

Fit im Kopf

Gehirngerechtes Lernen im Studium

Was ist Lernen?

Langfristiger Zuwachs von

➤ Wissen und/oder

➤ Können

Traditionelles Lernen:

- das Gehirn als Behälter
- passiv
- viele Wiederholungen
- bei Problemen: mehr Druck!



Gehirnfrendliches Lernen

- Ich berücksichtige die Funktionsweise des Gehirns.
- Ich bin aktiv.
- Ich kann zwischen unterschiedlichen Methoden und Strategien auswählen.
- Ich suche bei Problemen nach neuen Wegen.

Die Nervenzelle

- Aufnahme über **2,5 Millionen Bahnen**
- Aufnahmekapazität **100 Megabyte** in der Sekunde
- **20 Milliarden** Neuronen im Gehirn
Interne Bearbeitung: **90 %!**

Der Lernprozess:

Annäherung/Planung:

Was will ich bis wann wissen?



Informationsverarbeitung:

Welche Techniken wähle ich aus?



Transfer:

Wie wende ich das Gelernte am besten an?

Annäherung/Planung:

- **Konkretisierung**
(Was will ich eigentlich wissen?)
- **Aktivierung von Interesse/
Neugier**
- **Einbettung in persönlich
relevante Sinnzusammenhänge**

Informationsverarbeitung

- **Effektive Aufnahme**
- **Vernetzung**
 - Fragen und Antworten
 - altes und neues Wissen
 - neue Informationen strukturieren
- **Abspeichern**

Effektive Aufnahme: 5 Sinne

- Sehen
- Hören
- Spüren
- Riechen
- Schmecken

Gehirngerechte Aufnahme:

- aktiviert möglichst viele Aufnahmewege (visuelle, akustische, kinästhetische)
- wechselt in Tempo
- wechselt zwischen enger und breiter Fokussierung
- plant sowohl Arbeitsphasen als auch Pausen ein

Gehirngerechte Informationsverarbeitung

➤ ist **Vernetzung**

- Fragen und Antworten
- altes und neues Wissen
- neue Informationen strukturieren

Gehirngerechte Informationsverarbeitung

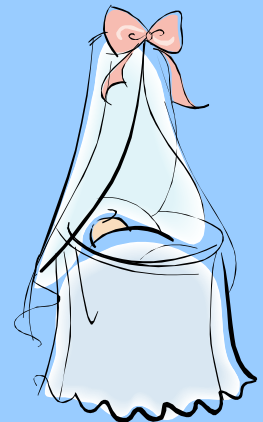
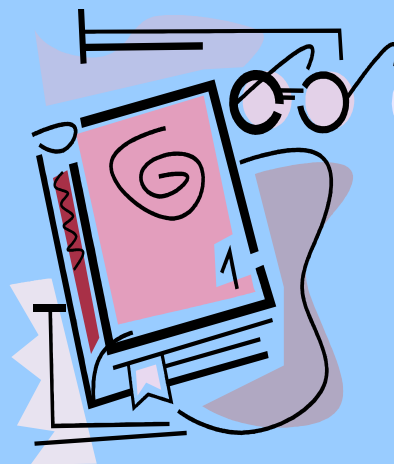
- aktiviert beide Gehirnhälften
- aktiviert unterschiedliche Intelligenzebenen
- sucht nach Mustern
- ist kreativ

Gehirngerechte Informationsabspeicherung

- aktiviert beide Gehirnhälften
- aktiviert möglichst viele Gedächtnisspeicher
- schafft persönliche Bezüge
- arbeitet mit Strukturen
- ist abwechslungsreich
- ist aktiv und kreativ

(mindestens) 4 Gedächtnisspeicher

episodisches Gedächtnis	semantisches Gedächtnis	prozeduales Gedächtnis	Priming
Erlebnisse	Wissen	Bewegungsabläufe	Gewohnheiten



Der Lernprozess:

Annäherung/Planung:

Was will ich bis wann wissen?



Informationsverarbeitung:

Welche Techniken wähle ich aus?



Transfer:

Wie wende ich das Gelernte am besten an?

Transfer

Präsentation

- Informationen einholen
- Lerntechnik an Art der Präsentation anpassen
- Üben, Üben ...

Bewertung

- Lernprozess auswerten
- Lernergebnis einordnen
- persönliche und fachliche Konsequenzen ziehen

Gehirngerechte Lerntechniken

- nutzen möglichst viele Gehirnareale
- sind aktiv, kreativ und abwechslungsreich
- sind auf die Persönlichkeit des Lernenden abgestimmt
- orientieren sich an den Bedingungen der Abrufsituation
- beziehen langfristige Lern- und Lebensziele mit ein

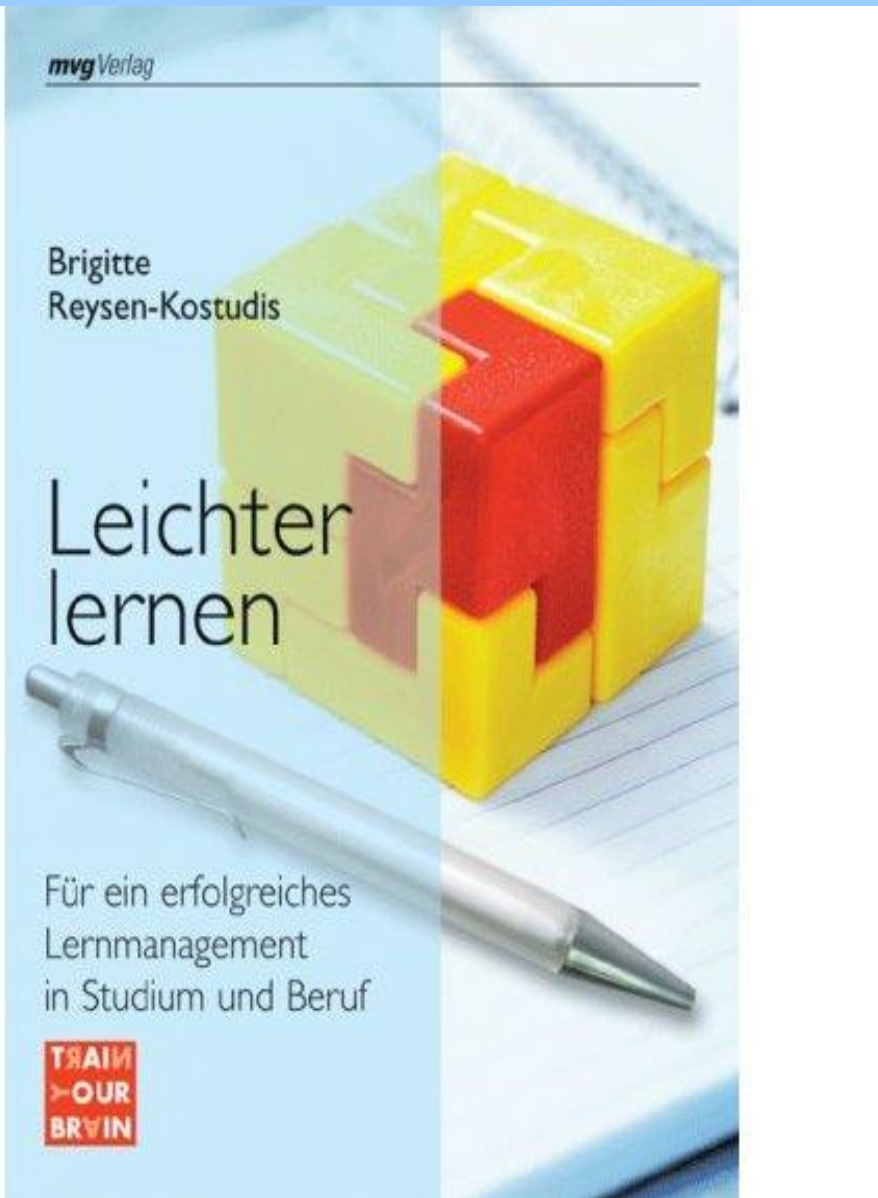
Effektives Lernen

Zuwachs von

➤ Wissen

➤ Können

➤ **Selbstbewusstsein**



- Was ist Lernen?
- Wie lerne ich?
- Welche Techniken gibt es?
- Welche Technik passt zu mir?
- Wie wird mein Lernprojekt zu einem persönlichem Erfolg?

Vielen Dank fürs
Mitmachen!