

Inhaltsverzeichnis	6
1 Der Dreischritt des Lernens	10
Ein lehrreiches Erlebnis	10
Der basale Dreischritt des Lernens	11
Ein Gedächtnismodell hilft, das Lernen zu verstehen	14
Erweiterungen des basalen Dreischritts des Lernens	18
Der basale Dreischritt des Lernens bei verschiedenen Lernstoffen	19
Riesige Stoffmengen, die bereits zum Lernen vorbereitet sind	21
Die Zeit zum Lernen wird knapp	21
War das schon alles?	22
Wird Lernen jetzt mühelos?	23
2 Kleines ABC des Lernens	24
A = Assoziation und lernen wie ein Esel, der über eine Brücke geht	24
B = Beiläufiges Lernen	25
D = Durchblutung des Gehirns	28
E = E-Learning	29
F = Farbe	30
G = Gruppe	30
H = Lernen durch Handeln	31
I = Individuelle Unterschiede/Lerntypen	32
K = Kindern beim Lernen helfen	33
L = Lernhilfen selbst konstruieren	36
M = Missverständnisse durch den Lernbegriff	37
N = Natürliches Lernen	39
O = Ort	48
P = Personalisierung	50
R = Relevanz und Emotion	52
SCH = Schlaf	55
S = Selbstbelohnung	56
T = Tiefe der Verarbeitung	58
U = Unterteilungen und Gliederungen	58
V = Vielfältig verknüpfen	59
W = Wichtig nehmen	60
Z = Zeit, zu der gelernt wird/Zeitmanagement	61
3 Sorgen und Nöte beim Lernen und wie man damit umgeht	68
Der Stoff ist scheinbar kaum zu bewältigen	68
Braucht man das alles wirklich?	70
Unsicherheiten reduzieren	72
Nicht anfangen können	76
Langeweile bewältigen	78
Erfolgslebnisse planen	79
Kränkungen durch Korrektur ertragen	80
Das Selbstgefühl stärken	82
Infantilisierung im Lernprozess	83
Ungerecht beurteilt werden	84
Sich nicht konzentrieren können	86
Einen Plan nicht einhalten können	87
Umschalten von: „Ich soll das lernen“ zu „Ich will das lernen“	90
Angst vor Prüfungen, Angst beim Lernen	91
4 Die Lernstoffdiagnose mit dem Lernkompass	102
Lernkompass	103
Ein Beispiel	105
5 Auswendiglernen	108
Vokabeln und Sprachen	108
Das Lernen von Namen	117
Das Lernen von Aufzählungen, Listen und Gliederungen	124
Das Lernen von Zahlen	140
Das Auswendiglernen von Gedichten oder Texten	152
Lernen von Bewegungsfolgen	156
Zeitweiliges Merken: Welche Karten sind noch im Spiel?	162
6 Sinngemäßes Wiedergeben	164
Sinngemäßes Lernen aus geschriebenen Texten	164
Lernen aus gesprochenen Texten: Vorträge, Vorlesungen, Unterricht	188

Lernen von Ereignissen im Ereignisverlauf	194
Behalten von Witzen	195
7 Lernen für verschiedene Abfrageformen	198
Multiple-Choice (Mehrfachwahlantworten)	198
Texte niederschreiben	199
Mündliche Prüfung	200
Aufgaben lösen, Wissen auf Fälle anwenden	201
8 Sich besser erinnern	204
Sich an Ereignisse erinnern	205
Sich an Vorsätze erinnern	206
Etwas wiederfinden	208
9 Wissen, Verstehen, Kreativität	210
Lernziel Wissen	210
Lernziel Verstehen	210
Lernziel Anwendung des Stoffs	220
Kreativität	222
10 Lernprodukte, E-Learning und Nützliches im Internet	210
Das Internet	228
Lernsoftware	230
11 Anhang	236
Das kyrillische Alphabet: eine memotechnische Aufbereitung	236
Liste einiger italienischer Vokabeln mit Schlüsselwörtern	238
Lösung der Fotofragen von S. 209	240
Lösungsvorschlag für die Mind-map der Aufgabe auf S. 174 (A) und der Beispielaufgabe zur Codierung einer Zahl S. 141 (B)	240
Eine Hilfe zum Erlernen des Alphabets	240
Software, die beim Lernen hilft	242
12 Literatur	250

1 Der Dreischritt des Lernens (S. 1-2)

Ein lehrreiches Erlebnis

Im ersten Kapitel geht es darum, was man machen muss, um zu lernen. Der "Dreischritt des Lernens" beschreibt Maßnahmen, die auf jeden Fall zum Lernen führen, ganz egal, wie sehr oder wie wenig man sich das vornimmt. Das wird Ihnen - bevor später Möglichkeiten des kreativen Lernens behandelt werden - schon einmal die Sicherheit geben, dass Sie auf jeden Fall einen Stoff lernen können, wenn Sie das wollen.

Vielleicht kommt Ihnen das, was hier im ersten Kapitel steht, bekannt vor. Sie konnten denken: "Das wusste ich doch schon, und so habe ich es auch immer gemacht." Tatsächlich wird eine fundamental neue Sicht des Lernens vorgestellt, die, hat man sie einmal wahrgenommen, aus dem Zustand "irgendwie hat es immer geklappt" in einen neuen Zustand führt: "Ich weis genau, was ich machen muss, damit es klappt."

Ein Beispiel soll das erklären: Wir alle wissen seit langem, wie man Fahrrad fährt, und sind ja auch zufrieden damit. Die Pedale bewegen sich aufwärts und abwärts. Als ich (Schuster) aber in einen Club von Rennradfahrern aufgenommen wurde, musste ich zu meiner Überraschung feststellen, dass jedermann deutlich schneller fahren konnte als ich. Dabei war mein Rennrad genauso gut wie die Geräte der Mitfahrer. Zunächst dachte ich, es liege am Trainingsstand, aber mein Rückstand blieb über Wochen und Monate unverändert bestehen. Eines Tages fuhr ein freundlicher alterer Clubkollege (natürlich wieder beneidenswert leichtfüßig) neben mir her. Er betrachtete einige Zeit meinen Fahrstil und gab mir dann den Rat, den unbelasteten Fuß beim Fahren aktiv anzuheben, damit der andere Fuß nicht auch noch das unbelastete Pedal und das Gewicht des ganzen Beins mit hochdrücken müsse. Tatsächlich fuhr ich, als ich das probierte, automatisch schneller und leichter. Erst hatte ich von der ungewohnten Bewegung des Fußhebens etwas Muskelkater, aber dann bildeten sich bald die entsprechenden Muskelgruppen durch das Training aus.

Dass sich der eine Fuß senkt und der andere hebt, war mir natürlich klar gewesen, dass aber das Heben des Fußes aktiv mit Muskelarbeit betrieben werden muss, war mir gar nicht eingefallen.

Wir erinnerten uns an diese Episode, wenn wir Menschen beim Lernen beobachteten. So wie sie lernten, war es nicht schädlich. Aber es brachte auch nicht besonders viel. Viele Menschen lesen nämlich immer und immer wieder den Lernstoff durch, den sie behalten wollen. Dabei wenden sie viel Kraft und Energie auf. Sie schaffen es nur mit erheblicher Mühe, den Stoff mundlich oder schriftlich wiederzugeben.

Wie kommt es, dass viele Lernende offensichtlich unzureichende Methoden anwenden? Man wendet beim Lernen Erfahrungen an, mit denen man sich im täglichen Leben Tagesereignisse, Gespräche, Verabredungen, Namen usw. merkt. Man sieht und hört die Dinge, und man kann sich darauf verlassen, sie einigermaßen gut zu behalten. Und wenn man es dann mit einem umfangreicheren Lernstoff zu tun hat, macht man es genauso wie im taglichen Leben: Man liest den Stoff - eventuell sogar mehrmals - und hofft, ihn zu behalten.

Der basale Dreischritt des Lernens

Gibt es überhaupt eine richtige Lernmethode? Auf diese Frage haben wir eine Antwort gefunden, die durch neue wissenschaftliche Studien (zur Wirkung des unbekräftigten Abrufs) begründet ist. Sie lautet: Es gibt tatsächlich einen sicheren Weg richtigen Lernens, den wir den "basalen Dreischritt des Lernens" nennen.

Ist Lernen also letztlich für alle Menschen ganz gleich? Nein, es gibt Gemeinsamkeiten und Unterschiede. Gleich zu Beginn wollen wir auf fünf Aspekte des Themas "Lernen" hinweisen. Im Verlauf des Buchs werden später auch individuelle Lernvorlieben behandelt.