

Ursula Oppolzer
Super lernen

Ursula Oppolzer

Super lernen

Tipps & Tricks von A–Z

Effektiver Lernen

Mit vielen Übungen

7., aktualisierte Auflage

humboldt

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86910-470-6

Die Autorin: Ursula Oppolzer studierte Biologie und Geographie für das Lehramt sowie Mathematik und Psychologie. Mehr als 20 Jahre war sie als Dozentin in der Erwachsenenbildung tätig. Seit 1999 arbeitet die erfolgreiche Sachbuchautorin (Schwerpunkt: Gedächtnis, Konzentration, Lernen) wieder als Realschullehrerin.

7., aktualisierte Auflage

© 2010 humboldt

Ein Imprint der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.schluetersche.de

www.humboldt.de

Autor und Verlag haben dieses Buch sorgfältig geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Covergestaltung: DSP Zeitgeist GmbH, Ettingen

Innengestaltung: akuSatz Andrea Kunkel, Stuttgart

Titelfoto: Getty Images/Jeffrey Coolidge

Illustrationen im Innenteil: DSP Zeitgeist GmbH, Antje Bohnenstedt, Seiten 9, 11, 13, 20, 31, 34, 38, 58, 61, 76, 77, 78, 89, 101, 104 (oben), 105, 107, 112, 113, 115, 117, 132, 136, 154, 155, 165, 166, 168, 173, 175, 176, 189, 197, 198, 206, 211, 227, 243, 254.

Die übrigen Abbildungen stammen von Peter Kaste, Erlangen.

Satz: PER Medien+Marketing GmbH, Braunschweig

Druck: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

Hergestellt in Deutschland.

Gedruckt auf Papier aus nachhaltiger Forstwirtschaft.

Inhalt

Allgemeine Lernvoraussetzungen	11
Assoziationen	13
Atmosphäre zum Lernen	15
Aufmerksamkeit	18
Aufwärmphase	20
Belohnen	22
Bewegung und Lernen	24
Denkblockaden	26
EDU-Kinestetik (mit Brain Gym)	28
Einstellung zum Lernen	30
Entspannung	34
Ernährung	40
Fantasie	43
Eselsbrücken	48
Fehler	50
Fernsehen macht dumm	51
Fragetechnik	52
Frauen lernen anders	54
Ganzheitliches Gehirntraining	56
Ganzheitliche Wahrnehmung	58
Gedächtnis	60
Gedächtnisstufen	64
Gedächtnistechniken	65
Gehirnhälften	80

Gründe für das Lernen	85
Heftführung	88
Hirn-Dominanz-Modell	90
Ideenzettel	94
Interferenz	97
Konzentration	99
Leistungskurve	104
Lernbereitschaft	106
Lernbiologie	112
Lernen im Schlaf	119
Lernerfolg	121
Lerngesetze	127
Lernhemmungen	129
Lernkartei	132
Lernkurven	135
Lernplateau	138
Lernposter	140
Lernprobleme	141
Lernticks	142
Lerntyp	144
Lernwege	147
Lesetechnik	149
Mind-Mapping	150
Motivation	152
Nachhilfe	154
Namengedächtnis	155

Netzwerk des Lernens	157
Neugier	159
NLP	161
Notizen	162
Oberbegriffe	164
Ort des Lernens	166
Parallel-Lernen	168
Pausen	170
Planung des Lernens	173
Prioritäten	177
Problemlösung	179
Prüfung	182
Rechtschreibhilfen	185
Referat	190
Sprachen lernen	192
Störungen beim Lernen	195
Stress	197
Stressfaktoren	199
Superlearning	200
Technik des Lernens	203
Texterarbeitung	208
Textzeichen	210
Theorien des Lernens	212
Tipps für Eltern	216
Tipps für Biologie / Chemie / Physik	219

Tipps für Mathematik	221
Tipps für Erdkunde / Geschichte / Gemeinschaftskunde	223
Tipps für Deutsch	224
Tipps für Schüler	226
Überlernen	228
Unbewusstes Lernen	229
Unterricht	231
Vergessen	233
Vokabellernen	236
Wahrnehmung	240
Wiederholen	242
Wie-Plan-Technik	244
Wortschatzerweiterung	246
Zeitplanung	249
Zeitraffer-Technik	251
Zielsetzung	253
Zusammenfassung	255
Übungen	261
Lösungen	275
Literatur	276

Vorwort



*Einen Vorsprung im Leben hat, wer da anpackt,
wo die anderen erst einmal reden.*



Das bedeutet: Keine lange Einleitung!

Sie finden in diesem Buch die wichtigsten Erkenntnisse und Tipps für ein erfolgreiches Lernen kurz und anschaulich dargestellt. So können Sie schnell zur Sache kommen und das Gelesene in die Tat umsetzen. Dieses Buch erhebt

nicht den Anspruch auf Vollständigkeit, sondern möchte in Form eines alphabetisch geordneten kleinen „Lernlexikons“ einen Überblick vermitteln und neben theoretischem Hintergrundwissen vor allem praktische Tipps geben.

Verschiedene Symbole stehen für die unterschiedlichen Bereiche: Hintergrundwissen ist mit einem abgehakten Kasten gekennzeichnet. Die Glühbirne  finden Sie immer dann, wenn es um konkrete Lerntipps geht. Hinweise auf empfehlenswerte Literatur zum Thema sind mit  gekennzeichnet.

Der Anhang enthält Vorschläge für Konzentrations- und Gedächtnisübungen sowie ein ausführliches Literaturverzeichnis.

Sie können Ihr Ziel nur erreichen, wenn Sie jetzt beginnen.

Viel Spaß!

Ursula Oppolzer



Allgemeine Lernvoraussetzungen

Am Anfang war die Tat.

(Johann Wolfgang von Goethe, Faust)

Schaffen Sie die besten Voraussetzungen

für ein erfolgreiches Lernen, für Kreativität und Leistung:

- Offenheit und Neugier
- Begeisterungsfähigkeit
- Fantasie
- effektive Lernmethoden
- Gedächtnistechniken
- lernbiologisches Wissen
- Entspannung
- ausreichend Schlaf
- viel Bewegung
- viel frische Luft
- richtige Ernährung
- kein negativer Stress
- positives Denken



Eine Reise von tausend Meilen beginnt mit einem einzigen Schritt.

- Verschieben Sie wichtige Dinge nicht ständig auf später!
- Beginnen Sie wichtige Dinge nicht, wenn Sie schlechter Laune sind.
- Gönnen Sie sich zwar Ihre schlechte Laune, aber nur für eine begrenzte Zeit (ca. 1 Stunde). Sie sind der Herrscher Ihrer Stimmungen, nur Sie können diese verändern.
- Versuchen Sie eine positive Einstellung zu Arbeiten zu gewinnen, die Ihnen nicht so liegen.
- Sagen Sie nicht einfach: „Das interessiert mich nicht!“
- Stellen Sie sich vor, wie Sie Ihr Ziel erreichen werden.
- Stellen Sie sich vor, welche positiven Veränderungen das Erreichen des Ziels mit sich bringen wird und wie Sie sich dabei fühlen werden.

Je länger eine Reise ist, umso besser muss die Vorbereitung sein.

✓ Assoziationen

Fantasie ist die Schwester eines guten Gedächtnisses!

Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf!

Verbinden Sie Ihre Gedanken mit Bildern!
Gedankenverbindungen = Assoziationen.

Assoziationen sind wichtig, damit eine Information sicher gespeichert wird und später jederzeit sofort abrufbar ist.

Regeln für erfolgreiches Assoziieren:

- Schließen Sie beim Assoziieren einige Sekunden die Augen. Das erhöht die Konzentration.
- Stellen Sie sich den gedachten Begriff bildhaft vor.
- Sehen Sie sich in der Situation in diesem Bild.

(Rose: Sie bekommen
Ihre erste Rose bei
einem Rendezvous)

- Sehen Sie nicht nur, sondern lassen Sie möglichst viele Sinne miterleben. (Sie riechen den Duft der Rose ...)



- Begnügen Sie sich mit einem einzigen Bild.
- Das Bild, das Ihnen als Erstes in den Sinn kommt, ist spontan und meist das Beste.
- Haben Sie Mut zu „merk-würdigen“ Bildern!
Je verrückter, unrealistischer eine Gedankenverbindung ist, umso mehr sie aus dem Rahmen fällt, desto auffälliger ist sie und wird leichter gespeichert.
- Achten Sie darauf, dass der wichtige Begriff in Ihrem Bild übergroß erscheint, damit er sich abhebt von den Dingen drumherum.
- Je weniger Dinge ein Bild enthält, desto einprägsamer ist es.
- Je mehr Sinne beim Assoziieren beteiligt sind, desto besser gelingt die Speicherung.

Unser Gedächtnis lässt uns nicht im Stich, wenn es um besondere Dinge geht. Meist sind es die alltäglichen oder unauffälligen Fakten, die wir „vergessen“.



Oppolzer, U.: Kopfsalat und Glühbirne (Kids)

Gedächtnistraining für Kids

Verflix, das darf ich nicht vergessen!

Das große Brain-Fitness-Buch

Hüther, G.: Die Macht der inneren Bilder

Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn

Stenger, Ch.: Das Gummibärchen im Spinat



Atmosphäre zum Lernen

Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!

(Erich Kästner)

Schaffen Sie sich eine angenehme Lernatmosphäre!

Schaffen Sie sich einen möglichst angenehmen Lernplatz, an dem Sie sich wohl fühlen.

Der Schreibtisch sollte nicht irgendwo „abgestellt“ werden. Ein Kuschelsessel oder eine gemütliche Ecke für ein entspanntes und entspannendes Lesen sollte dort sein, wo Sie alle Lernutensilien und Bücher, dazu evtl. ein Diktiergerät griffbereit haben.

Eine Schale mit Obst, ein Glas Saft oder eine Tasse Kaffee für die kleinen „Umschaltpausen“ sorgen dafür, dass Sie das Lernzimmer nicht verlassen müssen, und vermitteln Ihnen das Gefühl, dass Lernen angenehm ist, dass Ihr Körper verwöhnt wird, während Ihr Geist tätig ist.

Lassen Sie sich nicht stören!

Hängen Sie ein Schild an die Tür:

Bis ... Uhr bitte nicht stören!

Lernen Sie mit Musik!

Mit Musik geht alles besser ...



Versuchen Sie einmal, mit leiser Musik im Hintergrund zu lernen. Lernpsychologen haben herausgefunden, dass eine leise, ruhige Instrumentalmusik im Hintergrund entspannt und somit das Lernen fördert. Besonders wirkungsvoll soll Barockmusik sein, z. B. Bach oder Corelli. Wichtig ist jedoch, dass Sie die Musik mögen und dass die Musik ruhig und klar ist.

Barockmusik:

Antonio Vivaldi: Largo aus „Winter“ in „Die vier Jahreszeiten“. Largo aus Konzert in D-Dur für Gitarre, Streicher und Basso continuo

Georg Philipp Telemann: Largo aus „Fantasien für Cembalo“
Largo aus Konzert für Viola, Streicher und Basso-continuo in G-Dur

Georg Friedrich Händel: Largo aus Konzert Nr. 3 in D-Dur,
Feuerwerksmusik

Johann Sebastian Bach: Aria zu den „Goldberg-Variationen“
Largo aus Konzert für Klavier und Streichorchester
Nr. 5 f-Moll Largo aus Konzert für Cembalo solo in F-Dur

Arcangelo Corelli: Alle langsamen Sätze aus Concerti grossi
op. 6, Nr. 1–12

Elektronische Musik:

Georg Deuter: Ecstasy; Celebration; Cicada

Kitaro: Oasis; Silk-Road; KL.

J. M. Jarre: Equinoxe; Oxygene

J. Walter Musik Produktion: Mantras (1 und 2)



Spitzer, M.: Musik im Kopf

Jeder Mensch lernt anders, und wenn Sie zu den Menschen gehören, die Musik beim Lernen eher stört, dann akzeptieren Sie das, und probieren Sie eine andere Anregung aus. Seien Sie offen für neue Gewohnheiten!



Aufmerksamkeit

Wir sehen, was wir denken!

Aufmerksamkeit wird erreicht durch:

- Wecken der Neugier
- Überraschungen
- Abwechslungsreiche Heftführung
- Informationen, die Bedeutung bekommen
- Persönliche Einbeziehung
- Wechsel der Lernaktivitäten
- Übertreibungen
- Abwechslungsreiche Medien
- Anknüpfung an bekannte Zusammenhänge
- Spaß am Lernen

Aufmerksamkeit ist die Richtung des Bewusstseins auf einen bestimmten Gegenstand. Alles andere bleibt weitgehend unbeachtet! Nur was wichtig ist, wird wahrgenommen!



Aust, D.: A.D.S. – Das Erwachsenenbuch

Büttner, G.: Diagnostik von Konzentration und Aufmerksamkeit

Jacobs, C.: Training für Kinder mit Aufmerksamkeitsstörungen

Warnke, A.: ADHS – Das Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom

Aufmerksamkeitstest

Machen Sie folgenden Test möglichst schnell. Sie haben max. 1 Minute Zeit!

1. Lesen Sie alles, bevor Sie weitermachen.
2. Schreiben Sie schnell Ihren Namen in die linke obere Ecke.
3. Kreisen Sie im vorigen Satz das Wort „schnell“ ein.
4. Zeichnen Sie 4 Kreise in die rechte obere Ecke.
5. Schreiben Sie den Anfangsbuchstaben Ihres Vornamens in die Kreise.
6. Unterschreiben Sie dieses Blatt rechts unten nur mit Ihrem Nachnamen.
7. Unterstreichen Sie alle „Sie“ im Text.
8. Schreiben Sie ein „X“ in die linke untere Ecke dieses Blattes.
9. Kreises Sie dieses X ein.
10. Nun, da Sie alles gelesen haben, befolgen Sie bitte nur die Anweisung 2!

Erst einen Überblick verschaffen!

Wenn Sie sich zunächst einen Überblick verschaffen, indem Sie sich erst alles durchlesen, können Sie feststellen, dass Sie sich viel Arbeit ersparen. Die meisten Menschen lesen oder lernen „drauflos“, vor allem dann, wenn sie unter Zeitdruck oder Notendruck stehen.



Aufwärmphase

*Wer das erste Knopfloch verfehlt,
kommt mit dem Zuknöpfen nicht zurende.*

(Johann Wolfgang von Goethe)

Beachten Sie die Aufwärmphase!

Beginnen Sie mit etwas Leichtem!

So wie der Sportler mit Übungen zum Aufwärmen des Körpers beginnt, so sollten auch Sie mit leichtem Stoff oder einer Konzentrationsübung anfangen, damit das Gehirn langsam „warm werden“ kann (ca. 3–5 Min.). Wenn Sie mit einer Konzentrationsübung oder einer leichten Denkaufgabe beginnen, hat das drei Vorteile:

1. Ihr Gehirn stellt sich automatisch darauf ein zu arbeiten. Sie müssen sich also nicht immer wieder neu überwinden.
2. Ihr Gehirn hat Zeit, langsam in Schwung zu kommen.
3. Sie beginnen mit einem Erfolgserlebnis. Das führt zu einer positiven Lerneinstellung, zu mehr Lust am Lernen.



Konzentrationsübungen für den Anfang:

1. Bilden Sie eine Wörterkette zu verschiedenen Themen (Affe – Esel – Lama – Antilope – ...): 3 Min.
2. Bilden Sie eine Wörterkette mit zusammengesetzten Wörtern (Hausmeister – Meisterkoch – ...): 2 Min.
3. Nennen Sie einsilbige (zweisilbige ...) Städte (engl. Vokabeln ...): 3 Min.
4. Schreiben Sie z. B. das Wort GEDAECHTNIS und bilden Sie aus den Buchstaben neue Wörter (Dach – See – Tisch): 3 Min.
5. Schreiben Sie z. B. das Wort Konzentration senkrecht einmal von oben nach unten und rechts davon im Abstand von ca. 5 cm von unten nach oben. Sie haben so Anfangs- und Endbuchstaben für neue Wörter. 3 Min.

Diese Konzentrationsübungen dienen gleichzeitig der Wortschatzerweiterung und können Themen aus verschiedenen Fächern ansprechen (siehe Wortschatzerweiterung + Anhang).



Oppolzer, U.: Verflix, wie lerne ich das?
Kopfsalat und Glühbirne (für Kids)
Das große Brain-Fitness-Buch
Speichert, H.: Kopfspiele