

## Lernen wie man lernt

### Einleitung

Zu den Pflichten von Auszubildenden während ihrer Ausbildungszeit gehört auch die so genannte Lernpflicht, d.h. der Auszubildende verpflichtet sich mit bestem Wissen und Gewissen zu lernen, um alle Kenntnisse und Fähigkeiten zu erwerben, die er zum Bestehen der Prüfungen und natürlich auch für sein späteres Berufsleben benötigt

Leider vermitteln nicht alle Schulen und natürlich auch nicht alle Ausbildungsbetriebe die verschiedenen Lernmethoden.

Der Autor möchte Ihnen kurz einige Methoden und Hintergründe zum Thema Lernen vorstellen, die Ihnen den Wissenserwerb während der Ausbildung erleichtern soll.

Der Text ist bewusst knapp gehalten, denn es ist nicht die Intention, hier alle Methoden ausführlich vorzustellen, sondern eher nur Schlagworte und Quellen zu nennen, in denen dann gezielt nachgeforscht werden kann.

Am Ende des Textes finden Sie Verweise zu einigen Internetseiten, die sich ausführlich mit dem Thema Lernen und allen unten genannten Methoden beschäftigen. Es wird ausdrücklich empfohlen, diese zu besuchen und sich weitergehend zu informieren.

### Grundsätzliches:

- Jeder Mensch lernt individuell verschieden.
- Probieren Sie alle Methoden aus.
- Überprüfen Sie bereits benutzte Methoden. Sie werden älter und ihr Lernverhalten ändert sich
- Nicht jede Methode passt zu jedem Lernverhalten.
- Tauschen Sie sich mit anderen aus.
- Seien Sie offen für neue Lernvarianten, denn die Lernforschung bringt immer wieder neue Erkenntnisse.



### 1. Biologie und Psychologie des Lernens

Um grundsätzlich zu verstehen, was es mit dem Lernen auf sich hat, ist es wichtig zu wissen, welche biologischen und psychologischen Prozesse während des Lernens ablaufen.

Es gibt Zeiten während des Tages, in den man gut lernen kann und es gibt Zeiten, in denen das Lernen schwer fällt.

Auch verschiedene Sinneskanäle (Augen, Ohren, Hände) sind am Lernprozess beteiligt.

Auf der Internetseite <http://www.ni.schule.de/~pohl/lernen/kurs/lern-02.htm>

gibt es viel Hintergrundwissen zu diesem Thema.

Es geht um die beiden Gehirnhälften, die verschiedenen Lerntypen, Stressfaktoren und vieles mehr. Sehr empfehlenswert als Startlektüre.

### 2. Mitschreiben

Sowohl in der Berufsschule, als auch bei einer Unterweisung im Betrieb ist das Mitschreiben wichtig.

Wie schreibt man nun am besten mit?

Man kann sich Arbeitsblätter vorbereiten. Eine Variante ist die, daß man, wie bei Klassenarbeiten, einen extra breiten Rand lässt, in dem man z.B. Symbole benutzt, die das spätere Nacharbeiten erleichtern. Möglich sind z.B. Ausrufezeichen für sehr wichtige Aussagen, Fragezeichen, daß man etwas nicht kapiert hat und nachfragen oder nachschlagen muss. Eine Glühlampe als Symbol für: „Hier ist mir eine Licht aufgegangen“ und viele mehr.

Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Es gibt auch keine „Norm“, denn jeder Mensch ist verschieden und muss seine persönlichen Methoden finden.

Um einen Text oder ein Fachbuch zu lesen gibt es auch verschiedenen Methoden. Eine ist z.B. die 5-S-Methode: Sichten, Sich fragen, Suchen, Schreiben, Sichern. Zuerst sichtet man den Text, d.h. man überfliegt ihn, liest den Klappentext und die Zusammenfassungen von Kapiteln. Dann fragt man. Was will ich lernen? Was ist wichtig? Usw. Dann kommt das Lesen des Textes. Man markiert und hebt hervor. Mit eigenen Worten schreibt man alles zusammen. Unter Sichern versteht man das knappe Zusammenfassen auf die Hauptaussagen und Themen. Auch hierzu ein Verweis: <http://www.ruhr-uni-bochum.de/tw-tutorium/5%20S-Methode.pdf>

Mindmapping:

Eine weitere Methode ist das des Mindmapping. Mindmapping kann man zum Mitschreiben benutzen aber auch für viele andere Bereiche, z.B. für Ideensammeln oder als Aufzeichnungsmittel beim Telefonieren. Auch Präsentieren kann mittels Mindmapping. Wie Mindmapping funktioniert und welche Möglichkeiten es bietet, sollte nachgeschlagen werden, da es hier den Rahmen sprengen würde. Eine Seite, um einige Mindmaps zu sehen ist hier hinterlegt. <http://www.mindmapping.de>

### **3. Auswendig lernen**

Für Prüfungen, aber auch um sich etwas dauerhaft oder kurzfristig zu merken, muss man auswendig lernen.

Für dauerhaftes Behalten bietet sich z.B. die Lernkartei von Sebastian Leitner an. Nach einem bestimmten Schema werden dort Karteikarten abgearbeitet, so daß das Wissen im Langzeitgedächtnis archiviert wird. (<http://www.htl-steyr.ac.at/~holz/schule/kartei.html>)

Um sich ohne äußerliche Hilfsmittel etwas zu merken, gibt es die Loci-Technik, bei der man an „imaginären“ Orten im Geist etwas ablegt und dann von dort abrufen kann.

### **4. Schlussbemerkung**

Wir hoffen, daß wir in Ihnen die Lust geweckt haben, sich mit dem Thema „Lernen wie man lernt“ zu beschäftigen. Eine ausführliche Version dieses Textes, in dem auf das Thema noch vertiefter eingegangen wird ist geplant und soll auch veröffentlicht werden.

### **5. Verweise ins Internet**

<http://www.peraugym.at/links/lernen.htm>  
<http://www.htl-steyr.ac.at/~holz/schule/kartei.html>  
<http://www.mindmapping.de>  
<http://www.ni.schule.de/~pohl/lernen/kurs/index.htm>  
<http://www.studygs.net/deutsch/>  
<http://www.stangl-taller.at/index.shtml>

