

Gehirngerechtes Lernen

Kennen Sie das auch? Sie setzen sich an den Schreibtisch oder in die Bibliothek und nach einer gewissen Zeit raucht der Kopf, aber Sie haben nicht den Eindruck, dass viel von dem, was Sie lernen wollten hängen geblieben ist. Häufig liegt das daran, dass wir unser Gehirn beim Lernen einfach überfordern, es mit Informationen vollstopfen und ihm keine Pausen gönnen. Aber wie lernen wir eigentlich gut?

Hier finden Sie einige Tricks und Kniffe für gehirngerechtes Lernen, die Ihnen helfen können effektiv und effizient zu lernen:

Wiederholen	Je öfter Sie Lerninhalte wiederholen, umso stärker werden die synaptischen Verbindungen, die das Behalten fördern.
Überblick vor Details	Lernen und Behalten fällt am leichtesten, wenn auf Vorwissen zurückgegriffen werden kann. Durch einen Überblick über den Lernstoff kann das Gehirn nach bereits vorhandenen Speicher- und andockplätzen suchen.
Effektive Lernreihenfolge	Ein roter Faden zwischen den einzelnen Lernschritten führt im Gehirn zu einer sinnvollen Vernetzung von Lerninhalten und den dazu passenden, bereits bekannten Bereichen. Das erleichtert das Behalten.
Mehrere Sinne ansprechen	Informationen gelangen durch verschiedene Sinneskanäle in unser Gehirn, z.B. über Auge, Ohr und Handeln. Wenn Sie mehrere Sinneskanäle ansprechen, erhöht dies die Wahrscheinlichkeit, dass diese Informationen nachhaltig verankert werden.
Auf Gefühle achten	Angst und Stress behindern das Gedächtnis, während positive Gefühle das Speichern und Abrufen von Informationen erleichtern.
Rückmeldung einholen	Zeitnahe Rückmeldungen mit Anerkennung und Verstärkung zum Lernprozess und den bereits gelernten Inhalten erleichtern Korrekturen und Anpassungen des eigenen Lernverhaltens.

Pausen planen und machen	Pausen sind wichtig, um Lerninhalte zu „verdauen“, d.h. um diese zu verankern und zu festigen. Darum ist es sinnvoll, während des Lernens explizit Pausen einzuplanen und diese auch zu machen. Eine gute Technik zum Einplanen von Pausen ist die Pomodoro-Technik.
Individuelle Lernstrategien entwickeln	Wir lernen nicht alle gleich. Aufgrund unserer Biographie, Erfahrungen und Kompetenzen entwickeln wir individuelle Lernstrategien und können diese ausbauen, anpassen und verfeinern. Ihren eigenen Lernstil können Sie hier mit einem Test ermitteln.