



Birgit Ebbert

Effektiver Lernen für **dummies**[®]

2. Auflage

WILEY

WILEY-VCH Verlag GmbH & Co. KGaA

Inhaltsverzeichnis

Über die Autorin	9
Einführung	27
Törichte Annahmen über den Leser.....	27
Zu diesem Buch.....	28
Wie dieses Buch aufgebaut ist.....	28
Teil I: Was Sie über das Lernen wissen sollten.....	29
Teil II: Viele kleine Schritte führen zum Lernerfolg.....	29
Teil III: Jetzt wird's ernst: Referate, Hausarbeiten und Prüfungen.....	29
Teil IV: Was den Lernerfolg noch beeinflussen kann.....	29
Teil V: Der Top-Ten-Teil.....	30
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden.....	30
Wie es weitergeht.....	31
TEIL I	
WAS SIE ÜBER DAS LERNEN WISSEN SOLLTEN....	33
Kapitel 1	
Was beim Lernen passiert	35
Lernen mit Ihrer Lernmaschine Gehirn.....	35
In fünf Schritten zum Lernerfolg.....	36
Erster Schritt: Lernstoff wahrnehmen.....	36
Zweiter Schritt: Lernstoff als Lernstoff erkennen.....	36
Dritter Schritt: Neue Informationen speichern.....	36
Vierter Schritt: Wiederholung als Grundlage des Lernerfolgs.....	37
Fünfter Schritt: Auf das Gelernte zurückgreifen.....	37
Die verschiedenen Arten des Lernens.....	38
Lernen durch Reiz und Reaktion.....	38
Lernen am Erfolg.....	39
Lernen durch Einsicht.....	39
Gestatten: Gehirn, Lernmaschine.....	40
Nervenzellen halten Sie auf Trab.....	41
Synapsen sorgen für Ordnung.....	41
Was Hänschen gelernt, fällt Hans noch leicht.....	41
Die Speichermedien Ihres Gehirns.....	42
Gedankenblitze im Gehirn.....	42

Der Arbeitsspeicher des Gehirns	43
Das Langzeitgedächtnis als Festplatte des Menschen	43
Die Ordnung im Gehirn	44
Denken in Kategorien	44
Am Wissensarchiv arbeiten	45
Einfluss auf den Lernerfolg nehmen.	45
Lernen lässt sich nicht delegieren	46
Alles eine Frage des Lernstoffs	46
Auch Lernen ist eine Frage der Strategie	47
Lernen trotz interessanter Alternativen	47
Viele Wege führen zum Lernerfolg	48
Bausteine zum Lernerfolg.	49
Prüfungen jeglicher Art: Herzstücke des Studiums	49
Lernen in der heutigen Zeit	50

Kapitel 2

Jeder lernt anders.	51
Die Lernmaschine im Kopf	51
Die Wahrnehmung ist das A und O	52
Jeder hat sein eigenes Wissensarchiv im Kopf	52
Lernerfolg hängt von Vorlieben ab	52
Wie Ihr Leben das Lernen beeinflusst	53
Lernerlebnisse wirken lange nach.	53
Ein Blick zurück lohnt sich.	53
Wie der Lernstoff in den Kopf gelangt	54
Faktenwissen durch Ohr und Auge	55
Lernen mit allen Sinnen	55
Lernsinn Sehen – durchs Auge ins Gedächtnis	55
Folien und Bilder helfen beim Lernen.	56
Lernsinn Hören – das Ohr als Kanal zum Wissen	57
Wer Ohren hat, der höre.	57
Lernsinn Tasten – Wissen mit der Hand greifen	59
Den Lernstoff be-greifen.	59
Neue Informationen organisieren	60
Die »Aufreihler« – mit dem Blick aufs Detail	61
Die »Überblicker« – das große Ganze im Blick.	61
Worauf Sie beim Lernen besonderen Wert legen.	62
Der »Nachahmer« mit Faible zu Wiederholungen	62
Der »Sucher« nach der Bedeutung hinter den Dingen	63

Der bevorzugte Lernstil	63
Entdecker brauchen Erfahrungen	64
Denker brauchen Theorien	64
Entscheider brauchen Aufgaben	65
Macher wollen etwas tun	66
Wie die Persönlichkeit das Lernen beeinflusst	66
Alles eine Frage der Einstellung	67
Sich selbst im Griff haben und steuern	67
Mit Ausdauer am Ball bleiben	68
Organisationstalente lernen besser	68
Warum Aufregungen beim Lernen stören	69

Kapitel 3

Zur rechten Zeit am rechten Ort	71
Ein gutes Umfeld ist der halbe Lernerfolg	71
Zu Hause optimal lernen	72
Ein Platz, der leise »Lernen« ruft	73
So sollte ein Lernplatz aussehen	73
Lernutensilien auf einen Griff	74
Mit Farben sortieren	75
Eine Schreibtischunterlage als Lernsignal	75
Im Seminar fürs Leben lernen	76
Aufgeschrieben ist im Kopf geblieben	76
Kleiner Tipp für die Vergesslichkeitsweltmeister	77
Die Bibliothek als Lern- und Arbeitsplatz	78
Was tun mit fremden Büchern?	78
Bibliothek ist nicht gleich Bibliothek	79
Bibliotheken haben ihre eigenen Regeln	80
Lernen immer und überall	80
Zwischendurch lernen mit Mindmap oder Stichwortliste	81
Der Kopf-Computer ist immer bereit	81
Alles eine Frage der Zeit	82
Mit dem richtigen Planungsmittel fängt es an	82
Den Überblick behalten mit der Lernpinnwand	83
Jeder hat seine eigene Lernzeit	83
Auf der Suche nach der besten Zeit zum Lernen	84
Reservezeiten nicht vergessen	85
Zeitbedarf ermitteln	85
Abwechslungsreich lernen	86
Kleine Portionen lernen	87
Auch ein Gehirn braucht Pausen	88

Kapitel 4

Warum eigentlich lernen?	89
Warum wir das eine lernen und das andere nicht	89
Alles Neue erregt unsere Aufmerksamkeit	90
Interesse als Motor des Lernens	90
Ihre Interessen helfen beim Lernen	91
Lernstoff in kleine Teile zerlegen	92
Das Ende des Lernwegs	92
Mit dem großen Ziel fängt alles an	93
Nur realistische Ziele sind gute Ziele	94
Viele kleine Ziele führen zum großen Ziel	95
Die persönliche Liste der kleinen Ziele	95
Motivation als Zauberkraft des Lernens	96
Einflüsse auf die Motivation	96
Motivation ist mehr als Wünschen und Wollen	97
Formen der Motivation	98
Motivation von innen	98
Motivation von außen	98
Menschen als Motivationshelfer	99
Lernen mit dem Motivationspartner	99
Sein eigener Motivationscoach werden	100
Erfolgslebnisse motivieren mehr als Belohnungen	101
Selbstgespräche machen Mut	102

TEIL II

VIELE KLEINE SCHRITTE FÜHREN ZUM LERNERFOLG	105
--	------------

Kapitel 5

Die Gedanken an die Leine legen	107
In der Mitte kommt alles zusammen	107
Die Persönlichkeit beeinflusst die Konzentration	108
Der Kontakt-Typ	109
Der Macher-Typ	109
Der Tüftler-Typ	109
Konzentration heißt Störungen ausschalten	109
Äußere Störungen verringern	110
Innere Konzentrationshindernisse überwinden	111
Mit cleveren Techniken die Gedanken bündeln	111
Das Mischpult im Kopf	112
Die innere Diashow	112
Auf den Körper hören	112

Die Suche nach dem K.	113
Jeder hat seine persönlichen Konzentrationskiller.	113
Entspannt lernen.	114
Den Körper beherrschen.	115
Jede Faser des Körpers spüren.	115

Kapitel 6

Besser lesen und schreiben.	117
Lesen ist mehr als nur lesen.	117
Die Auswahl des Textes.	118
Klären, was wichtig sein könnte.	120
Ein Wissens-Check vorab.	121
Das Geheimnis der Überschrift.	121
Einen Text querlesen.	122
Schlüsselwörter finden.	122
Lesen mit Stift und Klebezettel.	123
Schnell lesen.	123
Schnell lesen dank gutem Wortschatz.	124
Clevere Führung der Augen.	124
Übung ist das halbe Lesen.	125
Denken – schreiben – nichts vergessen.	125
Alle Gedanken notieren.	126
Abschreiben ausdrücklich erlaubt.	126
Mitschreiben ist der halbe Lernerfolg.	127
Weniger ist mehr.	128
Was notiert werden sollte.	129
Mitschriften bearbeiten.	129
Ein Zeichen sagt mehr als viele Worte.	130
Blitzkurs Texte schreiben.	131
Kein Text ohne Einleitung.	132
Der Hauptteil ist das Herzstück des Textes.	132
Zum Schluss kommen.	133
Qualitätskontrolle für den Text.	133
Wohlgeordnet ist gut gelernt.	134

Kapitel 7

Aktiv am Seminar teilnehmen.	135
Am Anfang steht das Zuhören.	135
Das Ohr folgt dem Auge.	136
Das Gehirn folgt dem Kopf.	136
Eine kleine Rückblende für den Lernerfolg.	136
Informationen auswählen.	137

Warum aktive Teilnahme am Seminar so wichtig ist	137
Mit der Frage den Lernstoff wiederholen	138
In die Ohren in den Sinn	138
Wortbeiträge sind Guthaben auf dem Dozentenkonto	138
Die Angst, vor fremden Menschen zu sprechen	139
Was Beteiligung am Seminar bedeutet	140
Fragen stellen	140
Einen Text vorlesen	141
Die Lösung einer Aufgabe vortragen	141
Freiwillig einen Textauszug übersetzen	142
Fragen beantworten	142
Das Gehörte zusammenfassen	143
Mit der Präsentation einer Gruppenarbeit punkten	143
Den inneren Schweigehund überwinden	144
Rhetorische Mittel, die imponieren	144
Beispiele verwenden	145
Mit Vergleichen arbeiten	145
Wichtige Begriffe wiederholen	145
Ruhig einmal übertreiben	145
Gegenargumente vorwegnehmen	146
Rhetorische Fragen stellen	146
Dinge aufzählen	146

Kapitel 8

Strategien, die beim Lernen helfen	147
Neues Wissen mit altem verbinden	147
Lernen mit der Mindmap	148
Mit Karteikarten lernen	150
Ein Lernplakat erstellen	151
Der gute alte Spickzettel	152
Sich Zahlen, Fakten und Begriffe einprägen	153
Das Prinzip der Lernkartei	154
Den Lernstoff schreiben, schreiben, nochmals schreiben	156
Den Lernstoff sprechen	158
Eselsbrücken, nicht für Esel	159
Zahlen in Sprachbilder verwandeln	160
Loci-Technik – den Lernstoff an einem Ort verankern ...	162
Formeln in der Wohnung verteilen	162
Eine Geschichte zum Lernstoff erfinden	163
Freunde zu einem Merkspielabend einladen	164

Den Lernstoff durch den Wald tragen	166
Ein Bild vom Lernstoff	166
Nach vorhandenen Bildern in Büchern suchen	166
Die Kamera zum Einsatz bringen	167
Ein eigenes Merkbild erstellen	168

Kapitel 9 Der Kreativität auf die Sprünge helfen 169

Warum Kreativität so ein Renner ist	169
Kreativität ist eine Frage der Einstellung	170
Wie das Umfeld die Kreativität beeinflusst	170
Persönlichkeitsmerkmale, die die Kreativität fördern ...	171
Wie Ideen entstehen	173
Am Anfang einer Idee steht die Vorbereitung	173
Das Gehirn arbeiten lassen	174
Den Geistesblitz genießen	175
Eine Idee auf Tauglichkeit prüfen	175
Techniken, die Ideen sprudeln lassen	176
Es im Gehirn stürmen lassen	176
Was Herr Osborn sich ausgedacht hat	177
Wie der Zufall weiterhilft	178
Ideen sammeln wie die alten Griechen	179
Sich von Bildern helfen lassen	180

TEIL III

JETZT WIRD'S ERNST: REFERATE, HAUSARBEITEN UND PRÜFUNGEN 181

Kapitel 10 Mit Referat und Hausarbeit punkten 183

Referate und Hausarbeiten als Leistungsnachweis	183
Bei Referat und Hausarbeit lernen	184
Warum das Schreiben des Referats so wichtig ist	185
Persönlich vom Vortrag profitieren	186
Eine gute Vorbereitung ist die halbe Note	186
Das Thema geschickt auswählen	187
Die Anforderungen klären	187
Mit einem Zeitplan beginnen	188
Gedanken zum Thema sammeln	189
Sich auf die Suche nach Informationen begeben	190
Die Informationen sichten	193
Das Thema gliedern	193

Lesen und Bearbeiten der gesammelten Texte.	194
Eine schriftliche Ausarbeitung als Grundlage	195
Die Gliederung mit Leben füllen	195
Fachbegriffe und Fremdwörter erklären	196
Richtig zitieren	197
Grafiken und Schaubilder nutzen	198
Alles noch einmal durchlesen	198
Das Deckblatt gestalten.	199
So wird ein Vortrag ein Erfolg	199
Stichwortkarten vorbereiten	200
Anschauungsmaterial suchen	201
Einen Probenvortrag halten	202
Das Publikum in den Bann ziehen.	202
Eine Untersuchung durchführen.	203

Kapitel 11

Gut vorbereitet in die Prüfung gehen	205
Der Erfolg der Prüfung beginnt im Seminar	205
Die Prüfungsthemen genau abklären.	206
Auf versteckte Hinweise achten.	206
Den Dozenten nach den Prüfungsthemen fragen	207
Einen Blick in den Lehrplan werfen.	207
Sich bei früheren Teilnehmern erkundigen	207
Sich erreichbare Ziele setzen.	207
Prüfen, was gelernt werden.	208
Alle möglichen Prüfungsthemen aufschreiben	208
Die Kenntnisse einschätzen	209
Eine Reihenfolge der Lernthemen erstellen.	209
Die Zeit bis zur Prüfung sinnvoll planen.	209
Die eigene Lernzeit berechnen	210
Einen Stundenplan erstellen	210
Zeitpuffer einplanen	210
Das Richtige für die Prüfung lernen	210
Zahlen, Daten, Fakten und Namen auswendig können.	211
Zusammenhänge wiedergeben können.	211
Den eigenen Wissensstand kontrollieren	212
Den Dozenten nach Beispielthemen fragen	212
Im Internet nach passenden Prüfungsaufgaben suchen. ...	213
Einen Freund bitten, Fragen zu stellen	213
Die Prüfung proben.	214
Start frei für die Probeklausur	214

Generalprobe für die mündliche Prüfung	215
Die Vorbereitung auf das Gespräch trainieren	215
Prüfung »spielen«.	216
Den Tag vor der Prüfung sinnvoll nutzen	216
Sich innerlich auf die Prüfung vorbereiten	217
Sich an bestandene Prüfungen erinnern	217
Sich selbst Mut zusprechen	218
Sich vorstellen, die Prüfung bestanden zu haben.	219

Kapitel 12	
Prüfungen bestehen	221
Ohne Hektik in den Prüfungstag starten	221
Sich richtig anziehen	222
Sich ein gemütliches Frühstück gönnen	222
Sich rechtzeitig auf den Weg machen	223
Einen Freund als Begleitung zur Prüfung bitten	224
Für ein gutes Arbeitsumfeld sorgen	224
Sich auf die Prüfung einstimmen.	225
Die schriftliche Prüfung als Projekt betrachten.	225
Die Aufgaben auf sich wirken lassen.	226
Die Zeit sinnvoll planen.	226
Ideen zur Lösung sammeln	227
Die Klausur schreiben	228
Aufgaben und Zeit im Blick behalten	230
Alles in Ruhe durchlesen.	231
Die mündliche Prüfung als Expertengespräch	231
Ruhig und freundlich auftreten	232
Die Fragen richtig verstehen.	232
Eine Antwort vorbereiten	233
Einen Text lesen und eine Aussage dazu vorbereiten	233
Ruhig sprechen.	234

Kapitel 13	
Nervosität und Prüfungsangst besiegen	237
Wissenswertes über Prüfungsangst	237
Was Nervosität von Prüfungsangst unterscheidet	238
Über die Hintergründe von Prüfungsangst	238
In die Zukunft denken	240
Einen Weg finden, mit Nervosität umzugehen	240
Die Gedanken an die Leine nehmen.	241
Einen Plan B entwickeln	241

Sich Mut zusprechen	242
Der Nervosität ein Gesicht geben	243
Eine Entspannungstechnik suchen	243
Die Ursachen der Prüfungsangst aufspüren	244
Die Rolle der Angst im Leben	245
Die Lebensweisheiten der Kindheit	245
Die erste Prüfung	246
Missglückte Prüfungen auswerten	247
Hilfe beim Blackout in der Prüfung	248
Nicht versuchen, einen gedanklichen Aussetzer zu vertuschen	248
Einen »Reset-Knopf« erfinden	248

TEIL IV

WAS DEN LERNERFOLG NOCH BEEINFLUSSEN KANN 251

Kapitel 14

Lernen in der Gruppe	253
Was ist eigentlich eine Lerngruppe?	253
Lerngruppe in einer Veranstaltung	254
Selbst gewählte Lerngruppe	255
Die Vorteile der Gruppenarbeit	256
Unterstützung bei der Motivation	256
Zeitersparnis	256
Zusätzliche Informationen	256
Intensive Beschäftigung mit dem Lernstoff	256
Training der Teamfähigkeit	257
Voraussetzungen für erfolgreiches Lernen in der Gruppe	257
Auf die Gruppenzusammensetzung achten	257
Ziele klären	258
Verbindlichkeit vereinbaren	258
Willen zur Gruppenarbeit	259
Ablauf der Gruppenarbeit	259
Einstimmung auf die Gruppenarbeit	259
Klärung der Themen	260
Die Gruppenarbeit organisieren	260
Sich über den Abschluss einigen	260
Methoden für das Lernen in der Gruppe	261
Gruppenpuzzle	261
Leserunde	262
Welche Schwierigkeiten auftreten können	262
Wann Gruppenarbeit sinnvoll ist	263

Kapitel 15	
Lernen mit digitalen Medien	265
Warum Block und Computer nützlich sind	266
Augen-Lerner am Computer.	266
Der Computer als Hilfsmittel für Ohren-Lerner.	266
Den Lernstoff mit dem Computer begreifen	267
Und was ist mit den »alten« Medien?	267
Welche Lernmittel heute angesagt sind	268
Mit dem Laptop lernen	269
Ein Netbook benutzen.	269
Mit dem Tablet arbeiten	270
Das Smartphone zur Hand nehmen	270
E-Books lesen	270
Gängige Computerprogramme zum Lernen nutzen	271
Textverarbeitung nutzen.	272
Mit Tabellen arbeiten.	272
Präsentationen erstellen.	273
Den PDF-Wandler benutzen	273
Lernen mit Mikrofon und Kamera.	274
Übers Mikro ins Ohr	274
Die Lerngruppe tagt im WWW	275
Lernplattformen nutzen	275
Das Wissen der Welt in der Tasche.	276
In Wörterbüchern nachschlagen	276
Bilder suchen und finden	276
Helfende Töne	277
Lernstrategien mit dem Computer einsetzen	277
Kapitel 16	
Lernerfolg und Lebensweise	279
Was der Schlaf mit dem Lernen zu tun hat	280
Warum der Schlaf zum Lernerfolg beiträgt	280
Lernen mit Schlafpausen	281
Lernen im Schlaf.	282
Mit der Ernährung das Gehirn motivieren.	282
Clever ernährt – besser gelernt	283
Mit Nüssen das Gehirn entspannen	284
Warum das Gehirn gern Eiweiß mag.	284
Weshalb Traubenzucker für gute Lernlaune sorgt	285
Flüssigkeit hält das Gehirn geschmeidig.	285
Den Ernährungsplan unter die Lupe nehmen.	286

Warum Bewegung den Lernerfolg beeinflusst	287
Auch Nichtbewegung beeinträchtigt den Lernerfolg	288
Was Sport mit Lernerfolg zu tun hat	289
Wie Düfte dem Gehirn auf die Sprünge helfen	289
Wie ein Hobby die Lernmotivation ankurbelt	291

Kapitel 17

Lernerfolg trotz Lernauffälligkeiten	293
Wie Lernschwächen sich auf den Lernerfolg auswirken	294
Wenn die Konzentration schwächelt.	294
Wenn es beim Lesen hakt.	295
Wenn Schreiben zum Horrortrip wird.	295
Wenn die Zahlen im Kopf tanzen.	296
Wenn die Gedanken Funken sprühen	296
Lernauffälligkeiten haben eine Geschichte	297
Lernerfolg trotz Lese-Rechtschreib-Schwäche	297
Vorlesen lassen statt langsam lesen	297
Mit der Schriftgröße experimentieren	298
Gelassenheit gegenüber der Rechtschreibung	298
Mit Computer schreiben statt mit Stift	299
Offen mit dem Problem umgehen	299
Freie Zeit für die Rechtschreibregeln nutzen.	299
Mit Konzentrationsschwäche erfolgreich lernen	300
Ablenkungen vermeiden.	301
Organisationshilfen nutzen	301
Als Hochbegabter das Lernen meistern.	302
Vom Gegenüber her denken	302
Den Kopf bei Laune halten	303
Alternativen suchen	303
Hilfen der Bildungsstätten	304

TEIL V

DER TOP-TEN-TEIL	305
-----------------------------------	------------

Kapitel 18

Zehn Strategien für effektives Lernen	307
Sich selbst motivieren.	308
Passende Konzentrationsstrategien finden.	308
Das Lernumfeld optimal gestalten	309
Die beste Lernzeit finden	310
Effektiv lesen	310
Wichtige Informationen aufschreiben	310

Wissen kategorisieren.	311
Über Gelerntes sprechen	311
Sinnvolle Hilfsmittel wählen.	312
Sich bewegen und lernförderlich ernähren.	312

Kapitel 19

Zehn Techniken, mit denen das Gelernte hängen bleibt

Zehn Techniken, mit denen das Gelernte hängen bleibt	313
Individuelle Lernwege nutzen	313
Vernetzt lernen	314
Mindmap als Wissenslandkarte.	314
Eselsbrücken als Nothelfer.	315
Loci-Methode für wenige Fachbegriffe.	315
Lernkartei für Daten und Fakten	316
Auswendig lernen mit Bewegung	316
Zusammenfassungen schreiben	316
Das Diktiergerät als Flüstertüte	317
Lernstoff visualisieren.	317

Kapitel 20

Zehn Wege zur erfolgreichen Prüfung

Zehn Wege zur erfolgreichen Prüfung	319
Ziele setzen	319
Checkliste der Prüfungsthemen	320
Arbeitsplan erstellen.	320
Arbeitsmaterial vorbereiten.	321
Sich innerlich einstellen	321
Aufgabenstellung erfassen.	322
Lösungsideen notieren	322
Aufgaben lösen	323
Prüfungsangst vorbeugen	323
Notfalltipps bei Blackout	323

Stichwortverzeichnis

325