

# Lernen leicht gemacht

Gehirngerechtes  
Lernen im Studium



# Was ist Lernen?

Langfristiger Zuwachs von

- Wissen und/oder
- Können

# Traditionelles Lernen:

- das Gehirn als Behälter
- passiv
- viele Wiederholungen
- bei Problemen: mehr Druck!



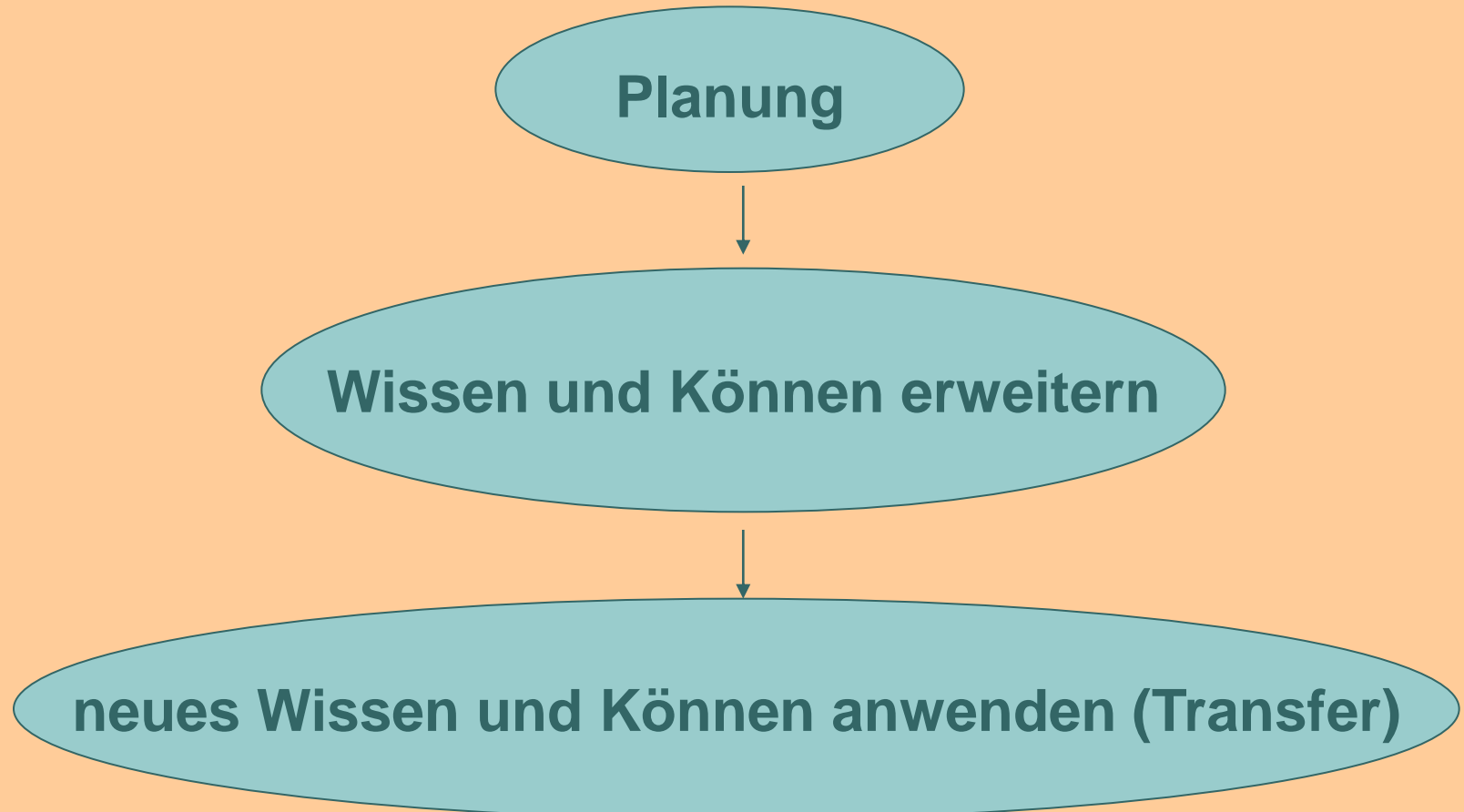


# Gehirngerechtes Lernen

- berücksichtigt die Funktionsweise des Gehirns.
- ist aktiv.
- wählt zwischen unterschiedlichen Methoden und Strategien aus.
- sucht bei Problemen nach neuen Wegen.



# Der Lernprozess:





# Probleme mit der Planung:

- Ich weiß nicht, wie ich anfangen soll!
- Ich will mich nicht völlig verplanen!
- Pläne aufgestellt habe ich schon oft – geklappt hat es nie!



# Basisdaten:

- **Wo** können Sie am besten lernen?
- **Wie** können Sie am besten lernen?
- **Wann** können Sie am besten lernen?



# PLANUNG:

➤ **Ziele**

konkretisieren und  
analysieren

➤ **Wege**

suchen und auswählen





# Auf dem Weg ...

- **Motivation**  
klären
- **Commitment**  
abschließen



# Gehirngerechtes Planen:

## **bietet einen Überblick:**

- Ziele und Zeiten konkretisieren
- Ziele und Zeiten schriftlich festlegen (langfristig und kurzfristig)

## **bietet Entscheidungsfreiräume**

- Puffer und Spielräume einplanen
- Wahlmöglichkeiten zulassen

## **sorgt für Motivation**

- auf Erfolgen aufbauen
- aus Fehlern lernen



# Wissen und Können erweitern

neue Informationen



Aufnehmen

Bearbeiten

Speichern



# Basisdaten:

- **Was** passiert beim Lernen?
- **Wie** lernen Sie am besten?
- **Welche** Methoden passen zu Ihrem Lernprojekt?



# Lernen ist Vernetzung

## **Aufnahme:**

*visuell*

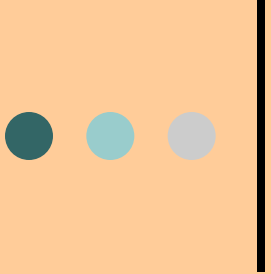
*akustisch*

*kinästhetisch*



# Probleme bei der Aufnahme:

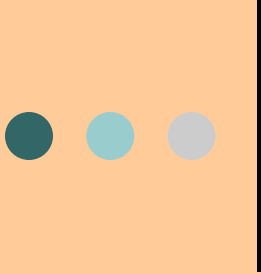
- Ich kann mich nicht konzentrieren!
- Die Informationen gehen durch das eine Ohr in den Kopf hinein, durchs andere wieder hinaus!
- Es ist alles einfach zu viel!



# Warum sollte ich schneller lesen?

- mehr Überblick
- mehr Konzentration
- Augen schonender

Wer schnell lesen kann, kann auch langsam lesen!



# Gehirngerechte Informationsaufnahme ...

## **... ist variationsreich**

(Aufnahmekanäle, Fokussierung  
und Geschwindigkeit)

## **... muss sinnvoll sein**

Orientierung an eigenen  
Fragestellungen

## **... plant Pausen ein**

„Verdauen“ der neuen Informationen





# Lernen ist Vernetzung

## **Aufnahme:**

*visuell, akustisch,  
kinästhetisch*

## **Bearbeitung:**

- denken
- strukturieren
- bewerten



## Probleme bei der Bearbeitung:

- Ich weiß nicht, was wichtig ist!
- Ich verstehe das alles nicht!
- Meine Notizen sind unübersichtlich und wenig hilfreich!



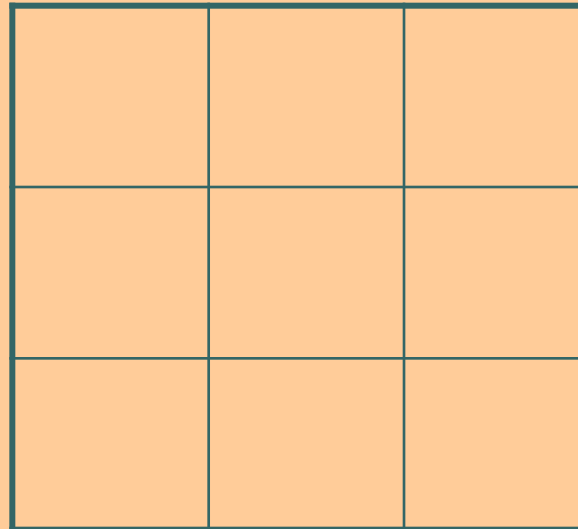
# Sie haben 2 Gehirnhälften:

links	rechts
Logik	Intuition
Sprache	Musik
Naturwissen- schaften	Bilder
analytisch	Raum
	global



# Laterales Denken

Wie viele Quadrate sehen Sie?





# Die Macht der Strukturen:

## **Fautieren:**

- a) Ich habe gefautiert.
- b) Ich habe fautiert.

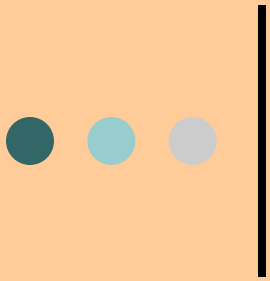


# Die Macht der Strukturen:

**2 – 4 – 6 - ?**

Welche Zahl folgt ?

a) **7**      b) **8**      c) **12**



2 – 4 – 6 – ?

- a) 7 - nächste Zahl ist größer
- b) 8 - plus 2
- c) 12 - Verdopplung, danach plus 2



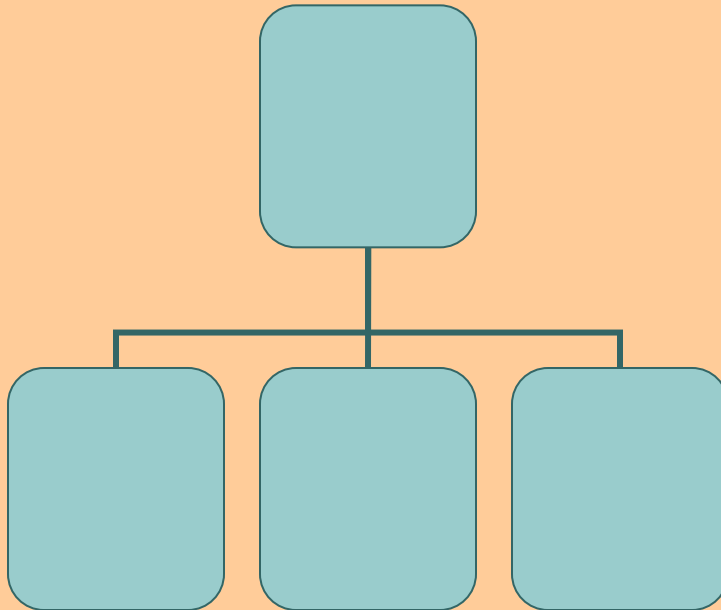
# Strukturen des Wissens

## Grundstruktur

- Was weiß ich schon?
- Was ist wichtig?
- Was interessiert mich besonders?
- Was gehört zu meinem Thema?



# Grundstruktur - linear



- Über – und Unterordnungen
- Tabellen
- Gegenüberstellungen, z.B. wichtig - unwichtig



# Grundstruktur - mindmap

- Thema in der Mitte
- Beschränkung auf Stichworte
- Äste =  
Hauptpunkte
- Zweige = Unterpunkte



# Gehirngerechte Informationsbearbeitung ...

## **... ist gezielt**

Orientierung an sinnvoller Fragestellung

## **... nutzt vorhandene Strukturen**

Einbettung in Wissensnetze  
(Das weiß ich schon!)

## **... denkt möglichst breit**

2 Gehirnhälften, 8 Intelligenzen

## **... ist offen für Unerwartetes**

Gibt es mehr als eine Antwort?



# Lernen ist Vernetzung

## **Aufnahme:**

*visuell, akustisch,  
kinästhetisch*

## **Bearbeitung:**

*2 Gehirnhälften  
8 Intelligenzen*

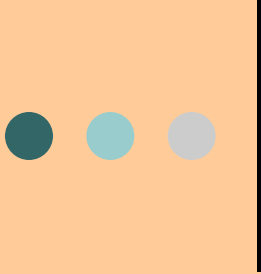
## **Speicherung:**

*unterschiedliche  
Speicherformen*



# Probleme bei der Speicherung:

- Mein Gedächtnis ist wie ein Sieb!
- Diese ständigen Wiederholungen sind mühsam und langweilig!
- Ich vertraue auf mein Kurzzeitgedächtnis!



# Überprüfen Sie Ihr Gedächtnis!

Was haben Sie gestern getan?

Wie heißt die Hauptstadt von Frankreich?

Wie gelingt es Ihnen, beim Fahrradfahren die Balance zu halten?

Was ist böse?

# Gedächtnisspeicher

## Speicherformen

Episodisches Gedächtnis

Semantisches Gedächtnis

Prozeduales Gedächtnis

Priming



# Gehirngerechte Informationsabspeicherung ...

## **... ist möglichst breit**

viele unterschiedliche Bahnen legen

## **... ist möglichst tief**

Suche nach Verbindungen und Strukturen  
sinnvolle Pausen und Wiederholungen

## **... ist möglichst sinnvoll**

das neue Wissen ist wichtig und wesentlich

## **... möglichst aktiv**

Kreativität statt auswendig lernen





# Transfer





# Probleme beim Transfer:

- Ich will die Prüfung so schnell wie möglich vergessen!
- Beim nächsten Mal mache ich alles wieder so!
- Dass ich bestanden habe, war halt Glück!



# Gehirngerechte Präsentation:

## **Vorbereitung**

- Informieren
- Lerntechnik an Art der Präsentation anpassen
- Üben, Üben ...



# Gehirngerechte Präsentation:

## **Auftritt**

- möglichst viel  
Aktivität
- möglichst viel  
Variabilität



# Gehirngerechte Bewertung:

## **Manöverkritik:**

- Erkenntnisse festhalten
- aus Fehlern lernen
- auf Erfolgen aufbauen

## **Einordnung:**

- Wo stehen Sie jetzt?
- Was machen Sie als Nächstes?



# TIPPs für den Weg:

- Überzeugen Sie sich vom **Sinn** Ihres Lernprojekts!
- Vertrauen Sie auf Ihre **persönlichen Stärken**!
- Seien Sie **fehlerfreundlich**!
- Bleiben Sie in **Bewegung**!
- Sorgen Sie für **Abwechslung**!
- Würdigen Sie Ihre **Erfolge**!



# Was ist Lernen?

Zuwachs von

- Wissen
- Können
- **Selbstbewusstsein**



# Lernziele:

## Kompetenzen



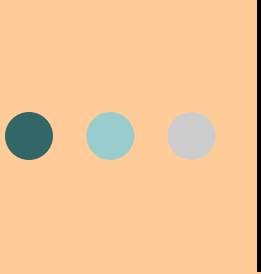
```
graph TD; A[Kompetenzen] --- B[Fachkompetenz]; A --- C[Methodenkompetenz]; A --- D[persönliche und soziale Kompetenz];
```

**Fachkompetenz**

**Methodenkompetenz**

**persönliche und  
soziale Kompetenz**



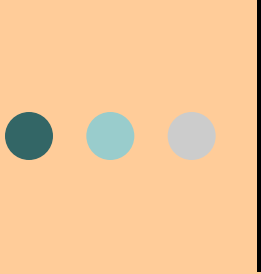


# Lernen als Ausbildung für den Beruf:

Ich will Lehrer werden ...



Ich bin Lehrer!



# Studium als Kompetenztraining

**Ich bin Lehrer !**

**Ich besitze das notwendige Fachwissen.**  
(Fachkompetenz)

**Ich kenne eine Vielzahl an  
Handlungstechniken.**  
(Methodenkompetenz)

**Ich fühle mich stark.**  
(persönliche und soziale Kompetenz)

mvg Verlag

Brigitte  
Reysen-Kostudis

# Leichter lernen

Für ein erfolgreiches  
Lernmanagement  
in Studium und Beruf

TRAIN  
→ OUR  
BRV IN

- Was ist Lernen?
- Wie lerne ich?
- Welche Techniken gibt es?
- Welche Technik passt zu mir?
- Wie wird mein Lernprojekt zu einem persönlichem Erfolg?



# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

**Folien unter:**

[www.fu-berlin.de/studienberatung/team/reysen](http://www.fu-berlin.de/studienberatung/team/reysen)

**Kontakt:**

B. Reysen-Kostudis  
[reysen@zedat.fu-berlin.de](mailto:reysen@zedat.fu-berlin.de)