

# LERNEN

Lernvorgänge laufen ununterbrochen

Die „Datenmenge“ hängt von der Art der Information ab:

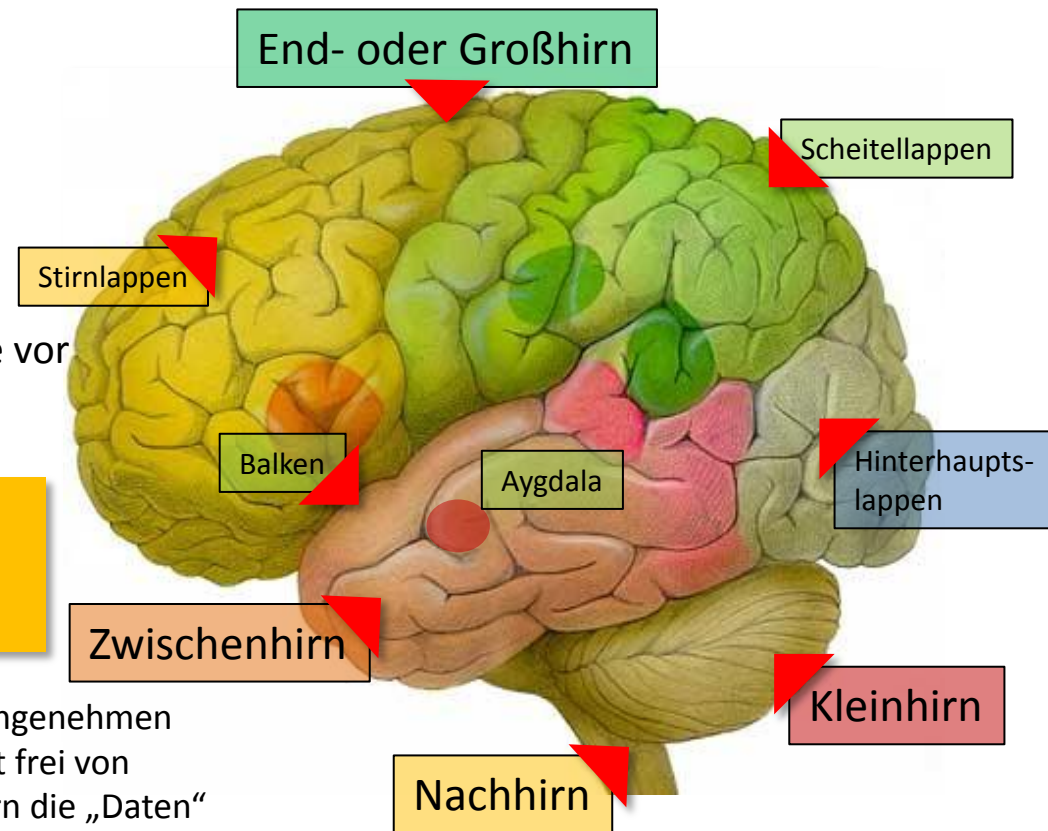
- Olfaktorische Reize ca. 20 Bit/sec
- Visuelle Reize ca. 10 Mio. Bit/sec.

Vorgelagerte Systeme filtern Datenmenge vor „Speicherung“

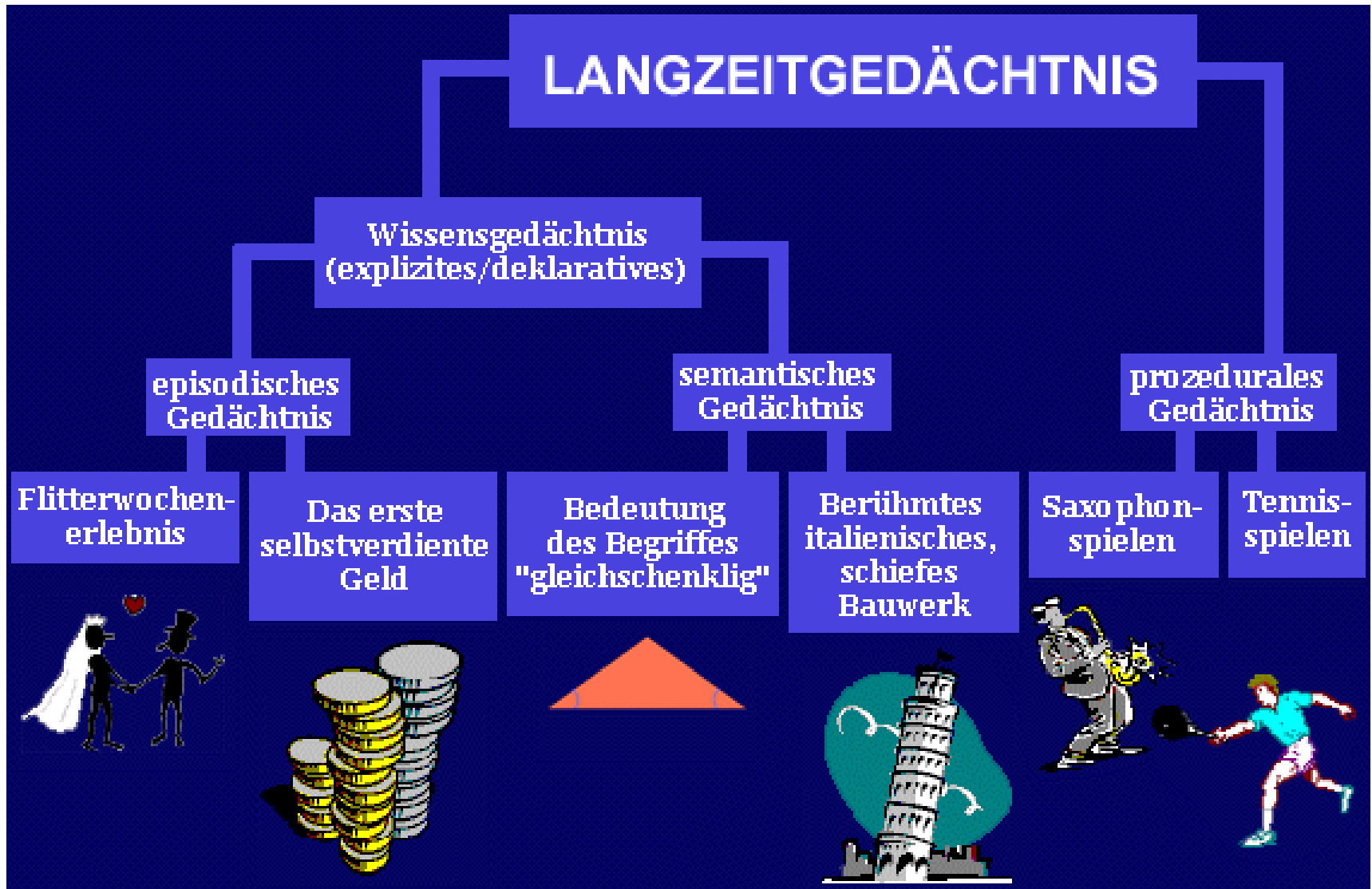
"Lernen mit allen Sinnen!", heißt die Zauberformel für erfolgreiches Lernen und Lehren.

Wird der Lernstoff und die Lernsituation mit angenehmen Gefühlen verbunden und ein Umfeld möglichst frei von Stress und Ängsten geschaffen, kann das Gehirn die „Daten“ besser bewerten.

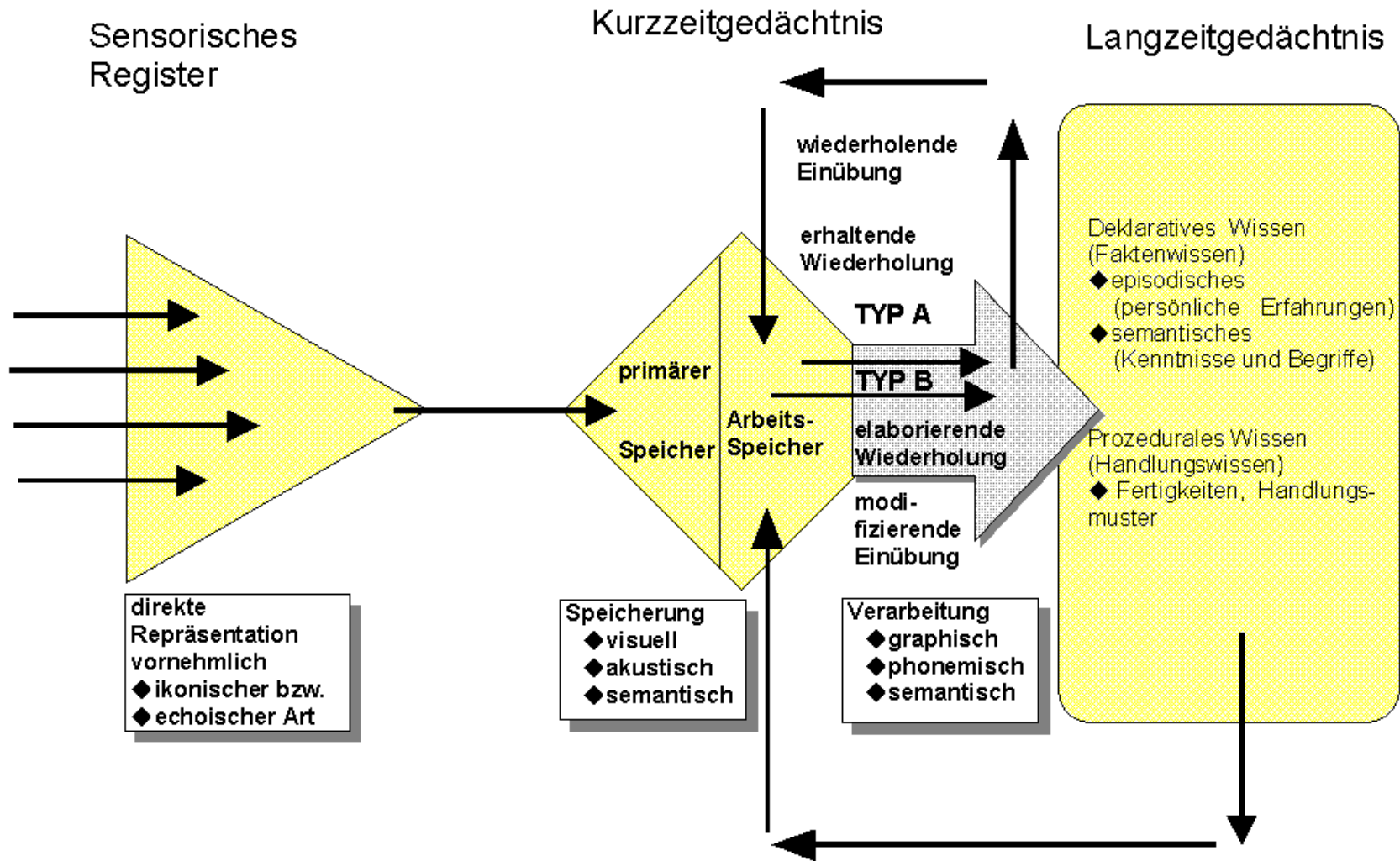
Dann verbindet die Amygdala (vom griechischen Wort für "Mandel,,), unser Gefahrenscanner, keine Bedrohlichkeiten mit dem Lernstoff bzw. dessen Aufnahme.



Die Amygdala ist wesentlich an der Entstehung der Angst beteiligt und spielt allgemein eine wichtige Rolle bei der emotionalen Bewertung und Wiedererkennung von Situationen sowie der Analyse möglicher Gefahren: sie verarbeitet externe Impulse und leitet die vegetativen Reaktionen dazu ein.



# LERNEN



## Wie kann man systematisch lernen?

1. Machen Sie sich einen Lernplan (Wann, was, wie viel?)
2. Halten Sie sich daran!
3. Schaffen Sie sich eine ungestörte Lernsituation (kein Telefon, keine Musik)
4. Unterteilen Sie die Lernblöcke durch Pausen mit Entspannungsübungen:
  - a. Pause: laut und heftig Gähnen
  - b. Pause: Sauerstoffzufuhr
  - c. Phase 1: Zählen Sie beim Einatmen bis 4, beim Ausatmen von 5 bis 12.  
Phase 2: Zählen Sie beim Einatmen bis 7, beim Ausatmen von 8 bis 21.
  - d. Pause: Ablenkung; machen Sie etwas völlig anderes (Zähne putzen, Kaffee kochen)
  - e. Pause: Abstand/Distanz herstellen; stellen Sie sich vor, Sie sind jemand anderes und wollen Tipps geben. Spielen Sie das ruhig durch!
  - f. Pause: Grimassen schneiden; massieren Sie die Nasenwurzel und die Augenhöhlen, das hilft bei der Konzentration durch anspannen der Muskulatur und anschließendem Entspannen
  - g. Pause: Durch bewusste Anspannung von Körperpartien und ebenso bewusster Lockerung können Sie aktiv zu Ihrer Entspannung beitragen.

## Wie kann man systematisch lernen?

5. Schreiben Sie auf einen Zettel, was Sie unbedingt noch einmal lesen müssen, aber halten Sie sich an Ihren Plan und schweifen Sie nicht ab!
6. Begriffe, die wichtig sind, schreiben Sie auf einen Extra-Zettel. Den können Sie abends noch einmal in Ruhe ansehen und rekapitulieren.
7. Manchen hilft es, wenn sie selbst viel abschreiben, andere hören lieber zu (Lerntypen).
8. Sie können sich eine Lernkartei beschaffen oder selbst herstellen. Nach Themen sortiert können Sie diese immer wieder durcharbeiten. Erledigtes kommt extra.
9. Erstellen Sie eine „Mind-Map“:
  - a. Schreiben Sie den Schlüsselbegriff in die Mitte eines Blattes, z. B. „Wirtschaftskreislauf“
  - b. Schreiben Sie nun die Begriffe, die damit in Verbindung stehen (Boden, Arbeit, Kapital, Löhne, Konsumausgaben usw.), auf kleine Zettelchen und legen diese auf das Blatt. Bringen Sie diese nun in die richtige Reihenfolge und verbinden sie alles mit Strichen/Kurven/Pfeilen zu einem sinnvollen Gebilde.
  - c. Am Ende haben Sie sich selbst ein Begriff-Grafik erstellt und können sich diese einprägen.
10. Lernen Sie entsprechend Ihres Lerntyps. Das kann man ganz einfach ermitteln:

## Welcher Lerntyp bin ich?

Es werden grundsätzlich drei Lerntypen unterschieden, die in Reinform oder in Kombination vorkommen können:

1. Der visuelle Typ, der vor allem mit Bildern lernt.
2. Der auditive Typ, der am besten durch Zuhören lernt.
3. Der haptisch-motorische Typ, der durch anfassen und eigenes Tun lernt.

## Der Test:

Erinnern Sie sich bitte, was Sie gestern Abend gemacht haben, z. B. an das Abendessen:

- Sehen Sie sich oder Ihre/n Partner/in am ehesten am Tisch sitzen und Essen? Sie sind ein visueller Typ.
- Erinnern Sie sich eher an die Musik oder das Gespräch während des Essens? Dann sind Sie eher ein auditiver Typ.
- Sie haben direkt wieder den Geschmack des Käsebrottes oder der Kaviarschnitte auf der Zunge oder erinnern sich an den unbequemen Stuhl? Dann sind Sie eher ein haptisch-motorischer Typ?

## Wie entsteht Prüfungsangst?

geringes Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit  
zu hoher Erwartungsdruck  
ungünstige Lern- und Vorbereitungsstrategien  
ungünstige Stressbewältigungsstrategien  
negative Vorerfahrungen mit Prüfungen  
häufige (auch arbeitsbedingte) Fehlzeiten im Vorbereitungslehrgang  
schlechte Vorbereitung auf die Prüfungsinhalte

## Wie zeigt sich Prüfungsangst?

Schlafstörungen  
erhöhter Anspannung  
Stresssymptomen  
beeinträchtigtem Lernen

**Medikamente** helfen Ihnen nicht, die Prüfungsangst zu überwinden!  
**Beruhigungsmittel machen träge** und nehmen die Spannung, Ihr Leistungsvermögen sinkt. **Traubenzucker bringt schnelle Energie**, viel besser als jeder Energy-Drink aus geschmolzenen Gummibärchen, Kamelkot und Affenpipi...

„Lampenfieber“ ist etwas sinnvolles, denn es entsteht kurz vor der Prüfung, um alle Sinne und Körperfunktionen auf die Herausforderung zu konzentrieren.  
Prüfungsangst allerdings ist destruktiv!