

Zweite Zusammenfassung: So beginnt das Lernen

1. von 3 Schritten:

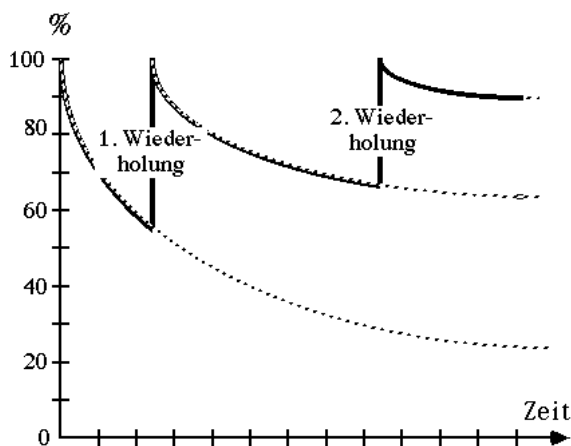
Wenn Sie im Unterricht Stichworte mitschreiben, haben Sie den ersten Schritt gegen das Vergessen des Stoffs getan.

2. von 3 Schritten:

Wenn Sie jede Unterrichtsstunde nochmals nacharbeiten, Inhalte noch einmal verstehen und auf dem Rand in eigenen Worten schriftlich zusammenfassen und damit zum ersten Male wiederholen, haben Sie tatsächlich mit dem Lernen begonnen.

Der 3. Schritt: Rechnen Sie mit dem ganz natürlichen Prozess des Vergessens! **Wiederholen Sie regelmäßig** (am besten, wenn Sie ungefähr die Hälfte vergessen haben) und vermeiden Sie so die gefürchtete Stress-Reaktion (Neandertaler-Effekt). **Wiederholen und lernen Sie aktiv!** Schreiben Sie auch dabei. **Planen Sie regelmäßige Wiederholungen – am besten in einem Kalender.**

Ab jetzt ist Erfolg überwiegend eine Frage des Durchhaltevermögens und der klugen Planung.



Ideal ist es, so lange zu lernen, bis Sie einen neuen Inhalt gut beherrschen. - Dann nicht weiter lernen!

Eine Wiederholung ist sinnvoll, wenn Sie ungefähr die Hälfte des Stoffs vergessen haben.

Mit insgesamt vier, fünf Wiederholungen - die ja immer weniger aufwändig

werden, da Sie von Mal zu Mal weniger Zeit benötigen, den Stoff wieder ganz zu beherrschen, sorgen Sie dafür, dass Sie sich den Stoff dauerhaft merken können.

Merke: Manche lernen gar nicht mehr als andere, aber eben besser! Sie teilen ihre Lernerbeit einfach besser (d.h. dem menschlichen Hirn entsprechend) ein und sind so erfolgreicher.

Quelle: Vergessenskurve nach Ebbinghaus (1885);

nach : <http://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/GEDAECHTNIS/Vergessen.shtml> (28.05.2002)

Achtung: Fallen



Schlechte Stimmung, Rauschmittel, sehr spannende Unterhaltung und Schlafmangel nach dem Lernen behindern das „Nachsitzen Ihres Gehirns“ im folgenden Nachtschlaf!

„Aller Anfang ist schwer!“ –
Jetzt benötigen Sie Disziplin, um Ihre alten Gewohnheiten zu verändern und sich eine neue Art des Lernens anzutrainieren. –
Mit der Routine wird es leichter.

