

Mindmap: -Lernthema in der Mitte
 des Blattes -
 Abzweigung der Haupt - und
 Nebengedanken wie
 Äste -
 Verkörperung des Lernstoffes
 durch einen Baum

Effektives Lesen

1. Text überfliegen (diagonal lesen) und Überblick verschaffen
2. Fragen an den Text stellen, die durch das Lesen beantwortet werden sollen
3. Text genau lesen - Fragen beantworten, Analyse von Tabellen, Statistiken, ... und Markierungstechniken verwenden
4. Text zusammenfassen und Inhalte auf das Wesentliche reduzieren, Gedanken über Gelesenes machen und selbst Hauptaussagen des Textes verfassen

5. Text nochmals lesen und wiederholen

Gestaltung des Arbeitsplatzes

- | Ortauswahl (sollte immer gleichbleibend sein, damit man eine Gewöhnung aufbaut)
- | ausreichende Sauerstoffzufuhr
- | keine Verwendung von Erholungsorten (Sofa, Bett, ...)
- | Vermeidung von Musik und Lärm
- | korrekte Sitzhaltung und richtige Höhe von Stuhl und Tisch -> Vorbeugung von

Effektive Lernstrategien

Verfasser:

Lilly Hauler

Johannes Baum

www.minibooks.ch

Abgabetermin: 06.03.2019
 Lernen ermöglicht den
 Erwerb neuer Fertigkeiten

und Fähigkeiten und führt zu
 Veränderungen des
 Handelns, Fühlens und
 Denkens. Jeder Mensch lernt
 das gesamte Leben.
Motivation=Grundvoraussetzu
 für das Lernen
 - hohe Wirksamkeit, wenn
 jemand aus Interesse bzw.
 Spaß lernt
 - Ziele in kleinere Etappen
 einteilen -> Erreichung des Ziels
 wird überschaubar
 - gegebenenfalls Etappen mit kleinen
 Belohnungen abrunden, um

Motivation zu stärken

- positive emotionale Beteiligung
 verbessern das Lernen
 - Freisetzung des Botenstoffes
 Dopamin, wenn man etwas
 versteht und Freude an der Sache
 empfindet

Nutzung von Lerntechniken

- | Entwicklung bestimmter
 Techniken, die Einprägung
 und Behalten fördern
- | Mnemotechniken -
 Gedächtnishilfen zur
 Verbesserung des
 Speicherns und Behaltens
 von Informationen ins
 Langzeitgedächtnis

externe Mnemotechniken:
 äußere Hilfsmittel, z.B. Merkzettel

interne Mnemotechniken:
 Techniken, die in der
 Gedankenwelt stattfinden, z.B.
 Loci-Technik

-9-

-7-

-3-

-2-

-5-

-4-

