

Zweite Zusammenfassung: So beginnt das Lernen

1. von 3 Schritten:

Sie haben im Unterricht in **Stichworten mitgeschrieben**.

2. von 3 Schritten:

Sie arbeiten jede Unterrichtsstunde - zusätzlich zu den Hausarbeiten - circa 5 Minuten aktiv am selben Tag nach: Inhalte verstehen und auf dem rechten Rand **in eigenen Worten schriftlich zusammenfassen** und damit zum ersten Male wiederholen. - Sie haben tatsächlich mit dem Lernen begonnen.

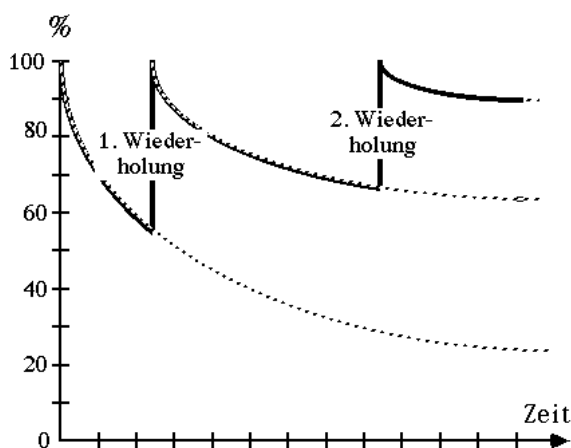
Der 3. Schritt: Rechnen Sie mit dem ganz natürlichen Prozess des Vergessens!

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, formen Sie den Inhalt um, tun Sie etwas mit ihm!

Planen Sie regelmäßige Wiederholungen – 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.

Quelle: Vergessenskurve nach Ebbinghaus (1885);

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

Ein dem menschlichen Gehirn angemessenes Lernverfahren hat Vorteile

Man muss oft gar nicht mehr tun, kann Lernen aber deutlich effektiver - weil dem menschlichen Hirn entsprechend - organisieren und so erfolgreich sein. - Viel Erfolg und Spaß dabei!

Achtung: Fallen



Schlechte Stimmung, Rauschmittel, sehr spannende Unterhaltung und Schlafmangel nach dem Lernen behindern das „Nachsitzen Ihres Gehirns“ (Lernen) 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.

