

Lernen lernen

GRATIS Leseprobe



Nutze 100% der
Gehirnleistung



Lernstoff nie
wieder vergessen



Dein Turbobooster:
Konzentration



IN HALBER ZEIT DAS
DOPPELTE SCHAFFEN

Lernen lernen - GRATIS Leseprobe

In halber Zeit das Doppelte schaffen.

Inhalt

Kapitel I: Einleitung.....	2
Darauf kommt es an – 4 Fakten für bessere Noten	3
Wer ist schuld an schlechten Noten?	5
Was du von einem Raubfisch lernen kannst?	6
Mit dem Panzer zum Lernerfolg	7
Einkaufswagenprinzip	8
So kannst du dich selber motivieren	9
Erfolgsprinzipien – Das machen schlechte Schüler falsch.....	12
Kapitel II: Unterschiedliche Lerntypen	14
Kapitel III: So funktioniert unser Gehirn	16
Das Gehirn - So funktioniert es	17
Beispiel Einrad fahrender Clown	18
1. Das menschliche Gehirn lernt durch Verknüpfungen:	19
2. Das Gehirn lernt in Bildern.....	20
Nutze 100% deines Gehirns	22
Trickse dein Gehirn aus und schreibe plötzlich bessere Noten	23
Kapitel IV: Zahlen, Daten, Fakten lernen wie Gedächtnistrainer	24
Erfolgsrezept des langfristigen Lernens – Bilder und Geschichten.....	25
Die 5 Schritte Lesetechnik	27
Die Loci-Technik	28
Der Gedächtnispalast	30
Die Schubladen-Technik.....	32
Zahlenfolgen auswendig lernen - 20 Stellen in nur 2 Minuten	34
Kapitel V: Speedreading.....	36
Tipp 1: Das zeigt dir kein Lehrer!	37
Tipp 2: Warum du dein Gehirn nicht unterschätzen solltest!.....	37
Kapitel VI: Vokabeln lernen	39
Das hast du bisher immer falsch gemacht!	39
Warum du jeden Morgen in eine Zitrone beißen sollst?!	40
Kapitel VII: Konzentration	41
So erhältst du deinen Turbo Booster aufrecht!	41
Warum schwarz meine Lieblingsfarbe ist!?	41

Kapitel I: Einleitung

Ich möchte dir zeigen, wie das menschliche Gehirn und Gedächtnis funktioniert, um somit 100% Hirnleistung zu nutzen und was es wirklich benötigt, um sich Dinge so zu merken, dass man sie nie wieder vergisst! Außerdem verrate ich dir, wie du einen Text lesen kannst und wirklich alle wichtigen Informationen herausziehen und dir effektiv einprägen kannst.

Wie kannst du dir lange und komplizierte Abfolgen und Daten in der richtigen Reihenfolge langfristig merken oder die schwierigsten Vokabeln innerhalb kürzester Zeit beherrschen?

Oder wie schaffen es die erfolgreichsten Gedächtnistrainer der ganzen Welt sich Unmengen an Zahlen in der richtigen Reihenfolge zu merken? Und wie schaffst du es, deinen Turbobooster, deine Konzentration, für lange Zeit aufrecht zu erhalten?

Es ist wirklich einfach und dennoch genial, aber auch gleichzeitig schade, dass einem das in der Schule nicht beigebracht wird, sondern man meistens nur trockenen Inhalt hin geklatscht bekommt.

Noch viele weitere Tipps, Tricks und Techniken erfährst du in meinem

eBook „Lernen Lernen – PREMIUM“

Als treuer Leser schenke ich dir einen Gutschein über 30%

Gutschein Code:

cz674vp

[Zum eBook](#)

Darauf kommt es an – 4 Fakten für bessere Noten

Lernen kann so einfach sein, wenn man denn nur wüsste, wie es funktioniert!

In der Schule wird einem meistens nur der Lernstoff vermittelt, aber kaum jemand zeigt einem, wie man denn diese Informationen am sinnvollsten und effektivsten lernen soll. Und genau deshalb möchte ich dir einen Einblick in die Welt des Lernens geben. Ich zeige dir, wie du dir in kürzester Zeit viel Stoff einprägen kann, aber so, dass du ihn lange Zeit nicht wieder vergisst und in der Prüfung glänzen kannst.

Lernen? Was heißt das überhaupt? Ich könnte dir jetzt verschiedene Theorien von bekannten Theoretikern und Psychologen aufzählen, aber für dein Lernverhalten bringt das nichts. Was ich dir verraten möchte ist, wie du in kürzester Zeit extrem viel Lernen kannst. Du hast somit mehr Freizeit und dennoch bessere Noten.

Deshalb möchte ich dir nun verraten, auf was es beim Lernen ankommt und welche Faktoren zu berücksichtigen sind:

Dein Gedächtnis:

Wie funktioniert dein Gedächtnis? Wenn du nicht verstehst, wie sich dein Gedächtnis Informationen abspeichert, kannst du doch gar nicht effektiv lernen. Das ist so, als würdest du dich für eine Fahrradtour anmelden, obwohl du nicht Fahrradfahren kannst.

Du verschwendest so viel Zeit, weil du vergeblich versuchst Informationen in dein Gedächtnis zu bringen, aber nicht weißt, wie das Gedächtnis Informationen verarbeitet.

Dazu vielleicht ein kleines Beispiel:

Dein Gehirn besteht aus zwei Hälften. Beide Hälften haben unterschiedliche Funktionen und Eigenschaften. Die linke Hälfte beschäftigt sich mit allem Logischen (Kann man sich leicht merken, denn links – logisch). Das heißt alle Zusammenhänge, Formeln oder schriftliche Zusammenfassungen werden von dieser Hälfte bearbeitet. Und wenn du ganz ehrlich bist, ist doch das vielleicht auch die einzige Lernstrategie von dir. Zusammenfassungen schreiben, diese wiederholen und dich dann selbst abfragen. Dann hört das Lernen aber bei den meisten Schülern schon auf. Schade, denn bis jetzt wurden ja nur 50% der Hirnleistung genutzt. Was ist mit der rechten Hälfte, also den anderen 50%? Die rechte Hälfte beschäftigt sich mit allem Kreativen, Bildlichen oder Emotionalen. Aber wie lässt sich das jetzt mit dem Lernen verbinden? Das werde ich dir in diesem Buch verraten.

Die richtige Lerntechnik:

Wenn du verstehst, wie das Gedächtnis funktioniert, ist das schon die halbe Miete. Jetzt fehlt nur noch die richtige Lerntechnik, um sich die Informationen in kürzester Zeit einzuprägen.

Es gibt wissenschaftlich bewiesene Methoden, die alle auf der Grundlage des Gedächtnisaufbaus entstanden sind und die von den erfolgreichsten Gedächtnistrainern seit vielen Jahren angewendet werden. Leider kennen die Lehrer meistens diese Techniken nicht und prahlen immer nur von ihrem ach so tollen Fachwissen. Auch der Lehrplan beinhaltet bedauerlicherweise keine einzige Lerntechnik. Es gibt wirklich so geniale Techniken, um sich in kürzester Zeit mit Spaß Informationen einzuprägen. Vokabeln lernen, trockene Geschichtszahlen, komplizierte Mathe-Formeln, komplexe Zusammenhänge, Zahlenfolgen und vieles mehr zu lernen wird ab heute kein Problem mehr sein. Die Lerntechniken von den erfolgreichsten Menschen der Welt kennenlernen und selbst anwenden – das wird auch dich zum Lern-Experten machen.

Konzentration:

Ohne eine gute Konzentration ist Lernen nicht möglich. Wenn du doch nur wie auf Knopfdruck 100% deiner Konzentrationsleistung erbringen könntest, immer dann, wenn du lernen musst oder eine Prüfung schreibst. Durchschnittlich nutzt ein durchschnittlicher Schüler beim Lernen nur 30 – 50% seiner Konzentrationsfähigkeit. Jetzt stell dir mal vor, du könntest 100% davon nutzen. Das würde ja heißen, dass wenn du mit 50% ungefähr zwei Stunden am Tag lernst, mit 100% nur noch eine Stunde benötigen würdest. Das wären fünf Stunden mehr Freizeit in der Woche (ohne Wochenende). Geht nicht? Doch es geht! Es gibt nämlich Methoden, wie du es in nur kürzester Zeit schaffst, deine Konzentration aufzuwärmen und auf 100% zu bekommen. Ganz einfach die Konzentration beim Lernen oder in einer Prüfung in einer Tiefphase wieder auf den Hochpunkt zu bringen - Diese Techniken verrate ich dir hier in diesem Buch!

Lesegeschwindigkeit:

Die meiste Zeit beim Lernen verbringst du mit dem Lesen von langen Texten. Die durchschnittliche Lesegeschwindigkeit beträgt ungefähr 200 Wörter pro Minute. Das ist natürlich abhängig von der Schwierigkeit des Textes. Wenn du es also schaffen könntest, deine Lesegeschwindigkeit zu verbessern, könntest du dir gleichzeitig sehr viel Lernzeit sparen und mehr Freizeit haben. Aber wie geht das? Ganz einfach: Mit der Speedreading-Technik. Mit dieser Technik hat es Anne Jones, die Weltmeisterin im Schnell-Lesen, geschafft, den letzten Harry Potter Teil mit über 1000 Seiten in nur 47 Minuten zu lesen. Sie kannte das Buch davor nicht und konnte danach den kompletten Inhalt wiedergeben.

In diesem Buch werde ich dir Techniken zeigen, wie du alle diese vier Faktoren für effektives und zeitsparendes Lernen optimal für dein Lernverhalten anwenden kannst.

Wer ist schuld an schlechten Noten?

Vielleicht hast du ja schon einmal eine schlechte Note geschrieben? Und vielleicht kennst du ja dann auch folgende Aussagen:

„Der Lehrer mag mich nicht!“ oder „Die Klausur war viel zu schwer!“ oder „Die anderen waren ja auch schlecht!“

Ja, aber im Endeffekt bringen dir diese Aussagen alle nichts, denn die Note ist nun eben mal so wie sie ist. Aber bestimmt hast du auch schon mal eine gute Note geschrieben! Sagst du dann etwa auch:

„Der Lehrer mag mich, deshalb habe ich jetzt eine 1 oder eine 2 bekommen!“ oder „Die Prüfung war ja so einfach, alle anderen haben auch eine gute Note!“ Natürlich nicht!

Aber das ist ganz normal, denn Menschen ticken nun mal so. Immer wenn etwas Schlechtes passiert ist, wie in diesem Fall die schlechte Note, versuchen wir die Schuld auf jemand anderen zu schieben. Aber wenn wir ein positives Erlebnis haben, schieben wir uns den Erfolg in die eigenen Schuhe und begründen das mit der persönlichen Leistung. Das ist wie eine Art Schutzmechanismus unseres Gehirns. Und jetzt kommt das große „Aber“: Wen kannst du ändern? Den Lehrer? Die Schwierigkeit der Prüfung? Nein, das kannst du natürlich nicht! Du kannst nur dich selbst ändern: Dein Lernverhalten und deine ganz persönliche Einstellung. Wenn du also erfolgreicher lernen und viel mehr Erfolg in der Schule und im Alltag haben möchtest, dann musst du an dir arbeiten und nicht versuchen, die Anderen zu ändern!

Was du von einem Raubfisch lernen kannst?

Ein Forscher-Team aus den USA hat einmal folgenden Versuch gestartet:

Sie nahmen einen Barrakuda (Raubfisch) und steckten ihn zusammen mit einem kleinen anderen Fisch (Beute des Raubfisches) in ein Aquarium. Aber zwischen den beiden Tieren befand sich eine Glasscheibe. Der Barrakuda versuchte natürlich mit aller Kraft seine Beute zu fangen, jedoch ohne Erfolg. Mit voller Kraft schlug er kopfvorraus gegen die Glasscheibe – einmal, zweimal, dreimal. Dann hat er aufgegeben. Er hatte gelernt, dass er den kleinen Fisch nicht erreichen kann und der Versuch immer mit Schmerzen verbunden ist.

Die Forscher nahmen nun die Glasscheibe aus dem Aquarium, was bedeutete, der Raubfisch könnte ohne Probleme an seine Beute gelangen. Aber er versuchte es nicht einmal. Aber warum jetzt diese Geschichte? Ganz einfach: Mit dem Lernen ist es doch genau dasselbe. Ein paar Mal eine schlechte Note in einem Fach und schon gibt man auf, weil man gelernt hat, dass es ja eh nicht funktioniert. Aber: Was kannst du aus dieser Geschichte mitnehmen? Nur weil es ein paar Mal schief gegangen ist, heißt das noch lange nicht, dass es beim nächsten Mal wieder schief geht. Nie aufgeben, immer dran bleiben. Nur wer kämpft kann eine Schlacht gewinnen! Wer es nicht versucht und nicht kämpft, der hat schon verloren!

Mit dem Panzer zum Lernerfolg

Stell dir einmal vor, du stehst vor einer riesigen grünen Wiese. Du möchtest, dass quer durch diese Wiese eine Straße entsteht. Dein erster Gedanke: Laufen. Du läufst einmal über die Wiese, siehst keinen Unterschied. Du läufst zweimal, dreimal, vielleicht sogar zehnmal. Dann hast du, wenn du Glück hast, einen kleinen Trampelpfad, der über die Wiese verläuft. Das reicht aber noch nicht. Du läufst 500mal den gleichen Weg über die Wiese und benötigst mehrere Stunden Zeit, um das gewünschte Ergebnis zu erzielen.

Ein guter Freund von dir steht vor der gleichen Aufgabe. Er holt allerdings sein Fahrrad aus der Garage und fährt den Weg über die Wiese ab. Er braucht weniger Zeit, um an das gewünschte Ziel zu gelangen.

Der nächste parkt sein Auto aus der Garage und fährt zehnmal über die Wiese. Siehe da, die Straße ist fertig.

Jetzt stell dir mal vor, du hättest einen Panzer. Einmal drüber und zack, fertig ist die Straße.

Du fragst dich jetzt vielleicht, warum ich dir diese Geschichte erzählt habe? Ganz einfach: Mit dem Lernen ist es nämlich genau das Gleiche. Jeder Mensch lernt anders und auf eine andere Art und Weise, um an das gewünschte Ziel zu kommen, sich den Inhalt und Stoff so gut und so lange wie möglich merken zu können. Die Straße ist der Lernerfolg und die Art und Weise, wie ich versuche, die Straße entstehen zu lassen, ist die Methode mit der ich lerne. Vergeude deine Zeit nicht damit, mit der falschen Methode zu lernen und kostbare Zeit am Schreibtisch zu verbringen. Nein, finde die für dich passende Methode, lerne in der halben Zeit das Doppelte und gelange schneller, besser und mit viel mehr Freude an dein persönliches Ziel!

Einkaufswagenprinzip

Versetzt dich bitte mal in folgende Lage. Du hast hunger, gehst zum Schrank und siehst, dass keine von deinen Lieblingsnudeln mehr da sind. Mit knurrendem Magen gehst du dann also los in den nächsten Supermarkt direkt in Richtung der Nudelabteilung. So, und was jetzt? Du streckst deinen Arm aus und fährst einmal quer über das Regal, sodass alle Nudeln von allen Marken in den Einkaufswagen fallen. Halt, natürlich nicht. Du nimmst dir die nötige Anzahl an Nudelpackungen von der Marke, die dir am besten schmeckt, oder etwa nicht?

Jetzt wirst du dich vielleicht fragen, was das denn mit Lernen zu tun hat? Das Prinzip ist ganz einfach. Deshalb nenne ich es auch das Einkaufswagenprinzip.

Du wirst von mir einige Tipps und Tricks erfahren. Mein Anliegen an dich ist jedoch: Bitte versuche alles, was ich dir zeigen werde, aus und entscheide dann, was für dich am besten ist. Alle Menschen sind unterschiedlich und das ist auch gut so. Wenn die eine Technik für dich genau das Richtige ist, heißt das nicht, dass sie eine andere Person auch zum Ziel bringt. Und genau deshalb ist es so wichtig für dich, dass du alles einmal testest und dann entscheidest, welche Techniken du in deinen Einkaufswagen packst.

So kannst du dich selber motivieren

Martin Daumiller M.A. ist der Experte an der Universität Augsburg, wenn es um das Thema Motivation geht. Spezialisiert hat er sich auf den Bereich „Motivation und Motivationsförderung in Bildungskontexten“. Innerhalb von nur fünf Jahren machte er sein Staatsexamen in Mathematik und Sport, seinen Bachelor of Education, seinen Master of Education mit dem Schwerpunkt Lernpsychologie und zusätzlich noch einen Bachelor in Mathematik. Wenn also jemand Experte zum Thema Motivation ist, dann er. Ohne die richtige Motivation und ohne die richtige Strategie ist dieser Bildungsweg in fünf Jahren nicht machbar. Wir haben ihn gefragt, ob er uns nicht seine Tipps und Tricks verraten kann, wie er es geschafft hat, seine Motivation aufrecht zu erhalten und was er uns aus der Wissenschaft mit auf den Weg geben kann. Er hat uns die Tipps verraten, wie jeder es schafft, durch die richtige Motivation schnell und effektiv zu lernen.

Motivation = Erwartung x Wert

Ist man sich dieser Formel bewusst, erkennt man, dass es zwei Variablen gibt, die die Motivation beeinflussen. Einmal die Erwartung und einmal der Wert. Doch was bedeutet das jetzt für ein effektives Lernen und wie kann man diese Faktoren beeinflussen und nützlich anwenden?

Erwartung:

Bei dem Begriff Erwartung weist Herr Daumiller speziell auf den Begriff der Attribution hin. Attribution bedeutet *die Zuschreibung von Ursache und Wirkung von Handlungen und Vorgängen als auch die daraus resultierende Konsequenz*. Klingt so gesehen komplex, ist aber in der Praxis sehr leicht umzusetzen. Es geht darum, Erfolge und Misserfolge beim Lernen richtig zu verorten. Habe ich also eine gute Note in der Schule geschrieben, ist es unklug zu sagen, dass der Lehrer die Klausur leicht gestaltet hat. Ein Erfolgserlebnis muss der Lernende *intrinsisch attribuieren*, das heißt seinen eigenen Fähigkeiten und seiner eigenen erbrachten Leistung zuschreiben. Diese Art von Zuschreibung nennt man intrinsisch. Dadurch wird die Motivation, das nächste Mal den selben oder noch mehr Aufwand zu betreiben, deutlich verstärkt. Im Gegensatz dazu muss ein Lernender bei einer negativen Leistungsrückmeldung *variable attribuieren*. Variable meint, dass das Ergebnis nicht auf die eigene Persönlichkeit zurückzuführen sondern aufgrund veränderbaren Faktoren, wie beispielsweise der geringe Lernaufwand, eingetreten ist. Es bringt nichts, ein schlechtes Ergebnis auf die eigenen Fähigkeiten oder Persönlichkeitseigenschaften zuzuschreiben. Das lässt die Motivation rapide in den Keller sinken.

Der Lernende muss sich bewusst machen, dass eine schlechte Note von Faktoren beeinflusst wird, die veränderbar sind. Diese Faktoren sind häufig der betriebene Lernaufwand oder die Energie, die man für eine Klausur aufbringt. Faktoren, die also in Kürze in die richtige Richtung gelenkt werden können. Und ganz wichtig bei schlechten Noten: Es bringt nichts, die Schuld dem Lehrer oder der schweren Klausur zu geben. Sowohl bei Erfolg als auch bei Misserfolg ist es immer wichtig, die Ursachen kontrollierbar zu verorten, so Herr Daumiller. Das heißt, dass man sich immer bewusst machen sollte, dass man das Ergebnis immer selbst beeinflussen kann.

Zusammengefasst kann man deshalb sagen:

- Schreibe positive Ergebnisse immer dir selbst zu (intrinsisch)!
- Attribuiere negative Ereignisse immer variable!
- Mache dir bewusst, dass du selbst alle Ergebnisse beeinflussen kannst! Man erntet was man sät!

Der Wert – 3 einfache Tricks:

Der Wert einer Lerntätigkeit lässt sich individuell mit nur 3 einfachen Tricks extrem erhöhen, was zu einer deutlichen Steigerung der Lernmotivation führt. Herr Daumiller erklärt, dass es auf genau drei Dinge ankommt, die man beachten muss.

Der intrinsische Wert: Dieser Wert gibt an, wie gerne man eine Aufgabe erledigen will. Gerade bei Schülern ist es oft so, dass sie wenig bis gar keine Lust haben, sich mit einer schwierigen Aufgabe auseinanderzusetzen. Doch wie kann der Lernende selbst oder auch eine Bezugsperson das ändern? Ganz einfach, man muss sich nur folgende Frage stellen:
„Wie kann ich die Aufgabe für mich schöner gestalten?“

Gestaltet man sich individuell eine Aufgabe so, dass sie interessant wird, steigt der intrinsische Wert und somit die gesamte Lernmotivation. Dafür reicht oft schon nur eine Änderung der Aufgabensituation oder ein Ortswechsel zum Bearbeiten der Aufgabe.

Der instrumentelle Nutzen: Dieser Faktor zur Beeinflussung der Motivation ist schnell erklärt. Weiß ich, wofür ich eine Aufgabe löse oder wofür ich lerne, arbeite ich mit mehr Energie. Es ist also immer wichtig, den Nutzen und die Konsequenz einer erbrachten Leistung vor Augen zu haben.

Die persönliche Bedeutsamkeit: Macht sich ein Lernender die persönliche Bedeutsamkeit bewusst, lässt das die Motivation erheblich steigen. Er muss sich im Klaren sein, dass wenn er die Aufgabe erfolgreich löst oder dass wenn er sich hinsitzt und konzentriert arbeitet, er beispielsweise seinem individuellen beruflichen Ziel um einiges näher kommt. Er muss sich stetig die Frage stellen, was ihm denn diese Aufgabe bedeutet und welche Rolle diese eine Klausur spielt.

Fazit:

Zusammengefasst kann man sagen, dass es vier Dinge gibt, die man beachten muss, um die Motivation beim Lernen aufrecht zu erhalten und sie zu maximieren:

- Attribuiere Erfolge intrinsisch, Misserfolge variable!
- Gestalte dir deine Aufgaben so schön und angenehm wie nur möglich!
- Halte dir immer den Nutzen und die Konsequenz deiner Arbeit vor Augen!
- Frage dich stetig: „Warum und wie bringt mich diese Aufgabe meinem individuellem Ziel näher?“

Erfolgsprinzipien – Das machen schlechte Schüler falsch

Diese Aussage kennst du bestimmt auch: „Nächstes Schuljahr wird alles anders!“ Wird es das wirklich oder halten deine Pläne nur für wenige Wochen oder Tage?

Ich möchte dir nun eines der wichtigsten Erfolgsprinzipien verraten, mit denen du nicht nur deine schulische Leistung verbessern kannst sondern auch deine Lebensziele mit Leichtigkeit erreichen kannst.

Stell dir doch mal Folgendes vor:

Du hast total vergessen, dass deine Mutter morgen Geburtstag hat und hast natürlich noch kein Geschenk. Völlig verzweifelt fragst du deine beste Freundin, ob sie denn nicht eine Idee haben würde, was du ihr schenken könntest. Gott sei Dank hat sie die Idee: Backe ihr einen Kuchen – selbstgemacht und super lecker. Sie gibt dir das Rezept, du gehst noch schnell in den nächsten Supermarkt, um die Zutaten zu kaufen, und backst einen Käsekuchen.

Am nächsten Tag deckst du den Tisch und platzierst den Kuchen schön in die Mitte. Deine ganze Familie sitzt zusammen und wartet bis deine Mutter den Kuchen anschneidet. Der erste Biss und...

Der Kuchen schmeckt ekelhaft. Trocken, geschmacklos und kaum runter zu bekommen. So ein Mist.

Ein Jahr später: Du hast den Geburtstag schon wieder vergessen. Was nun? Dir fällt ein, dass du da ja noch ein Kuchenrezept hast. Würdest du den Kuchen nochmal backen?

Aber warum erzähle ich dir jetzt diese Geschichte? Ganz einfach: In der Schule ist es doch genau das Gleiche. Wir wissen ganz genau, dass das Rezept für die letzte Klausur oder sogar das letzte Schuljahr nicht funktioniert hat und lügen uns selbst etwas vor mit Aussagen wie: „Nächstes Mal fang ich früher an zu lernen!“ oder „Ab heute lerne ich jeden Tag mindestens zehn Vokabeln!“. Aber sei doch mal ehrlich zu dir selbst: Wie lange hält das an? Einen Tag? Eine Woche? Und dann geht das gleiche Spiel wieder von vorne los.

Wenn du den Kuchen immer mit dem gleichen Rezept backst, kann er nicht besser werden und schmeckt jedes Mal aufs Neue eklig.

Aber wie soll sich denn auch etwas ändern, wenn du das Rezept nicht änderst? Es liegt nicht an den Genen oder der Intelligenz, nein, sondern schlichtweg am Lern-Rezept – dein persönliches Erfolgsgeheimnis.

Und das ist eines der wichtigsten Grundprinzipien erfolgreichen Handelns.

Das Käsekuchen-Prinzip

Wenn du immer das Gleiche machst, erhältst du immer das gleiche Ergebnis. Doch nur wer tatsächlich sein Verhalten verändert, erzielt andere Ergebnisse.

Gute Schüler sind auch oft die, die viel Freizeit haben. Das liegt aber nicht daran, dass sie intelligenter oder genetisch im Vorteil sind, nein, sondern daran, dass sie ihr Lernverhalten wirklich anpassen. Auch die guten Schüler hatten einmal eine schlechte Note, aber was sie richtig gemacht haben ist, dass sie ihr Verhalten überdenken und überlegen, wie sie beim nächsten Mal effektiver Lernen können. Und jetzt kommt der Unterschied: Sie ziehen es wirklich durch. So lange bis sie die richtigen Methoden für sich erkannt haben. Jetzt können diese Schüler in kurzer Zeit extrem viel Lernen.

Du möchtest das auch? Ist doch ganz einfach. Beantworte dir einfach folgende Fragen

- Wie lernst du bisher?
- Bist du mit den Ergebnissen zufrieden?
- Wie kannst du dein Lernverhalten verbessern und trotzdem mehr Freizeit haben?
- Was muss sich ändern, dass du keine schlechten Noten mehr schreibst?
- Welches Ziel möchte ich erreichen?
- Und jetzt das Wichtigste: Du weißt, was du ändern möchtest? Dann zieh es verdammt nochmal durch!

Extra Tipp:

Stelle dir alle 4 Wochen dieselben 5 Fragen und passe dein Lernverhalten immer an. Du wirst nicht glauben, wie schnell sich dadurch deine Ergebnisse verbessern werden!

Kapitel II: Unterschiedliche Lerntypen

Jeder Mensch ist anders als der andere. Und das ist natürlich auch gut so, denn wenn wir alle gleich wären, wäre das Leben langweilig. Und so ist es beim Lernen auch: Jeder lernt auf eine andere Art und Weise. Hast du schon einmal von unterschiedlichen Lerntypen gehört?

Es gibt unheimlich viele Theorien über unterschiedliche Lerntypen. Ich möchte dir nun eine meiner Lieblingstheorien vorstellen, die es dir ermöglicht, deinen Lerntyp herauszufinden und dein Lernverhalten optimal anzupassen. So kannst du dir Zeit sparen und dennoch effektiver lernen. Zusätzlich kannst du hier etwas über deine Persönlichkeit erfahren.

Ich möchte dir hier den Lerntypentest von Honey & Mumford (1992) vorstellen. Aber, bevor ich dich nun aufkläre, was die einzelnen Lerntypen ausmacht, testen wir einmal dein individuelles Lernverhalten, aber auch einige Persönlichkeitsmerkmale. Der Test geht ganz schnell, wird dich aber um einiges schlauer machen. Mach den Test also bitte gewissenhaft und ehrlich!

Beschreibe nun einmal dein eigenes Lernverhalten beziehungsweise deine Persönlichkeit. Trage dazu bitte in jeder Zeile die Werte 1 – 4 ein. In jeder Zeile stehen also immer die Ziffern 1, 2, 3, 4 genau einmal.

1 = trifft am wenigsten zu bis 4 = trifft am meisten zu.

Wenn du das für jede Spalte gemacht hast, musst du nur noch die Werte in jeder Spalte zusammenrechnen und schon hast du eine Tendenz, welcher Lerntyp du bist.

differenzierend		versuchend		interessiert		praktisch	
aufnahmefähig		anwendbar		analytisch		unbefangen	
fühlend		betrachtend		denkend		ausführend	
akzeptierend		risikoreich		bewertend		wahrnehmend	
intuitiv		produktiv		logisch		fragend	
abstrakt		beobachtend		greifbar		aktiv	
gegenwartsbezogen		reflektierend		zukunftsbezo- gen		pragmatisch	
Erfahrung		Beobachtung		Vorstellung		Experiment	
intensiv		zurückhaltend		rational		verantwortlich	
Summe Aktivist		Summe Nachdenker		Summe Theoretiker		Summe Pragmatiker	

Anhand der Summen siehst du jetzt, welcher Lerntyp am meisten auf dich zutrifft. Natürlich kann es auch sein, dass mehrere Lerntypen auf dich zutreffen. Das wäre auch gar nicht schlimm, denn du erfährst jetzt, wie die einzelnen Typen lernen sollten und was diese von anderen unterscheidet.

In meinem PREMIUM eBook „Lernen lernen“ erfährst du:

- was die einzelnen Lerntypen ausmacht.
- wie die einzelnen Lerntypen optimal lernen sollten, um Bestnoten zu schreiben.
- spezielle Tipps für jeden Lerntypen zum Mathe-, Deutsch- und Englischlernen

Als treuer Leser schenke ich dir einen Gutschein über 30%

Gutschein Code:

cz674vp

[Zum eBook](#)

Kapitel III: So funktioniert unser Gehirn

Stell dir einmal vor, du würdest zum Zahnarzt gehen, weil du zwei neue Zähne brauchst. Der Doktor jedoch ist etwas müde und ist irgendwie nicht 100% bei der Sache. Als er dann fertig ist, du schon wieder auf dem Heimweg bist und das Schmerzmittel allmählich nachlässt, fällt dir auf, dass er nur einen Zahn erneuert hat und der andere noch genauso schmerzt wie davor. Ja, da hat der Arzt wohl nicht sauber gearbeitet und nur 50% seiner Leistung gebracht.

Aber was hat das jetzt mit Lernen oder unserem Gedächtnis zu tun?

Beim Lernen möchtest du doch immer 100% bei der Sache sein, oder nicht? Selbst wenn du jegliche Form von Ablenkung vermeidest, sei es dein Handy, die nervende Mutter, der Fernseher im Nebenzimmer oder der bellende Nachbarshund, nutzen die wenigsten Menschen die maximale Hirnleistung. Wenn ich ganz ehrlich sein darf, glaube ich sogar, dass die meisten Menschen nur einen Bruchteil ihres Gehirns beim Lernen einsetzen. Fakt ist: 100% sind nicht möglich, weil das Gehirn ja schließlich auch anderes zu tun hat, als sich mit dem Lernen zu beschäftigen. Aber wäre es nicht genial, wenn du so nah wie möglich an die 100% rankommen würdest? Und ich sag's dir: Es ist so einfach, aber dennoch genial. Mit so einem leichten Trick schaffst du es, dir in kürzester Zeit so viele und schwierige Dinge zu merken, weil du dann plötzlich das größte mögliche Potential deines Gehirns ausnutzen kannst.

Bevor ich dir jedoch das Geheimnis der 100% verrate, möchte ich dir erklären, wie das menschliche Gedächtnis funktioniert.

Das Gehirn - So funktioniert es

Ich vergleiche das Gedächtnis immer gerne mit einem Trichter: Dein Gehirn nimmt alles wahr, was um dich herum geschieht - jedes Geräusch, jeden Geruch, jede Farbe, einfach alles. Aber, und das ist jetzt ganz wichtig, du nimmst viele Dinge gar nicht bewusst wahr! Da passiert irgendetwas in deinem Kopf, dass dich manche Dinge – in der Psychologie spricht man hierbei von sogenannten Reizen – nicht aktiv wahrnehmen lässt. Vielleicht kennst du die Situation, dass dir eine dir noch fremde Person ihren Namen sagt, du ihr deinen verrätst, aber nur Sekunden später bemerkst, dass du gar nicht mehr weißt, wie diese Person jetzt heißt. Das kann ziemlich peinlich enden. Aber so ist unser Gedächtnis nun mal. Um dieses oder ähnliche Situationen zu verstehen, möchte ich dir erklären, was da in unserem Gehirn passiert.

Unser Gedächtnis besteht vereinfacht gesagt aus drei großen Teilen:

1. sensorischen Kurzzeitspeicher
2. Kurzzeitgedächtnis
3. Langzeitgedächtnis

In den sensorischen Kurzzeitspeicher gelangen alle Reize, die sich um uns befinden. Jeder Farbton, jede Stimme, einfach alles. In diesem Teil unseres Gedächtnisses wird entschieden, was wir nun bewusst wahrnehmen.

Du kannst dir vorstellen, dass in diesem Teil ein Pförtner sitzt, der festlegt, was nun ins Kurzzeitgedächtnis gelangt und was draußen bleiben soll. Wenn du einen Film schaust entscheidet der Pförtner, dass alles was aus dem Fernseher kommt, also das Bild und der Ton, vom sensorischen Kurzzeitspeicher ins Kurzzeitgedächtnis weitergeleitet wird.

Eigenschaften, die ein Reiz haben muss, um ins Kurzzeitgedächtnis zu gelangen:

1. Der Reiz muss überlebenswichtig sein!
2. Der Reiz muss wichtig für die persönliche Entwicklung sein!
3. Der Reiz muss bildhaft sein!
4. Der Reiz muss außergewöhnlich, verrückt, witzig sein!
5. Der Reiz muss wirklich interessant sein!

Diese Regeln solltest du dir wirklich gut verinnerlichen, denn diese können dein Lernverhalten bereits deutlich verbessern!

Beispiel Einrad fahrender Clown

Stell dir einmal vor, du kommst gerade aus der Stadt. Du hast dich mit deinen Freunden getroffen, sitzt am Essenstisch mit deiner Familie und erzählst von deinem aufregenden Tag in der Stadt. Von was berichtest du? Von dem Mann mit grauen Schuhen und schwarzem T-Shirt, der an dir vorbei gelaufen ist? Oder von der blonden Frau mit weißen Ballerina und den blauen Jeans? Nein ich glaube nicht. Es sind wahrscheinlich 20 solcher Personen an dir vorbei gegangen, aber du hast sie gar nicht bemerkt, habe ich Recht?

Du berichtest natürlich von dem Einrad fahrenden Clown mit einer pink karierten Weste und der roten Nase, der lauthals und mit krummer Stimme Jingle Bells gesungen hat. Der blieb dir natürlich noch im Gedächtnis!

Dieser Reiz war nämlich außergewöhnlich, verrückt und witzig.

In meinem PREMIUM eBook „Lernen lernen“ erfährst du:

- wie du dieses Wissen anwenden kannst, um so nah wie möglich an die 100% der Gedächtnisleistung zu gelangen.
- wie du Informationen vom Kurzzeitgedächtnis ins Langzeitgedächtnis katapultieren kannst.

Als treuer Leser schenke ich dir einen Gutschein über 30%

Gutschein Code:

cz674vp

[Zum eBook](#)

Ich möchte dir gerne ein paar Fakten über das menschliche Gehirn verraten:

1. Das menschliche Gehirn lernt durch Verknüpfungen:

Was schwirrt dir durch den Kopf, wenn ich sage: Restaurant? Bitte mach dir erst Gedanken darüber, bevor du weiterliest.

Kellner, Speisekarte, Trinken, Essen, Familie, Pizza, Rechnung, Trinkgeld?

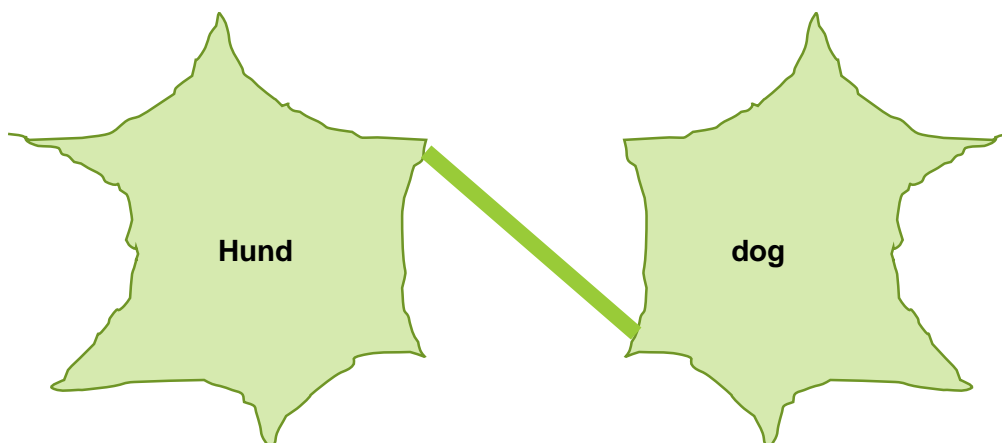
Und das vielleicht sogar in genau dieser Reihenfolge?

Ich habe nur ein Wort gesagt und dir sind gleich ganz viele weitere dazu eingefallen. Woran liegt das? Ganz einfach: **Unser Gehirn lernt durch Verknüpfungen!** Du hast einen Besuch im Restaurant mit Essen, Trinken, Kellner usw. verknüpft.

Welche Verknüpfungen du hast, hängt ganz davon ab, welche Erfahrungen du bisher gesammelt hast. Jemand anderes würde vielleicht ganz andere Wörter mit dem Begriff Restaurant verknüpfen.

Und wie ist es denn mit dem Vokabellernen? Du hast ein Wort auf Deutsch und die Übersetzung in der Fremdsprache. Ziel ist es doch nun beim Lernen das deutsche Wort mit der Übersetzung zu verknüpfen: Vereinfacht dargestellt zeige ich dir mal ein Beispiel:

In deinem Gehirn sind tausende von Nervenzellen. Eine Nervenzelle steht jetzt für das deutsche Wort Hund, eine andere für die englische Übersetzung „dog“. Ziel ist es jetzt, diese so gut wie möglich miteinander zu verknüpfen. Je dicker die Verknüpfung, desto besser und desto schneller kannst du auf diese Information bewusst aus deinem Langzeitgedächtnis zugreifen.



Wie dick diese Verknüpfung ist, hängt ganz von der Lerntechnik ab, die du verwendest, um die Informationen ins Langzeitgedächtnis zu bekommen. Grundsätzlich kann man sagen: Je öfter du eine Sache wiederholst, desto stabiler und dicker ist die Verknüpfung. Aber: Das braucht unheimlich viel Zeit und ist ziemlich eintönig.

2. Das Gehirn lernt in Bildern

Vielleicht kennst du die Situation: Du schreibst dir für die wichtige Prüfung nächste Woche eine Zusammenfassung mit allen wichtigen Punkten. Du liest sie dir ein paar Mal durch und fühlst dich relativ gut vorbereitet.

Am Tag der Prüfung sitzt du auf deinem Platz und die Klausur wird ausgeteilt. Du drehst sie um und liest die erste Frage und denkst dir: „Super, genau das hab ich gelernt, das steht auf meiner Zusammenfassung auf der zweiten Seite links unten. Daneben ist mir der Füller ausgerutscht und da ist jetzt ein blöder störender Strich auf dem Papier. Genial, ich wusste doch ich hab das Richtige gelernt. Aber: Was stand da denn nochmal? Du weißt genau, dass du es gelernt ha, aber was stand da gleich nochmal?!“

Doch nicht so gut vorbereitet?

Das hat einen ganz bestimmten Grund. Um dieses zu verdeutlichen nochmal ein kleiner Test für dich:

1. Denk mal an Popcorn!
2. Und jetzt an ein rosa Kamel!

Was ist passiert? Hast du es vor dir gesehen? Ein Eimer Popcorn im Kino oder ein verrückt aussehendes rosa Kamel? Oder hast du die einzelnen Buchstaben vor deinen Augen gesehen? R. O. S. A. K. A. M. E. L.? Ich glaube nicht. Du hattest ein Bild vor Augen. Und genau das ist das, was unser Gehirn zum Lernen braucht: Bilder! Nicht umsonst weißt du genau wo in deiner Zusammenfassung der Inhalt steht, aber nicht mehr, was du geschrieben hast. Du hast die Zusammenfassung als Bild abgespeichert und mit dem Text kann dein Gehirn nichts anfangen.

Wenn du ein Buch liest, dass nur aus Text besteht, spielen sich doch in deinem Kopf auch nur Bilder ab, oder etwa nicht?

Aber wie kannst du das jetzt beim Lernen anwenden?

In meinem PREMIUM eBook „Lernen lernen“ erfährst du:

- wie du mit Hilfe dieses Wissen eine unglaublich effektive Methode anwenden kannst.
- wie du komplizierten Lernstoff anhand dieser Technik kreativ umwandeln kannst, sodass du ihn nie wieder vergessen wirst.

Als treuer Leser schenke ich dir einen Gutschein über 30%

Gutschein Code:

cz674vp

[Zum eBook](#)

Nutze 100% deines Gehirns

Wie du vielleicht schon weißt, besteht das menschliche Gehirn aus zwei Hälften – die linke und die rechte Seite. Warum ich dir das jetzt erzähle? Ich verrate es dir:

Jede Seite unseres Gehirns hat bestimmte Aufgaben und unterschiedliche Bereiche, für die sie zuständig ist:

Die linke Seite ist für das logische Denken (**L**inks – **L**ogisch) verantwortlich und beschäftigt sich damit, Zusammenhänge und Sätze zu verstehen, Abläufe zu organisieren und Details einzuordnen.

Die rechte Gehirnhälfte dagegen beschäftigt sich mit abstrakten Dingen wie Bildern, Musik, Kunst, Kreativität, Emotionen und Gefühlen oder der Körpersprache.

Sei mal ganz ehrlich: Welche Seite benutzt du hauptsächlich? Die meisten Menschen schreiben sich lange Zusammenfassungen mit viel Text, vielleicht mal das ein oder andere Schaubild, in dem dann aber auch wieder Text mit drin ist. Es wird also hauptsächlich nur eine Gehirnhälfte beim Lernen beansprucht, das heißt aber auch gleichzeitig, dass nur 50% des Gehirns benutzt werden. Ziel soll es aber doch sein, so nah wie möglich an die 100% der Hirnleistung zu gelangen. Und das funktioniert eben nur, wenn du mit beiden Hälften lernst, also auch viel mit Bildern arbeitest und dir so versuchst Dinge zu merken.

Trickse dein Gehirn aus und schreibe plötzlich bessere Noten

Warum schreibt man schlechte Noten? Hier möchte ich dir zeigen, wie einfach man sein Gehirn austricksen kann, um plötzlich bessere Noten zu schreiben. Aussagen wie „Das kann ich eh nicht!“ oder „Ich bin zu blöd dazu!“ führen dazu, dass du schlechte Noten schreibst, ich möchte dir nun erklären, wie du dich selbst motivieren kannst und wie du dein Gehirn dazu bringen kannst, dass es leichter zu Lösungen kommt.

Ich möchte dir dafür ein wahres Experiment erklären, das ein Universitäts-Professor in den USA durchgeführt hat, um zu beweisen, dass das Gehirn beziehungsweise das Gedächtnis sehr manipulierbar ist:

Ein Mathematik Professor stand im Vorlesungsraum und hatte circa 200 Studenten vor sich, die gespannt auf die nächste schwierige Aufgabe warteten. Mit einem Beamer projizierte er eine sehr komplizierte Aufgabe auf die Leinwand, sodass alle Studenten diese sehen konnten. Er fragte dann in die Runde: „Wer von Ihnen glaubt, dass man diese Aufgabe lösen kann?“ Ungefähr die Hälfte aller Studenten hob die Hand, weil sie dachten, dass es für diese Aufgabe tatsächlich eine Lösung gibt. Die anderen 50% meinten, die Aufgabe sei nicht zu lösen. Dann gab der Professor allen Studierenden die Anweisung zu versuchen, die schwierige Aufgabe zu lösen. Die Studenten rechneten und rechneten. Nach circa einer Stunde brach der Professor ab und fragte die Studierenden, wer denn eine Lösung gefunden habe. Was denkst du? Wer konnte die Aufgabe lösen? Die, die ihre Hand gehoben haben oder die, die meinten, es gäbe für diese Aufgabe keine Lösung?

In meinem PREMIUM eBook „Lernen lernen“ erfährst du:

- wie du dein Gehirn austricksen kannst, um bessere Noten zu schreiben.
- eines der wichtigsten Erfolgsprinzipien, das dich mit Leichtigkeit an deine Ziele bringen wird.
- wie du dich optimal selbst motivieren kannst.

Als treuer Leser schenke ich dir einen Gutschein über 30%

Gutschein Code:

cz674vp

[Zum eBook](#)

Kapitel IV: Zahlen, Daten, Fakten lernen wie Gedächtnistrainer

Wir Menschen lieben Geschichten, sei es in Büchern, Filmen, CDs, Live oder im Theater. Doch es gibt eine ganz wichtige Sache die gegeben sein muss, dass uns eine Geschichte auch fasziniert: Sie muss in Bildern ausgedrückt sein.

Wenn eine Geschichte nicht die Fantasie der Zuhörer anregt, ist es keine gute Geschichte. Denn nur wenn unsere Vorstellungskraft gefordert wird, bekommen wir eine Geschichte nicht mehr aus dem Kopf. Nur wenn diese Geschichte in unserem Gehirn Bilder entstehen lässt, können wir uns doch erst in die Geschichte hineinversetzen und uns verzaubern lassen.

Unser Gehirn denkt nun mal in Bildern und kann auch nur mit Bildern etwas anfangen. Selbst wenn wir einen Text lesen entstehen bei uns Menschen Bilder im Kopf. Warum also nicht auch in Bildern lernen? Geben wir unserem Gehirn doch das, was es zum Lernen braucht: Bilder!

Und dabei gibt es eine wichtige Regel:

Dein Gehirn lernt besser mit Kreativität, Gefühl, Spaß und Fantasie.

Jetzt fragst du dich vielleicht, wie das denn funktionieren soll in Bildern und Geschichten zu lernen? Ich werde es dir zeigen:

Wie glaubst du haben es die erfolgreichsten Redner der Welt, wie beispielsweise Aristoteles, geschafft, sich stundenlange Reden auswendig zu merken? Wenn die Menschen in der Antike eine Rede halten mussten, konnten sie nicht so einfach Stift und Papier hernehmen und sich alles aufschreiben. Ihre Mittel waren begrenzt. Das heißt sie mussten das benutzen, was sie hatten – ihr Gedächtnis.

Was glaubst du, wie sie es geschafft haben, sich alles zu merken, was sie nicht auf Steintafeln spazieren tragen konnten? Einen Computer oder Laptop hatten sie sicher nicht dabei. Nein, sie haben in Bildern gelernt!

Erfolgsrezept des langfristigen Lernens – Bilder und Geschichten

Und nun zum Erfolgsrezept des langfristigen Lernens – das Lernen mit Bildern und Geschichten!

Angenommen du müsstest dir 20 Wörter merken und das auch noch in der richtigen Reihenfolge. Was schätzt du wie lange du in etwa brauchen würdest? Fünf Minuten? Zehn Minuten? 20 Minuten?

Und wie viele davon würdest du noch in zwei Stunden wissen? Und in fünf? Nach einem Tag? Oder in einer Woche? Du merkst, die Anzahl der Wörter, die du dir merken kannst, würde immer kleiner werden. Aber hier der ultimative Trick, um sich noch viele Wörter mehr zu merken, aber so, dass du sie selbst in zwei Wochen noch in der richtigen Reihenfolge kennst. Diesen Trick wenden heute sogar noch die erfolgreichsten Gedächtnistrainer an: Der Trick sind Geschichten! Ich werde dir jetzt eine Liste von 20 Wörtern geben und dir zeigen, wie diese Technik funktioniert:

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. Baum | 11. Fußball |
| 2. Lichtschalter | 12. Karton |
| 3. Hocker | 13. Freitag |
| 4. Auto | 14. Herz |
| 5. Hand | 15. Mofa |
| 6. Würfel | 16. Bier |
| 7. Zwerg | 17. Kino |
| 8. Formel 1 | 18. Führerschein |
| 9. Kegel | 19. Abendessen |
| 10. Ei | 20. Tagesschau |

In meinem PREMIUM eBook „Lernen lernen“ erfährst du:

- die Regeln, die eine Geschichte unbedingt befolgen muss, um effektiv damit lernen zu können.
- meine Geschichte zu den 20 Begriffen.
- Anwendungsbereiche dieser Technik.

Als treuer Leser schenke ich dir einen Gutschein über 30%

Gutschein Code:

cz674vp

[Zum eBook](#)

Die 5 Schritte Lesetechnik

Mit diesen 5 Schritten schaffst du es einen Text mit Leichtigkeit zu verstehen und die Inhalte zu lernen. Und das mit nur geringem Zeitaufwand!

1. Schaffe dir einen Überblick indem du alle Überschriften und Hervorgehobenes liest.
2. Lese Anfang und Ende des Textes.
3. Markiere dir pro Absatz 3 bis 7 wichtige Informationen (W-Fragen)
4. Schreibe dir geordnet alle Informationen heraus.
5. Male zu jedem Informationsblock ein kleines Bild und verknüpfe diese in einer Geschichte.

In meinem PREMIUM eBook „Lernen lernen“ erfährst du:

- wie du die einzelnen Schritte optimal anwenden kannst, um dir Zeit zu sparen und trotzdem effektiver lernen wirst.
- anhand eines Übungstextes die Genialität dieser Technik.

Als treuer Leser schenke ich dir einen Gutschein über 30%

Gutschein Code:

cz674vp

[Zum eBook](#)

Die Loci-Technik

Jetzt kommen wir zu meiner absoluten Lieblingstechnik. Mit dieser Technik schaffst du es so zu lernen, dass ein Blackout gar nicht mehr möglich ist. Und ich verrate dir noch was: Diese Technik macht sogar richtig Spaß, denn da muss man auch wieder kreativ sein. Selbst wenn du jetzt sagst, du bist nicht kreativ, keine Sorge: Mit ein bisschen Übung bekommt das jeder hin!

Was denkst du, wie lange brauchst du, um die letzten 12 US-Präsidenten auswendig zu lernen? Fünd Minuten? Zehn Minuten? Glaub ich dir, aber wenn ich dich in einem Jahr noch einmal fragen würde, würdest du sie dann noch wissen? Ich glaube kaum. Wahrscheinlich wäre es sogar so, dass die ersten Namen schon einen Tag später wieder verschwunden wären.

Das Wort *Loci* stammt aus dem Lateinischen und bedeutet Ort. Und das ist auch das Geheimnis dieser Technik. Wir platzieren uns in unseren Gedanken die Informationen an Orte, die wir gut kennen. Orte können zum Beispiel sein:

- Dein Körper
- Dein Schlafzimmer
- Deine Wohnung
- Dein Klassenzimmer
- ...

Wichtig dabei ist, da du ja meistens auch eine bestimmte Reihenfolge lernen musst, dass du eine sinnvolle Route wählst. Das heißt, wenn du deinen Körper als Ort nimmst, dass du die Informationen von oben nach unten oder andersrum platzierst. Oder wenn du dich für dein Schlafzimmer entscheidest, von einem Eck im oder gegen den Uhrzeigersinn vorgehst. Du verknüpfst also Informationen mit bekannten Orten.

Ich persönlich habe die Loci-Technik für mich noch etwas erweitert und in zwei Schritte aufgeteilt. Somit stelle ich sicher, dass ich meinem Gehirn wirklich alles gebe, was es braucht: Bilder, Geschichten und Verknüpfungen.

1. Erstelle aus den einzelnen Informationen witzige und verrückte Bilder und Geschichten.
2. Verknüpfe die Bilder und Geschichten mit bekannten Orten.

Hier noch ein kleiner extra Tipp, wie du dich optimal auf deine nächste Prüfung vorbereiten kannst.

Wenn du bereits weißt, in welchem Raum du die Klausur schreibst, stell dir den Raum beim Lernen genau vor. Was steht im linken Eck neben der Tafel? Was steht im rechten Eck? Und was für Gegenstände stehen hinter dir im Raum?

In meinem PREMIUM eBook „Lernen lernen“ erfährst du:

- wie du diese Technik perfekt in Geschichte, Biologie oder Mathematik anwenden kannst.

Als treuer Leser schenke ich dir einen Gutschein über 30%

Gutschein Code:

cz674vp

[Zum eBook](#)

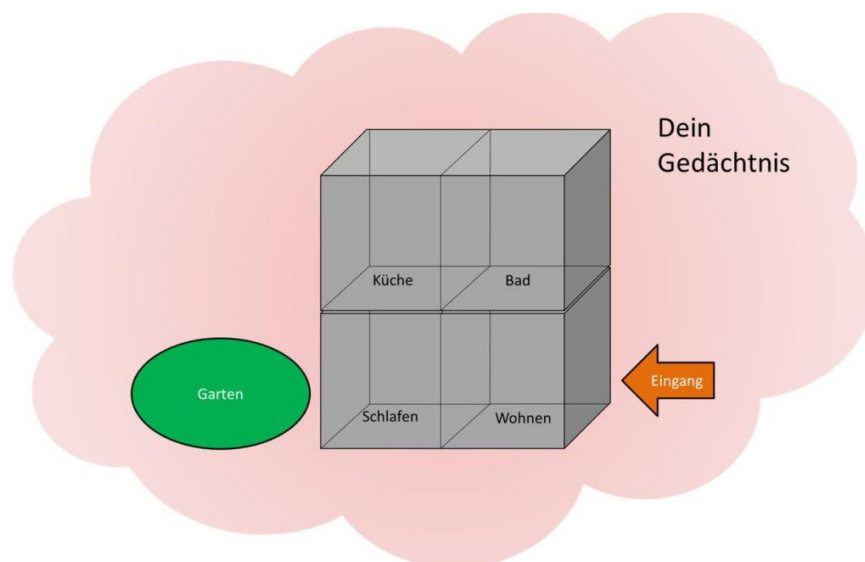
Der Gedächtnispalast

Stell dir mal vor du könntest einfach so in dein Gedächtnis spazieren und alle Informationen, auf die du zugreifen möchtest, herauspicken und bei der Prüfung aufs Blatt Papier bringen. Wie als würdest du durch deine aufgeräumte Wohnung laufen und dir die Dinge greifen, die du gerade benötigst. Glaubst du das geht nicht? Falsch, ich verrate dir, wie du es schaffen kannst dein Gedächtnis neu zu sortieren, um jederzeit und überall auf das Gelernte zuzugreifen.

Stell dir bitte mal Folgendes vor: Es ist kalt draußen und du besuchst deinen besten Freund oder deine beste Freundin. Du klingelst, trittst herein und legst deinen Schal über den Stuhl. Ihr verbringt Zeit miteinander bis es spät wird und machst dich nun wieder auf den Weg nach Hause. Du greifst zum Stuhl, schnappst dir deinen Schal und gehst nach Hause. Ohne zu überlegen oder dir großartig zu merken, wo sich dein Schal befindet, hast du ihn direkt gefunden. Aber warum? Ganz einfach: Weil du deinem Gehirn das gegeben hast, was es braucht, um sich Informationen einprägen zu können – Verknüpfungen. Du hast den Schal automatisch mit dem Stuhl verknüpft.

Und jetzt kommt das Geniale: Das genau gleiche kannst du mit Lerninhalten auch machen. Du kannst die einzelnen Informationen ganz einfach mit Gegenständen verknüpfen. Natürlich bietet sich dabei optimal deine Wohnung oder sogar dein Haus an. Oder noch besser:

Erschaffe dir deinen eigenen Gedächtnispalast!



Stell dir doch Mal deine absolute Traumwohnung vor. Große Räume und super dekoriert. Ein Luxus-Bad, eine riesen Küche, ein super modernes Schlafzimmer mit der neusten Einrichtung und ein Garten so groß wie ein Fußballfeld. Und jetzt kommt das Geheimnis, das dich Lernstoff nie wieder vergessen lässt.

Du hast nun also verschiedene Räume in deinem Palast und gibst diesen jetzt unterschiedliche Bedeutungen. Also:

Bad = Geschichte

Schlafzimmer = Mathe

Küche = Biologie

In meinem PREMIUM eBook „Lernen lernen“ erfährst du:

- wie du diese Technik perfekt in Geschichte, Biologie oder Mathematik anwenden kannst.

Als treuer Leser schenke ich dir einen Gutschein über 30%

Gutschein Code:

cz674vp

[Zum eBook](#)

Die Schubladen-Technik

Schubladendenken ist im deutschen Sprachgebrauch ziemlich negativ angesiedelt. Man verbindet damit häufig schlechte Vorurteile und Stereotypen. Aber nicht beim Lernen! Wenn beim Lernen alles seine Ordnung hat und die Informationen verräumt sind, kann das Gedächtnis arbeiten. Aber keine Angst: Ich will dir jetzt nicht sagen, dass du deinen Schreibtisch aufräumen und immer an einem ordentlichen Platz lernen sollst. Nein, ich möchte dir das Geheimnis deiner Schubladen im Gedächtnis verraten. Mit der Schubladen-Technik zum Lernerfolg!

Stell dir bitte einmal einen Schrank mit 9 nummerierten Schubladen vor und gibst jeder Schublade eine Nummer von 1 bis 9 und zusätzlich eine passende Bedeutung:



Nummer	Bedeutung
1	Formel-EINS-Wagen
2	Zwillinge (zwei Personen)
3	Dreirad (drei Räder)
4	Kleeblatt (vier Blätter)
5	Hand (fünf Finger)
6	Würfel (sechs Seiten)
7	Zwerg (sieben Zwerge)
8	ACHTerbahn
9	Kegelbahn (9 Kegel)

Stelle dir diese Dinge wirklich bildhaft vor. Wichtig ist, dass du diese Begriffe den Zahlen zuordnen kannst, sonst funktioniert diese Technik nicht. Kannst du diese Begriffe in der richtigen Reihenfolge wird es spannend, aber auch Spaßig. Angenommen du musst dir folgenden Tagesablauf merken:

1. Post durchsehen
2. Rasenmähen
3. Frau Schuster anrufen
4. Zimmer aufräumen
5. Poster aufhängen

Jetzt musst du diese Informationen nur noch in die einzelnen Schubladen packen und mit den Bedeutungen in einem Bild oder einer Geschichte verknüpfen.

In meinem PREMIUM eBook „Lernen lernen“ erfährst du:

- wie du Informationen ganz einfach mit den Begriffen verknüpfen kannst.
- die Elaborations-Technik – eine auf lernpsychologischer Grundlage entwickelte Technik, die es dir ermöglicht, Informationen jeder Zeit aus dem Langzeitgedächtnis hervorzurufen.
- Das Geheimnis der besten Schüler – Mindmaps:
 - Regeln einer perfekten Mindmap
 - Beispiele, wie deine Mindmap aussehen könnte

Als treuer Leser schenke ich dir einen Gutschein über 30%

Gutschein Code:

cz674vp

[Zum eBook](#)

Zahlenfolgen auswendig lernen - 20 Stellen in nur 2 Minuten

Das was die erfolgreichsten Gedächtnistrainer auf der ganzen Welt machen, um sich Unmengen an Zahlen in der richtigen Reihenfolge zu merken, ist keine Zauberei oder das Ergebnis einer überdimensionalen Intelligenz. Ganz im Gegenteil: Sie geben ihrem Gehirn genau das was es braucht, um langfristig Informationen abzuspeichern.

Ich verrate dir, wie das funktioniert und wie auch du es schaffst, mit ein wenig Übung 20 Stellen von Pi in nur 2 Minuten auswendig zu lernen.

3,14159265358979323846...

Was du hier siehst, sind die ersten 20 Nachkommastellen von der unendlich langen Kreiszahl Pi. Sieht auf den ersten Blick aus, wie ein zusammengewürfelter Haufen von Zahlen. Ohne die richtige Technik ist es unmöglich, das in sein Gedächtnis zu bringen. Aber wie kannst du dir jetzt innerhalb von 2 Minuten diese Reihe merken?

Wichtig ist natürlich erstmal zu verstehen, was unser Gehirn benötigt, um langfristig lernen zu können. Die Antwort ist ganz einfach: Bilder! Unser Gehirn benötigt außergewöhnliche und verrückte Bilder oder Geschichten, um nachhaltig Informationen im Gedächtnis abzuspeichern. Denk doch einfach mal an dein letztes Buch, das du gelesen hast. Wer war die Hauptperson? Was ist genau passiert? Wie ist das Buch ausgegangen?

An was hast du gerade gedacht? Auf den komplizierten Satz auf Seite 103? Nein, das glaube ich nicht. Wahrscheinlich hattest du gerade Bilder in deinem Kopf. Bilder, die wie eine Art Film in deinem Kopf abgespielt wurden. Dein Gehirn wandelt also den Text direkt in Bilder um. Und das hat einen ganz einfachen Grund: Dein Gehirn kann mit Text und Zahlen nichts anfangen. Also merke dir bis hier her: Gib deinem Gedächtnis doch gleich das was es brauch: kreative Bilder! Denn sonst wird das mit Pi nichts!

Jetzt wirst du dich wahrscheinlich fragen, wie man denn aus diesen unzusammenhängenden Zahlen ein Bild entstehen lässt. Auch hier ist die Antwort leichter als du vielleicht denkst. Ich gebe dir jetzt dein ganz persönliches Lerninstrument, mit dem auch du es schaffst, dir ganz easy jede beliebige Zahlenkombination zu merken. Ich bin mir sogar sicher, dass du es bereits besitzt, nur noch nicht entdeckt hast. Wahrscheinlich hast du es gerade eben in der Hosentasche, neben dir auf dem Tisch liegen oder sogar in der Hand:

In meinem PREMIUM eBook „Lernen lernen“ erfährst du:

- wie du in zwei Minuten, die ersten 20 Nachkommastellen von Pi auswendig lernen kannst.
- wie du es schaffen kannst, dass du nie wieder eine Formelsammlung benötigst, weil du alle Formeln auswendig kannst.

Als treuer Leser schenke ich dir einen Gutschein über 30%

Gutschein Code:

cz674vp

[Zum eBook](#)

Kapitel V: Speedreading

Verdreifache deine Lesegeschwindigkeit mit 5 einfachen Schritten und verschaffe dir dadurch doppelt so viel Freizeit!

Womit verbringst du die meiste Zeit beim Lernen? Richtig, mit dem Lesen! Jetzt stell dir einmal vor, du könntest deine Lesegeschwindigkeit verdreifachen! Geht nicht? Doch, es geht. Stell dir einmal vor, du könntest so schnell lesen, dass du auf einmal dreimal mehr Freizeit hast!

Wann hast du denn das letzte Mal Lesen gelernt? Damit meine ich wirklich gelernt, schneller zu lesen. Wahrscheinlich in der Grundschule, hab ich Recht? Dann bist du auf die weiterführende Schule gekommen und es wurde vorausgesetzt, dass du lesen kannst. Aber wer sagt denn, dass dann das richtige Lesen lernen schon abgeschlossen ist? Denn das ist es nicht! Das Auge wird von Muskeln gesteuert und kann genau wie alle anderen Muskeln in deinem Körper trainiert werden. Aber das ist nicht alles, es gibt noch weitere Tricks, wie du deine Lesegeschwindigkeit verbessern kannst. Mit ein bisschen Übung schaffst auch du es schnell zu lesen und den Inhalt trotzdem zu verstehen.

Ich werde dir verraten, mit welchen einfachen Techniken die Weltmeisterin im Schnell-Lesen es geschafft hat, den letzten Harry Potter Band innerhalb von nur 47 Minuten zu lesen, und das in Mitten einer unruhigen Menschenmenge. Sie hat das Buch zum ersten Mal in der Hand gehalten, es innerhalb von 47 Minuten gelesen und anschließend den Inhalt eins zu eins wiedergegeben. Faszinierend, aber so einfach.

Das heißt jetzt natürlich nicht, dass du nach den Geheimnissen des sogenannten Speedreadings auf einmal genau so schnell lesen kannst, es ist natürlich schon viel Übung notwendig. Aber übe die einzelnen Schritte Stück für Stück und du wirst sehen, wie schnell sich deine Lesegeschwindigkeit verdoppelt.

Tipp 1: Das zeigt dir kein Lehrer!

Jetzt geht's ans Eingemachte! Hier kommt dein erster Tipp fürs schneller lesen!

Wenn du bei einem Mitschüler oder auch bei deinen Eltern mal in die Augen schaust, während sie lesen, wird dir auffallen, dass sich die Augen ruckartig bewegen. Und da liegt auch der Fehler: Als wir angefangen haben lesen zu lernen haben wir Buchstabe für Buchstabe gelesen. Also:

A Pause N Pause N Pause A. So haben wir früher das Wort Anna gelesen.

Heute lesen wir so, dass wir Wort für Wort lesen, manchmal sogar schon zwei Wörter auf einmal. Also:

Hallo Pause mein Pause Name Pause ist Pause Anna. Unsere Augen springen also von Wort zu Wort.

Und an dieser Stelle haben wir aufgehört das Lesen wirklich zu lernen. Bis heute lesen wir 1-2 Wörter auf einmal.

Der erste Tipp zum schneller lesen lautet: Wortblöcke bilden!

Versuche anfangs drei Wörter auf einmal ins Auge zu fassen und springe dann zum nächsten Wortblock! Von Zeit zu Zeit kannst du dann immer mehr Wörter gleichzeitig ins Auge fassen.

Klingt anfangs vielleicht ein bisschen verrückt aber teste es mal aus und du wirst sehen, wie schnell sich deine Lesegeschwindigkeit schon verbessern wird. Die Weltmeisterin im Speedreading fasst sogar bis zu 9 Wörter gleichzeitig ins Auge und springt direkt zum nächsten Wortblock. Teste das am besten gleich an einem beliebigen Text. Achte aber vorerst nicht so sehr auf den Inhalt, deine Augen müssen sich erst daran gewöhnen. Bitte trainiere das ein bisschen, bevor du jetzt gleich weiter machst.

Tipp 2: Warum du dein Gehirn nicht unterschätzen solltest!

Der nächste Tipp ist einfach aber genial. Und jeder von uns macht diesen Fehler beim Lesen, der einem kostbare Zeit stiehlt. Man springt im Text zurück, wenn man einen Satz nicht genau verstanden hat.

7 + 3 =

Was ist jetzt passiert? Hast du gerechnet und dir ist die Zahl 10 in den Kopf gekommen? Aber warum? Habe ich dich aufgefordert zu rechnen? Nein, denn das macht unser Gehirn ganz automatisch. Es sucht nach Lösungen. Und so ist das beim Lesen auch. Wenn du

einen Satz nicht ganz verstanden hast, sucht dein Gehirn automatisch nach Zusammenhängen und Lösungen. Da musst du nicht extra den Satz nochmal lesen. Natürlich musst du konzentriert sein, dass das funktioniert. Aber wenn du das bist und du einen Satz nicht ganz verstanden hast, lese einfach im Text weiter, dein Gehirn sucht währenddessen nach der Lösung und du hast genauso viel verstanden, wie wenn du im Text zurückgesprungen wärst, nur mit dem Vorteil: Du hast dir Zeit gespart.

Tipp 2 lautet also: Springe nicht im Text zurück!

In meinem PREMIUM eBook „Lernen lernen“ erfährst du:

- **die nächsten drei Schritte, wie du deine Lesegeschwindigkeit verdreifachen kannst.**

Als treuer Leser schenke ich dir einen Gutschein über 30%

Gutschein Code:

cz674vp

[Zum eBook](#)

Kapitel VI: Vokabeln lernen

Jetzt kommen wir zur Basis des Sprachenlernens - Das Lernen von Vokabeln.

Selbst wenn du die Grammatik hervorragend beherrschst, bringt dir das alles nichts, wenn du nur wenige Vokabeln kennst.

Grundlage einer jeden Sprache sind die Vokabeln und ich möchte dir meine 5 Lieblingstechniken dafür verraten!

Das hast du bisher immer falsch gemacht!

Du hast ein Wort auf Deutsch und die Übersetzung in der Fremdsprache. Ziel ist es doch nun beim Lernen das deutsche Wort mit der Übersetzung zu verknüpfen: Vereinfacht dargestellt zeige ich dir mal ein Beispiel:

In deinem Gehirn sind tausende von Nervenzellen. Eine Nervenzelle steht jetzt für das deutsche Wort Hund, eine andere für die englische Übersetzung dog. Ziel ist es jetzt, diese so gut wie möglich miteinander zu verknüpfen. Je dicker die Verknüpfung, desto besser und desto schneller kann ich auf diese Information bewusst aus meinem Langzeitgedächtnis zugreifen.

Natürlich ist es auch wichtig, dass so wenig andere Dinge wie möglich verknüpft werden. Und deshalb auch der grundlegende Tipp: Je länger die Pause zwischen deutschem Wort und Übersetzung, desto mehr andere Reize werden mit verknüpft. Und das ist natürlich nicht gut, denn somit wird die eigentliche Verknüpfung instabiler.

Deshalb ist es wichtig, dass du ab heute deine Vokabeln innerhalb der kritischen 1/4-Sekunde lernst!

Warum du jeden Morgen in eine Zitrone beißen sollst?!

Ich möchte, dass du ab morgen früh bevor du aufstehst in eine Zitrone beißt! Noch bevor du frühstückst, Zähneputzen gehst oder nur einen Fuß aus dem Bett setzt.

Ja du hast richtig gehört: Jeden Morgen einen Biss in eine saftige und saure Zitrone!

Natürlich meine ich damit keine echte Zitrone! Mit einer Zitrone meine ich eine Hand voll Vokabeln! Schau dir morgens einfach ein paar neue oder bereits gelernte Vokabeln an. So startest du deinen Tag schon mit einem guten Gewissen, denn du hast ja bereits schon etwas gelernt!

In meinem PREMIUM eBook „Lernen lernen“ erfährst du:

- wie du mit Hilfe eines leckeren Burgers ganz einfach Vokabeln lernen kannst.
- wie die faulsten 1er-Schüler eine neue Sprache lernen.

Als treuer Leser schenke ich dir einen Gutschein über 30%

Gutschein Code:

cz674vp

[Zum eBook](#)

Kapitel VII: Konzentration

So erhältst du deinen Turbo Booster aufrecht!

Ohne eine gute Konzentration ist Lernen einfach nicht möglich! Ich möchte dir den größten Fehler verraten, den die meisten Menschen vor und während des Lernens machen!

Wie die erfolgreichsten Sportler es mit ihren Muskeln machen, so musst du, wenn du erfolgreich lernen willst, deine Konzentration aufwärmen. Deine Konzentration kann nämlich nicht sofort zu 100% da sein und sich auf die zu lernenden Informationen fixieren.

Wie du deine Konzentration optimal aufwärmst und wie du sie während des Lernens in Phasen, in denen sie nachlässt, wieder auf einen lernförderlichen Stand bekommst, möchte ich dir nun verraten.

Warum schwarz meine Lieblingsfarbe ist!?

Am besten machst du diese Technik gleich mit: Setze dich bequem hin und stelle deine Ellenbogen auf deinem Schreibtisch ab. Lege nun deine Handballen auf deine Augen. Du kannst sie ruhig ein bisschen fester drauf drücken, aber natürlich nicht so, dass es schmerzt!

Was siehst du jetzt? „Was soll ich denn schon sehen? – Nichts, natürlich!“ Wahrscheinlich denkst du dir jetzt genau das! Aber ich glaube dir das nicht, denn du siehst bestimmt wild umher fliegende Punkte, Kreise oder komische Umrisse. Hab ich Recht? Die Übung ist ganz leicht: Versuche dich so stark darauf zu konzentrieren, dass du nur noch Schwarz siehst. Aber keine Sorge, wenn es beim ersten oder zweiten Mal nicht gleich klappt. Übung macht den Meister. Diese Technik ist gerade dann perfekt, wenn man vor einer Prüfung ein bisschen nervös ist. Sie entspannt dein Gehirn und wärmt deine Konzentration hervorragend auf.

In meinem PREMIUM eBook „Lernen lernen“ erfährst du:

- **wie du es schaffst, einen Tunnelblick für das Wichtige zu erlangen und somit zeitsparend und viel effektiver lernen oder eine Prüfung meistern kannst.**
- **wie du es schaffst, ablenkungsfrei zu lernen.**

Außerdem erfährst du in meinem PREMIUM eBook „Lernen lernen“ viele weitere Bonustipps für einen erfolgreichen Schul- und Lernalltag, wie zum Beispiel:

- **wie du dir den perfekten Spickzettel erstellst.**
- **wie du nie wieder müde aufwachst und immer ausgeschlafen in eine Prüfung gehen kannst (auch wenn du wenig Schlaf hattest).**
- **wie du mit viel Spaß und Bewegung optimal lernen kannst.**
- **wie du deine Woche perfekt planen kannst und deine Ziele ganz einfach erreichen wirst.**