

Hajo Pier | Barbara Sillmann

Erfolg in der Prüfung - das kostet ein Lächeln!

Praxiserprobte Prüfungstipps
für Hirn, Herz und Hand

Mit sechs Trainings-Apps



Inhalt

Teil 1: Einführung

Wie kannst Du optimal von diesem Buch profitieren? 6
Lächele! 9

Teil 2: Lerntechniken

Vorbereitung

Was musst Du können? 17
Wie viel Zeit hast Du noch zum Lernen? 18
Wann wirst Du nächste Woche Lernen? 19

Organisation

Die Lernuhr 25
Gut eingerichtet geht es besser 30
Bringe Dich in Lernstimmung 31

Erfolgreich lernen

Womit fängst Du an? 35
„Ich kapiere es einfach nicht!“ 36
Texte durcharbeiten 41
Das A und O: Eigene Zusammenfassungen 43
Wiederholen und Behalten 48
Gelerntes anwenden 55

Die Prüfung

Der Tag vor der Prüfung 62

Die schriftliche Prüfung 67
Die mündliche Prüfung 69
Durchgefallen: Und jetzt? 74

Teil 3: Training mit Apps

Übung 1 – Bilder merken 80
Übung 2 – Worte merken 82
Übung 3 – Kleine Zahlen merken 86
Übung 4 – Ziffern merken 90
Übung 5 – Zahlen suchen 92
Übung 6 – Symbolrechnen 94

Teil 4: Wie alles zusammenhängt

Das Gehirn – Daten und Fakten 98
Neue Gehirnzellen und Neuroplastizität 100
Warum Gehirntaining im Bauch beginnt 102
Wo sitzt das Gedächtnis? 104
Das Gedächtnis 110
Das Ultrakurzzeitgedächtnis 111
Das Kurzzeitgedächtnis 112
Das Langzeitgedächtnis 114
Gedächtnistraining 115

Anhang: Essen und erinnern

Wie kannst Du optimal von diesem Buch profitieren?

Du lernst für einen Schul-, Studien- oder Weiterbildungsabschluss und die Prüfung rückt immer näher? In diesem Buch haben wir für Dich die passenden Methoden und Lerntechniken nach dem aktuellen Stand der Lern- und Gehirnforschung zusammengestellt.

Der Aufbau dieses Buches entspricht dem praktischen Vorgehen. Zuerst werden die Voraussetzungen für Deine Prüfung geklärt, dann wird gezeigt, wie Du Dich optimal organisierst, anschließend bekommst Du jede Menge Tipps zum erfolgreichen Lernen und schließlich konkrete Hinweise für das Verhalten in der Prüfung.

Mit den Apps kannst Du Dein Gedächtnis trainieren und Deine Merkfähigkeit nachhaltig verbessern. Wer mehr über die Hintergründe dazu wissen will, findet einen Einstieg in die Erkenntnisse der Gehirnforschung am Ende dieses Buches.



Dieser Smiley signalisiert: Achtung Tipp!

Wenn Du beim Durchblättern auf etwas stößt, das Du gerne sofort ausprobieren möchtest, dann mach es. Tun ist immer effektiver als lesen.

Unsere Empfehlung ist: Suche Dir die Lern-techniken aus, die Dir gefallen und probiere sie bald aus. Bei manchen Tipps stellt sich sofort ein Aha-Erlebnis ein. Immer wieder hören wir die Frage, warum diese Techniken und Tipps nicht viel bekannter sind – so gut wie sie funktionieren.

Du machst es richtig! Du beschäftigst Dich mit dem Lernen und willst es für Dich noch weiter optimieren. Auch Dein Gehirn ist davon begeistert, der Erfolg wird nicht lange auf sich warten lassen ... und zaubert Dir das schönste Lächeln ins Gesicht. Wir freuen uns mit Dir darauf!



Gehirngerechte Zeiteinteilung: Die Lernuhr

Das Gehirn kann nicht einfach mit einem Trichter wie ein Tank befüllt werden, sondern es muss für eine langfristige Speicherung die Informationen ordnen und ablegen. Auch wenn diese Verarbeitung überwiegend nachts im Schlaf erfolgt, kannst Du den Prozess deutlich optimieren und Dir damit das Lernen erheblich erleichtern. Die wichtigsten Stellgrößen sind die Menge an Informationen und die zeitliche Einteilung von Lernphasen (Quantität) sowie die Art der Aufbereitung (Qualität).



Pausen

Nach einiger Zeit des Lernens wirst Du merken, dass Du müde wirst und dass Deine Konzentration nachlässt. Was tun? Weitermachen ohne Pause – schließlich willst Du das Lernthema fertig kriegen? Oder Pause machen und feststellen: „Uih, die ist aber lang geworden!“ oder: „So richtig erholt fühle ich mich nicht!“ Rechtzeitig Erholungspausen einzulegen ist keine Zeitverschwendung. Ganz im Gegenteil: In der Pause lädst Du quasi Deine Akkus wieder auf, um danach umso energievoller weiter lernen zu können.

Im Folgenden erhältst Du ein erprobtes Verfahren und viele konkrete Tipps, wie Du gehirngerechte Lerneinheiten aufbaust, um die optimale Menge an Informationen dauerhaft in Deinem Gedächtnis abzulegen. Die Aufnahme der richtigen Menge lässt sich gut anhand eines Schwamms verdeutlichen. Du lernst eine bestimmte Zeit – und Dein Gehirn nimmt die Inhalte auf wie ein trockener Schwamm das Wasser. Nach einiger Zeit ist der Schwamm tiefend nass – und wenn Du dann weiterlernst, ist das, als ob da einer mit einer Gießkanne steht und gießt und gießt und gießt ... aber der vollgesogene Schwamm kann nichts mehr aufnehmen.

Die Lernuhr

Wie kannst Du eine Lerneinheit gut einteilen?

Beginne mit einem ca. 5-10minütigen Warming-up für dein Gehirn und starte erst

danach mit dem eigentlichen Lernstoff.

Nutze die **erste Lernphase**, um Dich in das Thema einzuarbeiten: lese, verstehe, notiere Dir das Wichtigste. Diese Lernphase solltest Du nach ca. 30 bis 40 Minuten abschließen – und eine erste, bewusste Pause von ca. 5 bis 10 Minuten einlegen.

Dann startest Du Deine **zweite Lernphase**. Jetzt wäre es sinnvoll, den zuvor erarbeiteten Lernstoff anzuwenden. Beispielsweise indem Du Übungsaufgaben löst. Oder indem Du überlegst, wie sich das Gelernte in Deiner Lebenswelt auswirkt. Oder Du entwickelst eigene Beispiele zum Lernstoff. In dieser Phase ist es wichtig, dass Du das Gelernte jetzt in einem neuen Zusammenhang anwendest. Beende dies nach ca. 40 Minuten und lege wieder eine Kurzpause ein.

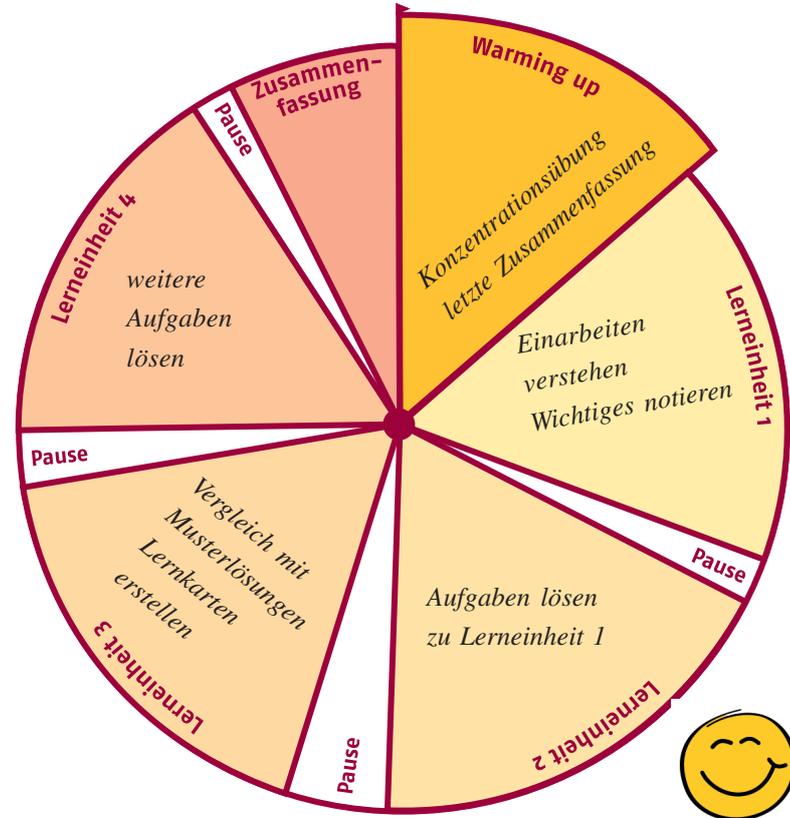
In der **dritten Lernphase** vergleichst Du Deine Antworten mit den Musterlösungen.

Oder Du suchst im Internet nach entsprechenden Anwendungen. Deine gelernten Erkenntnisse verarbeitest Du in einer Zusammenfassung und/oder in Lernkarten, die Du nun für Dich entwickelst. Nach ca. 40 Minuten legst Du nochmal eine kurze Pause ein.

In der **vierten und erst einmal auch letzten** Lernphase löst Du weitere Aufgaben. Wichtig ist es, dass Du Dir zum Ende der letzten Lernphase eine komplette Zusammenfassung erstellst; und zwar von dem, was Du bis jetzt gelernt hast. Diese Zusammenfassung arbeitest Du bei Deiner nächsten Lerneinheit zu Beginn noch einmal durch, um Dich auf das Thema einzustimmen und die Verknüpfungen im Gehirn zu festigen.

Wenn Du die Zeiten nach der Lernuhr einhältst, hast Du jetzt ca. zwei bis drei Stunden konzentriert gelernt. Nun ist eine größere und längere Pause von mindestens einer Stunde sinnvoll. Schalte möglichst kom-

Wer arbeitet – braucht Pausen!





Hintergrundinfos zur Lernuhr: Strukturiertes Lernen mit Pausen

Die Idee der Lernuhr basiert auf folgenden lernpsychologischen Erkenntnissen:

1. Zu Beginn einer Lerneinheit muss sich Dein Gehirn erst einmal auf das gezielte Lernen einstellen – deshalb ist das Warming-up mit einer einfachen Wiederholung oder einer Konzentrationsübung notwendig.
2. Danach fällt es Dir leicht, neuen Stoff aufzunehmen und diesen an die bereits bestehenden Verknüpfungen im Gehirn anzudocken. Erarbeite diese Informationen durch lesen und aufschreiben.
3. Damit Du nicht vorzeitig ermüdest und die Lust zum Weiterlernen verlierst – dafür benötigst Du Kurzpausen von 5 bis 10 Minuten. Nach dieser Zeit sind die vorher gelernten Informationen im Kurzzeitgedächtnis noch aktiv und Du kannst gut weiter lernen, ohne Dich erneut in das Thema rein zu arbeiten. Dass die Pausenzeit nicht zu lang war, merkst Du daran, dass Du Dich gut an das eben Gelernte erinnern kannst.
4. In der nächsten Lernphase sollen sich die theoretisch gelernten Inhalte zum Beispiel mit einer Übungsaufgabe festigen können. Dazu nutzt Du das zuvor Gelernte und überträgst es auf eine neue Situation. Die Lernforscher sprechen von einem „Wissens-Netz“, das sich durch wiederholen und anwenden im Gehirn aufbaut.
5. Beende eine komplette Lerneinheit immer (!) mit einer selbst erstellten Zusammenfassung. Das hilft Deinem Gehirn sehr, das Gelernte strukturiert abzulegen und bei Bedarf schnell wieder aufzufinden. Zudem kannst Du diese Zusammenfassungen zukünftig regelmäßig durcharbeiten, um das Thema zu wiederholen. Denn einmal gelernt – ist noch nicht behalten; es gilt, regelmäßig zu wiederholen, bis der Stoff sicher sitzt.

plett ab: Bewegung, Sport, Schlafen, Essen und Trinken, Musik hören; mach was Dir Spaß macht, um den Kopf zu entlasten.



Warming-up fürs Gehirn

So wie ein Sportler nicht sofort aus einem Kaltstart heraus Höchstleistungen vollbringen kann, so benötigt auch Dein Gehirn eine Anlaufzeit. In dieser Aufwärmzeit bist du noch nicht sehr lernproduktiv. Deshalb suche dir einen einfachen Lernstoff, z.B. eine kurze Wiederholung einer bereits gelernten Einheit oder eine kleine, Spaß machende Konzentrationsübung, so dass sich Dein Gehirn aufs Lernen gut einstimmen kann.



Pausengestaltung

Nach der vielen „Kopfarbeit“ des Lernens solltest Du in der Pause nicht wieder „Kopfarbeit“ leisten. Also nicht chatten oder mit dem Smartphone spielen. Viel besser wäre: Bewege Dich, lege eine kleine Tanzeinheit zu fetziger Musik ein oder laufe die Treppen hoch und runter. Mit körperlichen Aktivitäten bekommst Du den Kopf wieder frei – und dadurch die Power, nach der Pause konzentriert weiter zu arbeiten!



Lange Lerneinheit – lange Pause

Nach einer größeren Lerneinheit solltest Du unbedingt auch eine größere und längere Pause einlegen. Das Gelernte muss sich setzen können ... Wenn Du zu früh weiterlernst, besteht die Gefahr des „Überlernens“: Du nimmst kaum noch etwas Neues auf und der bereits beherrschte Lernstoff wird verdrängt.