

## Lernstrategien



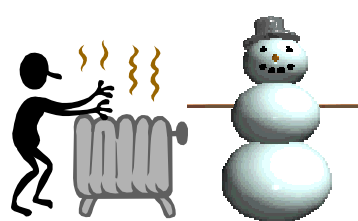
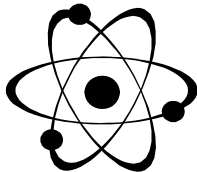
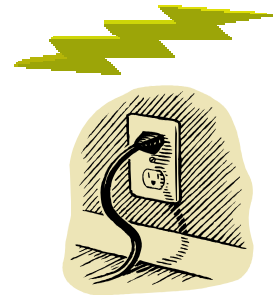
eine kleine Auswahl von Lernhilfen, die den Stress vermindern helfen

### Das Gehirn arbeitet mit Bildern und Geschichten

Richte deine volle Aufmerksamkeit auf das, was du lernen willst.  
Entwickle so oft wie möglich innere Bilder, zu dem, was du liest oder hörst.  
Nutze deine Vorstellungskraft. Bilde so oft wie möglich Assoziationen (Gedankenverknüpfungen) zu bereits bekannten Dingen.  
Am besten lernst du, wenn du auch Bewegungen zum Lernen nutzt.

*Beispiel: Begriffe lernen – Stoffgebiete der Physik*

1. Elektrizitätslehre – Blitz/Strom
2. Mechanik – Bewegung /Kraft
3. Thermodynamik(Wärmelehre) –Schneemann / Heizung
4. Optik- Augen / Kamera
5. Kernphysik (Atomphysik) – Teilchen /Atome



### Assoziationen für das Gehirn

Das menschliche Gehirn arbeitet immer assoziativ, d.h. wann immer es Neues hört und sieht, sucht es nach Bekanntem, um das Neue in das vorhandene Wissensnetz einordnen zu können.

Ein Beispiel:

Beim Lernen von Fremdsprachen behält man die Vokabeln am leichtesten, die -Parallelen zum Deutschen aufweisen:

Bus Stop    hotel    house    mouse

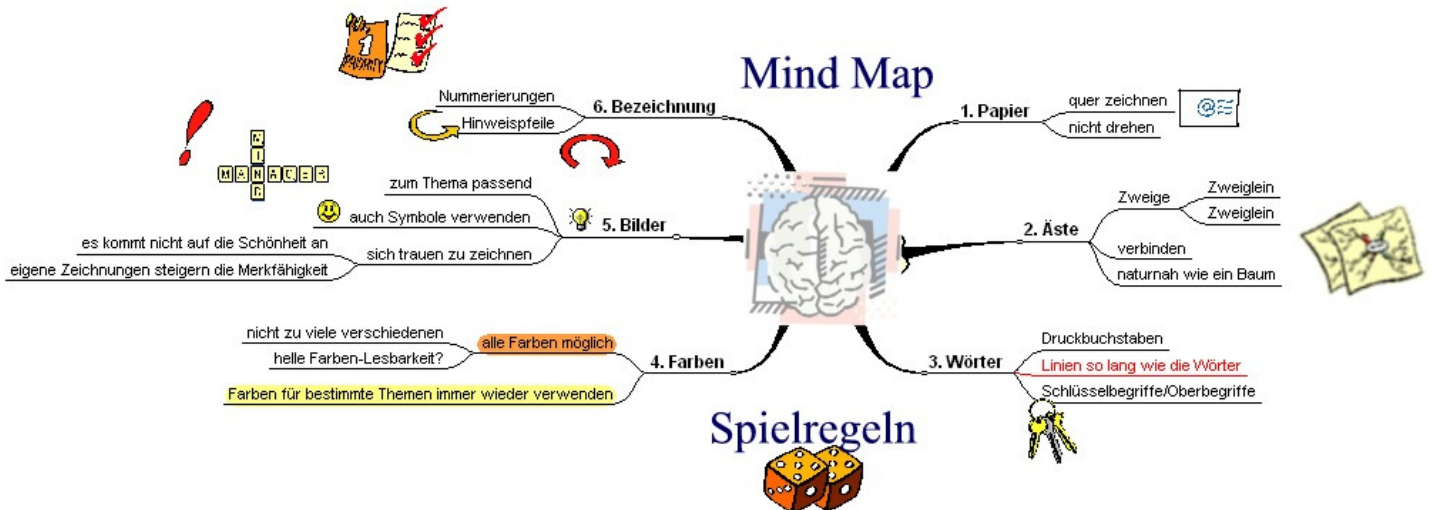
Bei vollkommen neuen Wörtern helfen z.B. verrückte Bilder und Geschichten.



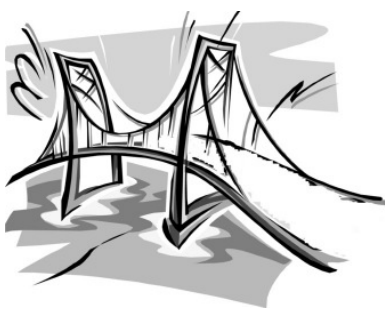
## Mindmap

Eine Methode zur Strukturierung und Erarbeitung von umfangreichen Themen ist die Erstellung von Mindmaps.

Mit dieser Methode kann Lernstoff in Kategorien eingeordnet werden, ebenso können mit Mindmaps Material und Ideen gesammelt werden.



## Lernbrücken



Wenn man ganz neue Dinge lernen will/muss, so kann das Gehirn diese Information nur dann leicht verarbeiten, wenn wir ihm helfen, das Neue an Bekanntem und bereits Vorhandenem im Gehirn anzuknüpfen, z.B. mit Lernbrücken.

Lernbrücken sind so alt wie die Menschheit. Gerade zu Zeiten, als nur wenige Menschen Lesen waren, haben Lernbrücken wichtige Dienste für das Gehirn geleistet. Lernbrücken sind zeitlos und bleiben lange im

Gedächtnis haften, oft sogar lebenslang.

- Unterschied zwischen afrikanischen und indischen Elefanten:  
Die afrikanischen Elefanten haben große Ohren, aus dem "o" lässt sich auch gut ein "a" formen. Das "i" von indischer Elefant ist ein schmaler Buchstabe, also sind auch die Ohren schmal = klein oder winzig.
- Wer nämlich mit "h" schreibt, ist dämlich.
- Stalagmiten stehen auf dem Untergrund - Stalaktiten hängen unter der Decke.

Diese Esels- oder Lernbrücken können immer nur Anregungen geben. Jeder Einzelne sollte für seinen Lerntyp und für sich passend etwas selbst erfinden.

## Motivationskiller

Selbst die Leistungen erbringen! Fehler machen ist dabei erwünscht, da Menschen am schnellsten aus Fehlern lernen.

Also ist es wichtig Ergebnisse zu vergleichen, um zu merken, was man ändern muss. Sich nicht mit Fehlern zufrieden zu geben, sondern diese zu korrigieren, ist ein Beitrag für den Lernerfolg.

Erfolgserebnisse setzen Glückshormone frei. Ein körpereigenes Belohnungssystem sorgt dafür, dass wir nach erfolgreicher Tätigkeit immer mehr davon möchten.



## Entspannung



Entspannung bedeutet für jeden Menschen was anderes.

Der eine mag:

- Ruhe - Autogenes Training - Yoga
- Bewegung - Tanz
- Musik
- Massage - Körperkontakt

Es gilt den eigenen Weg zu finden und für sich zu nutzen.