jeden **S**onntag unseren **N**achthimmel.
Die Planeten: **M**erkur, **V**enus, **E**rde, **M**ars, **J**upiter, **S**aturn, **U**ranus, **N**eptun
Norden, **O**sten, **S**üden, **W**esten
Nie ohne **S**chuhe wandern – **N**ie ohne **S**eife waschen
- Buchstaben in Wörtern als Hilfestellung:
Steuer**b**ord = rechts
- Ähnlich klingende Wörter:
Mein Name ist Steiner wie der „Stein“.

1

Wer kennt Eselsbrücken? Sammelt sie in der Klasse und schreibt sie auf.



10 Schau dir eine Person genau an und wandle den Namen in eine bildhafte Vorstellung um, um dir Namen und Gesicht zu merken.

Viele sind davon überzeugt, dass sie sich keine Namen merken können. Dabei ist das gar nicht so schwer. Probiere einmal folgende Tipps aus:

- a| Schau dir die Person genau an, um dir das Gesicht einzuprägen.
- b| Suche ein Erkennungsmerkmal. Das kann ein Bart sein, eine Brille, eine besondere Form der Nase, Sommersprossen ...
- c| Wandle den Namen in eine bildhafte Vorstellung um oder überlege, wonach der Name klingt. Dabei ist deine Fantasie gefordert. Dein Gehirn nutzt die Eselsbrücke als Aufrufhilfe und erinnert sich dann wieder an den richtigen Namen.

Bei Frau Schopf könntest du an einen Haarschopf denken.

Bei Katja an eine Katze.

Herr Högel klingt wie Hügel.

Frau Bromberger klingt wie Brombeere.

- d| Verknüpfe Erkennungsmerkmal und Namen bildlich miteinander.

Bsp:

Katja hat als Erkennungsmerkmal eine schwarze Brille. Nun könntest du dir vorstellen, dass Katja eine schwarze Katze auf ihrer Schulter sitzen hat, die eine Brille trägt. Bringe Gefühl in deine Vorstellung.





digi.schule/
GDLP3S14A1

Übung 1: Meine Lesegewohnheiten und meine Lesetechnik

Lernziel Ich schätze meine Lesekompetenz ein.
Ich stelle fest, welche Lesegewohnheiten ich habe.



Einschätzung:		immer	meistens	selten	nie
Leseumfeld					
1	Ich achte vor dem Lesen darauf, dass ich eine gute Beleuchtung habe.				
2	Ich achte beim Lesen darauf, dass ich ungestört bin und von niemandem abgelenkt werde.				
3	Ich nutze Wartezeiten, um zu lesen.				
Leseorientierung Sachtexte					
4	Ich überlege vor dem Lesen, was ich zu dem Thema schon weiß.				
5	Ich suche die Texte, die ich lese, gezielt aus.				
6	Bevor ich ein Buch kaufe, lese ich zuerst die Inhaltsangabe oder den Klappentext.				
7	Ich verschaffe mir bei unbekanntem Texten zuerst einen Überblick.				
8	Ich achte bei der Auswahl von Texten darauf, dass sie mir auch die Antworten liefern, nach denen ich suche.				
9	Ich überfliege Texte zuerst, bevor ich sie genau lese. So stelle ich fest, ob der Text für mich interessant ist, und finde schnell wichtige Textinformationen.				
Lesegeschwindigkeit					
10	Ich vermeide es, beim Lesen die Zeilen mit dem Finger oder einem Stift nachzufahren.				
11	Ich vermeide es, beim Lesen laut mitzusprechen.				
12	Bei schwierigen Texten konzentriere ich mich besonders gut.				
13	Ich lese stets konzentriert und aufmerksam.				
14	Ich variiere die Lesegeschwindigkeit. Schwierige Textabschnitte lese ich langsamer als einfache.				
15	Wenn ich mich nicht mehr gut konzentrieren kann, dann höre ich auf zu lesen.				
16	Ich versuche, bewusst schnell zu lesen und mehrere Wörter mit einem Blick zu erfassen.				



Einschätzung:		immer	meistens	selten	nie
Leseverständnis bei Sach- und Zeitungstexten					
17	Ich stelle mir das Gelesene mit möglichst vielen Sinnen vor.				
18	Ich schlage unbekannte Begriffe im Wörterbuch nach oder recherchiere im Internet.				
19	Zeitungstexte lese ich mit der Absicht, die Fragen wo, wer, wann, was, welche Folgen hatte es, beantworten zu können.				
20	Ich habe beim Lesen einen Leuchtstift bei mir, um wichtige Textstellen und Schlüsselwörter zu markieren.				
21	Ich schreibe mir Symbole und wichtige Anmerkungen an den Rand.				
22	Ich lese schwierige Textabschnitte mehrmals.				
23	Ich fasse einzelne Textabschnitte nach dem Lesen mit eigenen Worten zusammen.				
24	Ich schreibe eigene Textzusammenfassungen, indem ich beim Lesen wichtige Stichwörter und Merksätze notiere.				
25	Ich erstelle Übersichten, Mindmaps und Skizzen zum Text.				
26	Nach dem Lesen wiederhole ich den Textinhalt mit eigenen Worten.				
Leseverständnis bei Kinder- und Jugendliteratur					
27	Ich stelle mir das Gelesene mit möglichst vielen Sinnen vor.				
28	Ich kann mich gut in die handelnden Figuren hineinversetzen und ihre Gefühle und Handlungen nachvollziehen.				
29	Ich lese Bücher, die mich anregen, mich mit meinen eigenen Wünschen, Gedanken oder Sorgen auseinanderzusetzen.				
30	Ich lese, um Gefühle und Einstellungen kennenzulernen, die über meine eigenen Erfahrungen hinausreichen.				
31	Ich lese, um mich gut zu unterhalten.				
32	Ich kann mich über eine längere Zeit konzentrieren und mich in eine Handlung vertiefen.				



→ **Auswertung:**

Je öfter du „immer“ oder „meistens“ angekreuzt hast, desto besser sind deine Lesegewohnheiten und deine Lesetechnik. Aufgrund des Fragebogens kannst du nun leicht die Bereiche herausfinden, in denen du dich noch verbessern kannst.

→ **Sorge für ein gutes Leseumfeld.**

Das Bild zeigt, was passiert, wenn du beim Lesen gestört wirst. Die Konzentration fällt ab und du benötigst Zeit, um dich wieder einzuarbeiten.



digi.schule/
GDLP3S16A1

Übung 2: Selbst- und Fremdeinschätzung der Leseleistung

Lernziel Ich lese einen Text interessant und sinnbetont laut vor.
Ich schätze meine Leseleistung ein.
Ich lasse meine Leseleistung von jemand anderem einschätzen.

1 Lies den folgenden Text leise für dich und trage ihn anschließend laut vor. Schätze deine Leseleistung dann selbst ein und lass dich auch von deinen Mitschülerinnen und Mitschülern und deiner Lehrerin bzw. deinem Lehrer einschätzen. Prüfe, ob Selbst- und Fremdeinschätzung übereinstimmen.

→ **So kannst du Kritik selbstsicher annehmen**

Über Kritik freuen sich viele Menschen nicht. Es fällt den meisten schwer, ein Feedback¹ souverän² entgegenzunehmen. Dabei kann Kritik uns helfen, besser zu werden.

Schwierigkeiten mit Kritik hatte auch ein Daniel. Er wollte immer Recht haben und er war ziemlich überheblich. Wenn er kritisiert wurde, dann wurde er wütend. Durch seine gefühlsbetonte Reaktion wurden sachliche Gespräche fast unmöglich gemacht. Bald gingen ihm alle anderen aus dem Weg.

Es gibt viele Reaktionen auf Kritik. Viele Menschen reagieren persönlich gekränkt, brechen in Tränen aus oder verlassen gar den Raum. Wie können wir uns das Feedback von anderen gelassen anhören, ohne uns innerlich davon treffen zu lassen?

Betrachten wir Kritik einmal ganz nüchtern. Andere Menschen zu kritisieren, ist ein Teil der freien Meinungsäußerung. Seine Meinung frei zu äußern, ist ein Grundrecht. Du hast das Recht, andere zu kritisieren, und jeder andere hat auch das Recht, dich zu kritisieren. Kritik ist wie ein Antrag, der an dich gerichtet wird. Du kannst dich damit auseinandersetzen, wenn du willst, du musst aber nicht. Wenn du dich damit auseinandersetzt, heißt das jedoch nicht automatisch, dass du der Kritik auch inhaltlich zustimmen musst. Höre dir an, was der andere zu sagen hat!

Stecken darin Informationen, die dich weiter bringen, die dir helfen, deine Arbeit besser zu machen? Wenn ja, fein! Der andere hat dir geholfen und dir einen Dienst erwiesen. Wenn nein, dann ist die Kritik unbrauchbar. Es ist stänkern, sticheln, sich einmischen oder schlechte Laune verbreiten und du kannst die Kritik getrost vergessen.

Quelle: nach Keine Angst vor Kritik, Barbara Berckhan, Kösel-Verlag GmbH & Co, München, 2003



¹Feedback = Rückmeldung

²souverän = selbstsicher, darüberstehend

digi.schule/
GDLP3S16Z1

Text vorlesen

