

Lernen leicht gemacht

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!



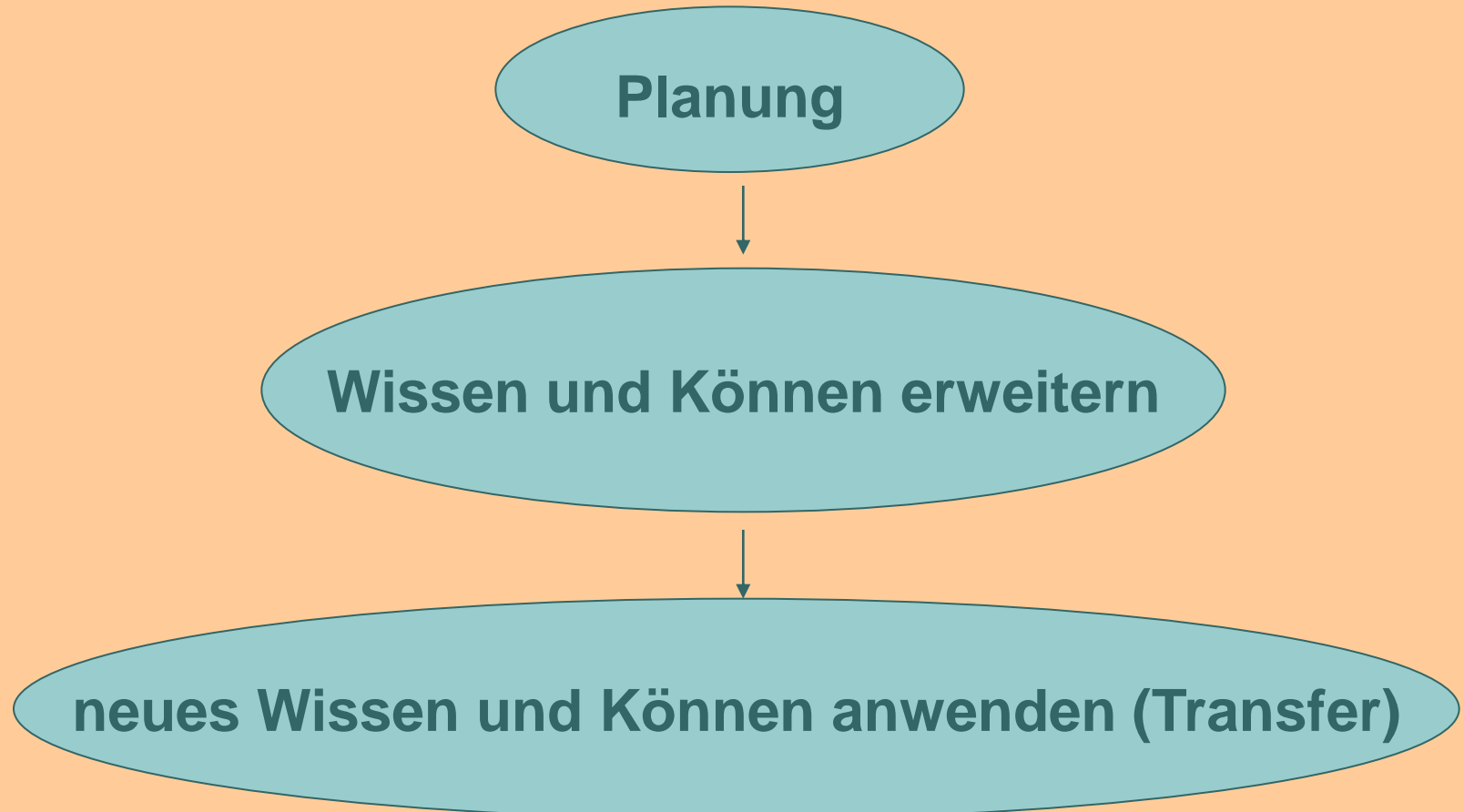


Gehirngerechtes Lernen

- berücksichtigt die Funktionsweise des Gehirns.
- ist aktiv.
- wählt zwischen unterschiedlichen Methoden und Strategien aus.
- sucht bei Problemen nach neuen Wegen.



Der Lernprozess:





Probleme mit der Planung:

- Ich weiß nicht, wie ich anfangen soll!
- Ich will mich nicht völlig verplanen!
- Pläne aufgestellt habe ich schon oft – geklappt hat es nie!



Basisdaten:

- **Wo** können Sie am besten lernen?
- **Wie** können Sie am besten lernen?
- **Wann** können Sie am besten lernen?



PLANUNG:

➤ **Ziele**

konkretisieren und
analysieren

➤ **Wege**

suchen und auswählen



Auf dem Weg ...

- **Motivation**
klären
- **Commitment**
abschließen



Gehirngerechtes Planen:

bietet einen Überblick:

- Ziele und Zeiten konkretisieren
- Ziele und Zeiten schriftlich festlegen (langfristig und kurzfristig)

bietet Entscheidungsfreiräume

- Puffer und Spielräume einplanen
- Wahlmöglichkeiten zulassen

sorgt für Motivation

- auf Erfolgen aufbauen
- aus Fehlern lernen



Wissen und Können erweitern

neue Informationen



Aufnehmen

Bearbeiten

Speichern



Basisdaten:

- **Was** passiert beim Lernen?
- **Wie** lernen Sie am besten?
- **Welche** Methoden passen zu Ihrem Lernprojekt?



Lernen ist Vernetzung

Aufnahme:

visuell

akustisch

kinästhetisch



Probleme bei der Aufnahme:

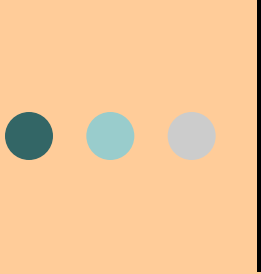
- Ich kann mich nicht konzentrieren!
- Die Informationen gehen durch das eine Ohr in den Kopf hinein, durchs andere wieder hinaus!
- Es ist alles einfach zu viel!



Warum sollte ich schneller lesen?

- mehr Überblick
- mehr Konzentration
- Augen schonender

Wer schnell lesen kann, kann auch langsam lesen!



Gehirngerechte Informationsaufnahme ...

... ist variationsreich

(Aufnahmekanäle, Fokussierung
und Geschwindigkeit)

... muss sinnvoll sein

Orientierung an eigenen
Fragestellungen

... plant Pausen ein

„Verdauen“ der neuen Informationen



Lernen ist Vernetzung

Aufnahme:

*visuell, akustisch,
kinästhetisch*

Bearbeitung:

- denken
- strukturieren
- bewerten



Probleme bei der Bearbeitung:

- Ich weiß nicht, was wichtig ist!
- Ich verstehe das alles nicht!
- Meine Notizen sind unübersichtlich und wenig hilfreich!



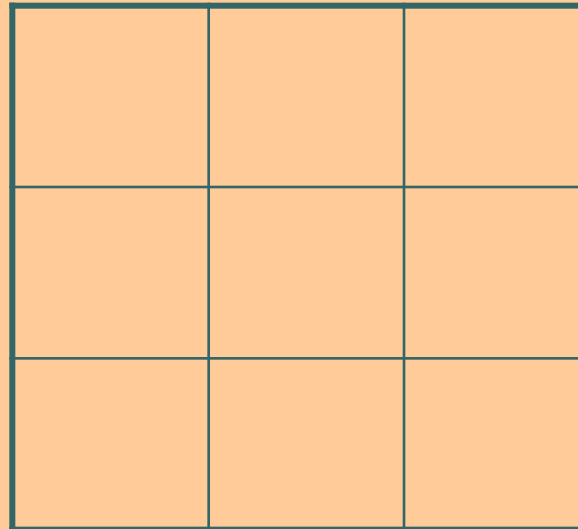
Sie haben 2 Gehirnhälften:

links	rechts
Logik	Intuition
Sprache	Musik
Naturwissen- schaften	Bilder
analytisch	Raum
	global



Laterales Denken

Wie viele Quadrate sehen Sie?





Die Macht der Strukturen:

Fautieren:

- a) Ich habe gefautiert.
- b) Ich habe fautiert.

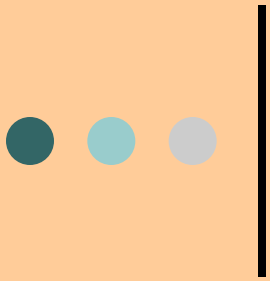


Die Macht der Strukturen:

2 – 4 – 6 - ?

Welche Zahl folgt ?

a) **7** b) **8** c) **12**



2 – 4 – 6 – ?

- a) 7 - nächste Zahl ist größer
- b) 8 - plus 2
- c) 12 - Verdopplung, danach plus 2

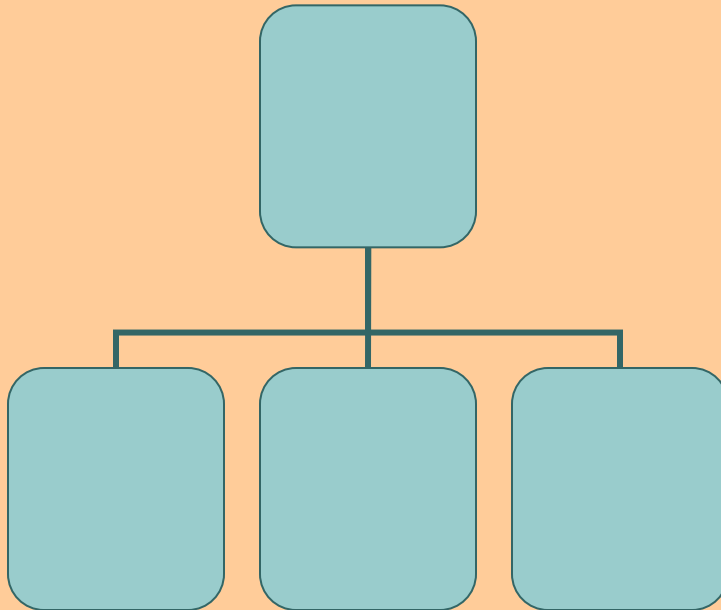


Strukturen des Wissens

Grundstruktur

- Was weiß ich schon?
- Was ist wichtig?
- Was interessiert mich besonders?
- Was gehört zu meinem Thema?

Grundstruktur - linear



- Über – und Unterordnungen
- Tabellen
- Gegenüberstellungen, z.B. wichtig - unwichtig



Grundstruktur - mindmap

- Thema in der Mitte
- Beschränkung auf Stichworte
- Äste =
Hauptpunkte
- Zweige = Unterpunkte



Gehirngerechte Informationsbearbeitung ...

... ist gezielt

Orientierung an sinnvoller Fragestellung

... nutzt vorhandene Strukturen

Einbettung in Wissensnetze
(Das weiß ich schon!)

... denkt möglichst breit

2 Gehirnhälften, 8 Intelligenzen

... ist offen für Unerwartetes

Gibt es mehr als eine Antwort?



Lernen ist Vernetzung

Aufnahme:

*visuell, akustisch,
kinästhetisch*

Bearbeitung:

*2 Gehirnhälften
8 Intelligenzen*

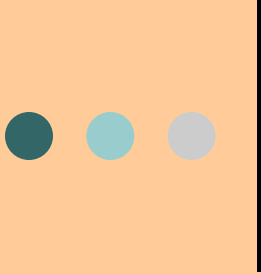
Speicherung:

*unterschiedliche
Speicherformen*



Probleme bei der Speicherung:

- Mein Gedächtnis ist wie ein Sieb!
- Diese ständigen Wiederholungen sind mühsam und langweilig!
- Ich vertraue auf mein Kurzzeitgedächtnis!



Überprüfen Sie Ihr Gedächtnis!

Was haben Sie gestern getan?

Wie heißt die Hauptstadt von Frankreich?

Wie gelingt es Ihnen, beim Fahrradfahren die Balance zu halten?

Was ist böse?

Gedächtnisspeicher

Speicherformen

Episodisches Gedächtnis

Semantisches Gedächtnis

Prozeduales Gedächtnis

Priming



Gehirngerechte Informationsabspeicherung ...

... ist möglichst breit

viele unterschiedliche Bahnen legen

... ist möglichst tief

Suche nach Verbindungen und Strukturen
sinnvolle Pausen und Wiederholungen

... ist möglichst sinnvoll

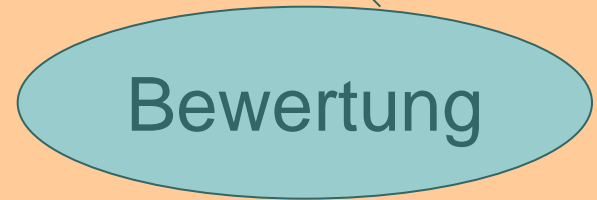
das neue Wissen ist wichtig und wesentlich

... möglichst aktiv

Kreativität statt auswendig lernen



Transfer





Probleme beim Transfer:

- Ich will die Prüfung so schnell wie möglich vergessen!
- Beim nächsten Mal mache ich alles wieder so!
- Dass ich bestanden habe, war halt Glück!



Gehirngerechte Präsentation:

Vorbereitung

- Informieren
- Lerntechnik an Art der Präsentation anpassen
- Üben, Üben ...



Gehirngerechte Präsentation:

Auftritt

- möglichst viel
Aktivität
- möglichst viel
Variabilität



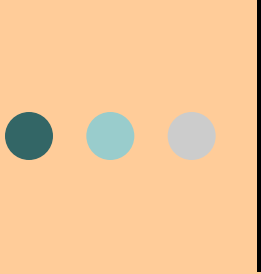
Gehirngerechte Bewertung:

Manöverkritik:

- Erkenntnisse festhalten
- aus Fehlern lernen
- auf Erfolgen aufbauen

Einordnung:

- Wo stehen Sie jetzt?
- Was machen Sie als Nächstes?



TIPPs für den Weg:

- Überzeugen Sie sich vom **Sinn** Ihres Lernprojekts!
- Vertrauen Sie auf Ihre **persönlichen Stärken**!
- Seien Sie **fehlerfreundlich**!
- Bleiben Sie in **Bewegung**!
- Sorgen Sie für **Abwechslung**!
- Würdigen Sie Ihre **Erfolge**!



Was ist Lernen?

Zuwachs von

- Wissen
- Können
- **Selbstbewusstsein**



Lernziele:

Kompetenzen



```
graph TD; A[Kompetenzen] --- B[Fachkompetenz]; A --- C[Methodenkompetenz]; A --- D[persönliche und soziale Kompetenz];
```

Fachkompetenz

Methodenkompetenz

**persönliche und
soziale Kompetenz**

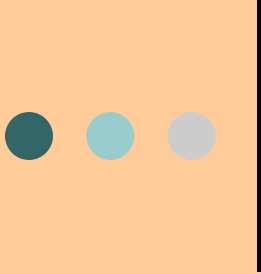
- ● ●

Lernen als Ausbildung für den Beruf:

Ich will Lehrer werden ...



Ich bin Lehrer!



Studium als Kompetenztraining

Ich bin Lehrer !

Ich besitze das notwendige Fachwissen.
(Fachkompetenz)

**Ich kenne eine Vielzahl an
Handlungstechniken.**
(Methodenkompetenz)

Ich fühle mich stark.
(persönliche und soziale Kompetenz)

mvg Verlag

Brigitte
Reysen-Kostudis

Leichter lernen

Für ein erfolgreiches
Lernmanagement
in Studium und Beruf

TRAIN
→ OUR
BRV IN

- 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 für Ihre Aufmerksamkeit!

Folien unter:

www.fu-berlin.de/studienberatung/team/reysen

Kontakt:

B. Reysen-Kostudis
reysen@zedat.fu-berlin.de