

Camina  Schmid

Herzlich willkommen



„Das Lernen lernen“

Camina  Schmid



„Das nächste Mal fange ich früher an zu lernen!“

„Hätte ich doch noch einen Tag Zeit!“

„Viel zu viel Stoff für die Arbeit!“

Thema · Ineffiziente Lernmethoden

1. Wiederholtes Lesen

- Bei vielen Studenten die beliebteste Technik – allerdings mit der geringsten Effizienz
Man vergeudet sehr viel Zeit und Energie

2. Textstellen markieren

- Die meisten wissen nicht wie man richtig Textstellen hervorhebt und markieren
tendenziell zu viel. Man hat am das Gefühl produktiv zu sein

3. Zusammenfassen

- Alles Wichtige zu einem Thema zusammenschreiben. Eine gute Zusammenfassung
kann mit den richtigen Lerntechniken verwendet werden.

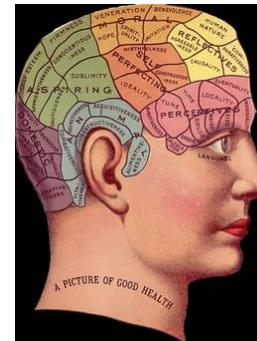
Thema · Lernstoff direkt ins Langzeitgedächtnis

Active Recall und Spaced Repetition!

Leg den Lerntext nach dem Lesen zur Seite und denk über das Gelesene nach
Stell dir möglichst viele der folgende Fragen

- ✓ Worum geht es?
- ✓ Wie funktioniert es?
- ✓ Was ist gemeint?
- ✓ Was oder wer spielt dabei eine Rolle?
- ✓ Wo wird es in der Realität verwendet?

Aktive Auseinandersetzung mit dem Stoff
da das Gehirn mehr angestrengt wird.



Thema · Active Recall Beispiel Matheklausur

- Nicht nur fertige Lösungswege wiederholen
- Aufgaben eigenständig lösen
- Zusätzlich neue Aufgaben mit anderen Zahlen suchen
- Gehirn wird sich dann besser auf neue Zahlen anpassen
- Ähnliche Inhalte in anderem Kontext lernen (z.B. Prozubi, Zwischenprüfungen, Mindmap dazu erstellen, etc.)

Es ist effizienter den Stoff einmal aus dem Gedächtnis abzurufen, als ihn viermal durchzulesen.

Thema · Active Recall Beispiel Matheklausur

- Im Anschluss an das neue Lernen kommt die Selbsteinschätzung
- Ordne dein Erinnerungsvermögen auf einer Skala von 1-4

1 = ich kann mich gar nicht erinnern

2 = ein paar Dinge sind hängen geblieben

3 = im Großen und Ganzen habe ich es verstanden

4 = ich hatte absolut keine Probleme mit der Aufgabe



Die Selbsteinschätzung des eigenen Lernerfolgs steigert die Merkfähigkeit äußerst effektiv!

Thema · Spaced Repetition (periodische Wiederholung)

Active Recall und Spaced Repetition!

Beim Lernen werden Pausen eingelegt und nach den Pausen versucht man den Stoff aus dem Gedächtnis abzurufen.

Vergleichbar mit dem Krafttraining nach der Pause ein höheres Gewicht zu nehmen.

Beide Methoden Active Recall und Spaced Repetition sind perfekt miteinander kombinierbar





Wer ein Musikinstrument spielt weiß, dass kurzes häufiges Spielen viel effektiver ist als einmal die Woche einen längeren Zeitraum.

Wenn du ein halbes Jahr lang nichts für ein Fach getan hast und wenige Tage vor der Prüfung anfängst Tage und Nächte zu lernen – dann ist das genau das Gegenteil von diesem Prinzip.





Das Wissen wird nicht nur durch das aktive Lernen vertieft sondern in den Zeiträumen dazwischen.



Ideen und Erkenntnisse kommen oft in der Freizeit oder beim Spaziergang

Thema · Die Powerkombi aus Active Recall und Spaced Repetition

Ein Leitfaden

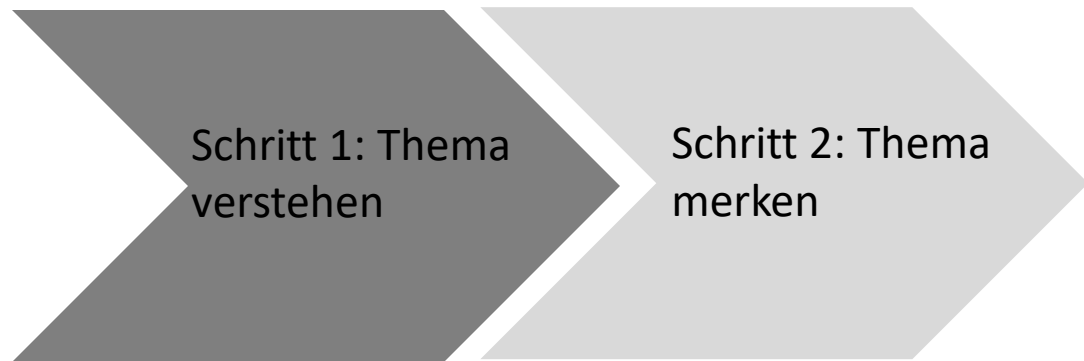
- Beschäftige dich mit einem bestimmten Lernfeld
- Kurze Pause bei Kaffee, Tee oder sonstiges
- Wiederhole anschließend im Kopf was du vor der Pause gelernt hast

- Es können auch zwei unterschiedliche Lernfelder abwechselnd gelernt werden
- Man erzeugt den gleichen Effekt wie bei einer Kaffeepause nur die Pause ist weniger erholsam



Thema · Neue Themen lernen

Wie gehe ich damit um?



- Je mehr du verstehst desto weniger musst du auswendig lernen!
- Verstehen bedeutet es selbst erklären können, dass es andere verstehen.
- Teste dich selbst durch eigene Fragen und erklär dir den Sachverhalt selbst.
- Hol dir auch Hilfe von anderen die das Thema bereits verstanden haben und lass es dir von ihnen erklären
- **GLAUB AN DICH UND VERTRAUE DIESEM PRINZIP!**

Wie du dein Smartphone einsetzt
um dich doppelt so schnell für Prüfungen vorzubereiten



Thema · Karteikarten 2.0

- Smartphone kann beim Lernen bester Freund und größter Ablenkungsfaktor sein
- Karteikarten sind ein Klassiker unter den Lernmethoden (themenbezogene Karteikarten überall mitnehmbar)
- Karteikarten können durch eine clevere App ersetzt werden
- → AnkiDroid Karteikarten (kostenlos) oder Quizlet, Intelli Karteikarten
- Die App verfügt über einen cleveren Algorithmus der genau kalkuliert, welche Karteikarten du wann wiederholen solltest.
- Die Antwort erscheint erst wenn du diese einblenden lässt
- So hast du jedes Mal die Möglichkeit, dich aktiv zu erinnern und dein Gedächtnis zu trainieren
- Im Anschluss bewertest du die Frage wie schwierig sie dir gefallen ist
- Die App weiß was uns leicht fällt und was uns die größten Schwierigkeiten bereitet
- Die App gibt es auch für den PC (ggf. einfacher die Karteikarten zu erstellen)
- Empfehlung ist ein Mix aus beiden



Thema · Die Diktiergerät-Methode

- Als erstes das Thema verstehen und das Wissen aus dem Gedächtnis abrufen können um es ggf. anderen zu erklären
- Kostenlose Diktier App auf dem Smartphone installieren
- Alles was du weißt sprichst du ins Diktiergerät als ob du es jemand anders erklärst
- Dieserjenige ist sehr neugierig und möchte jedes Detail erklärt haben
- Du kannst auch bewusst Pausen einlegen
- So erschaffst du dir dein eigenes Audi-Archiv mit Wissen
- Immer drauf zugreifbar, bei der Hausarbeit, im Bus, in den Pausen etc.



Thema · Die frische Luft nutzen

- Bei wichtigen Entscheidungen kann es einfacher sein wenn man im Raum umher geht
- Schon Albert Einstein ging draußen an der frischen Luft viel spazieren
- Neurowissenschaftlich bewirkt die Bewegung beim Gehen dass sich die Gehirnhälften miteinander vernetzen
- Gehen erhöht die Intelligenz
- Gehen ist die perfekte Möglichkeit um nach einer langen Lernsession wieder in Bewegung zu kommen



Wenn du mal den Wald vor
lauter Bäumen nicht siehst



Thema · Nutze die Chunking Methode (Stück-Methode)

- Große Mengen in kleinere Stücke aufzuteilen hilft uns Sachen besser zu verstehen
- Die kleinen Stücke später zusammenzufügen hilft uns das Große Ganze besser zu verstehen
- Wissenschaftlich sind es 4 Puzzlestücke die ins Kurzzeitgedächtnis wandern können
- Beispiel: 015752872622 lässt sich viel besser merken wenn man es aufteilt
0157 – 52 – 87 – 2622
- Gute Lehrer zeigen ihren Schülern erst den Gesamtkontext und gehen dann in die einzelnen Themengebiete hin
- Ein professioneller Klavierlehrer spielt seinen Schülern erst das gesamte Stück vor, damit dieser ein Gefühl für die Stimmung und Geschwindigkeit bekommt.
- Chunking wird dir helfen zu vergleichen und bessere Entscheidungen zu treffen (Vorspeise, Hauptgang, Dessert)



Thema · Finde in deinen Lernflow

- Der ideale Zustand den du beim Lernen erreichen kannst, ist der sog. Flow
 - Dir scheint alles zu gelingen und die Zeit vergeht im Flug
 - Deine Konzentration ist auf dem Höhepunkt
 - Du bist durchgehend motiviert und nicht abgelenkt
 - Wenn man im Flow ist will man gar nicht mehr mit der Tätigkeit aufhören
 - Der Flow tritt auf wenn eine Herausforderung mit unseren Fähigkeiten im Einklang steht.
1. Mache es dir bequem mit angenehmen Raumklima
 2. Beseitige jede Ablenkung aus deiner Lernumgebung
 3. Finde die Tageszeit heraus, in der du die meiste Energie verspürst
 4. Benutze bei niedriger Motivation für ein Fach unterschiedliche Lernmaterialien (Videos, Artikel, Hörbücher etc.)



Camina  Schmid

Auf Wiedersehen!

