

## 35 LERNTIPPS



---

# 35 LERNTIPPS

---

vom Gedächtnis-Weltmeister  
Dr. Gunther Karsten



Centered  
Learning™

- Mehr Wissen
- Mehr Zeit
- Weniger Stress

# 35 LERNTIPPS

## **Tipp 1 Nutzen Sie den Schlaf zum Lernen! (Konsolidierung)**

Während bestimmter Schlafphasen wird die relevanteste Information des Tages verarbeitet und gespeichert; wiederholen Sie deshalb das Wichtigste des Lernstoffs nochmal einige Minuten vor dem Einschlafen!

## **Tipp 2 Nutzen Sie Ihre Visualisationskraft!**

Viele lernen nur abstrakt und verbal. Doch wir alle haben eine phänomenale Vorstellungskraft. Nutzen Sie diese zur Verbildlichung von Problemen, Ideen oder Lösungsmöglichkeiten vor dem „Inneren Auge“ - schon Einstein tat dieses regelmäßig!

## **Tipp 3 Lassen Sie Ihr Gehirn nicht austrocknen!**

Trinken Sie täglich mindestens 1 Liter extra an Wasser, so dass Sie auf über 3 Liter Flüssigkeit pro Tag kommen. Das Gehirn arbeitet einfach besser, wenn es seine Energieversorgung nicht mit dickflüssigem, zähem Blut bestreiten muss!

## **Tipp 4 Nutzen Sie den Ego-Effekt!**

Unser Gedächtnis arbeitet sehr effektiv bezüglich jeder Information, die uns selber stark betrifft - dies war evolutionär sinnvoll! Nutzen Sie dies: Bringen Sie sich und Ihre Person so oft wie immer möglich direkt in die Lerninformation ein - die Erinnerungsleistung steigt dadurch dramatisch!

## **Tipp 5 Seien Sie nicht nur Lernender, sondern auch Lehrender!**

Oft denkt man, dass man den Lernstoff bereits beherrscht und stellt erst verblüfft (und mit bitteren Folgen) in der Prüfung fest, dass dem nicht so ist. Lösung: Versuchen Sie das von Ihnen gelernte einem anderen zu vermitteln, dann erkennen Sie Ihre Lücken und Schwächen eher!

## **Tipp 6 Dokumentieren Sie Ihr Wissensniveau!**

Es kostet viel Aufwand und Zeit sich in ein Gebiet einzuarbeiten und dadurch ein gewisses Wissensniveau zu erreichen - danach beginnt das Vergessen. Schreiben Sie somit die Essenz Ihrer Kenntnisse auf dem Höhepunkt Ihres Wissens für Sie nachvollziehbar auf. Dies ermöglicht Ihnen, sich später schnell wieder auf dieses hohe Wissensniveau katapultieren zu können!

## **Tipp 7 Lernen Sie die Mind-Mapping-Methode!**

Die Mind-Mapping-Methode ist eine grafische Lernmethode, bei der wichtige Schlüsselbegriffe nach bestimmten Regeln auf's Papier gebracht werden. Dabei gibt es zwei Hauptvorteile: Erstens werden die Information vom Gehirn eingehend prozessiert, und zweitens wird unser hervorragendes Raum- und Orts-Gedächtnis genutzt. Ein tieferes Verständnis und eine gute Abrufbarkeit des Lernstoffes sind das Ergebnis!

# 35 LERNTIPPS

## **Tipp 8 Goldene Mitte von Anspannung und Entspannung**

Begeben Sie sich für das Lernen und die Prüfung in einen Zustand der „entspannten Anspannung“! Schon vor 100 Jahren wurde wissenschaftlich gezeigt, dass die Leistungsfähigkeit optimal ist, wenn man ein mittleres Erregungsniveau hat

## **Tipp 9 Ein voller Magen studiert nicht gern**

Alte Weisheiten sind meistens mehr weise als alt - auch diese: Ein voller Magen benötigt viel Energie und Blutzufuhr zur Verdauung. Dem Gehirn stehend entsprechend weniger Ressourcen für optimale Leistungen zur Verfügung.

## **Tipp 10 Mit Marker zum Merker!**

Das Markieren von wichtigen Stellen in Lerntexten macht Sinn: Das Wiederholen wird erleichtert, und der Entscheidungsprozess, was wirklich wichtig ist und markiert werden sollte, hilft dem Verständnis und der Erinnerungsleistung - doch hier gilt: Weniger ist mehr! (Denn bei einem fast vollständig angemalten Text verpufft der Lerneffekt!)

## **Tipp 11 Machen Sie Ihr Gehirn zum Hochleistungstransformator!**

Unser Gehirn liebt konkrete und anschauliche Information. Doch Lernstoff ist oft abstrakt und unanschaulich - wie Zahlen, Vokabeln oder Namen. Transformieren Sie die abstrakte Information in konkrete. Ihr Gehirn wird es Ihnen danken!

## **Tipp 12 Sport aktiviert Ihre grauen Zellen!**

Die neuesten wissenschaftlichen Forschungen zeigen es immer deutlicher! Regelmäßiger Ausdauersport (aber nicht Dehnübungen oder Krafttraining) fördert kurz- sowie langfristig auch die mentale Leistungsfähigkeit in erstaunlicher Weise (Im Grunde ist dies eigentlich schon lange bekannt: „Mens sana in corpore sano“)

## **Tipp 13 Wiederholen Sie, aber richtig!**

Die Wiederholung ist für das Gedächtnis immens wichtig - aber nur wenn es richtig gemacht wird. Ein stupides, unbewusstes Wiederholen ist wirkungslos! Ein effizientes Wiederholen zeichnet sich z. B. durch vorausgehende Abrufaktivitäten, bewusste erneute Abspeicherung und gleichzeitige Informationsprozessierung aus.

## **Tipp 14 Es ist kritisch kritiklos zu Lernen!**

Kritikloses Lernen, also die Aufnahme von Lernstoff, ohne sich darüber Gedanken zu machen, ob er richtig und wahr sein kann, ist heikel! Denn man läuft Gefahr, sich falsches „Wissen“ anzueignen, und die fehlende Hinterfragung der Informationen führt in der Regel nur zu einer oberflächlichen und temporären Abspeicherung.

## 35 LERNTIPPS

### **Tipp 15 GHOST für Geist: Gemüse H<sub>2</sub>O, Obst ....**

Ein arbeitendes Gehirn benötigt optimalen „Treibstoff“. Im Wort GHOST steckt das Geheimnis: 5x täglich („Give me five!“) Gemüse, Obst, Salat, viel Wasser und bei Nährstoffdefiziten oder Extrembeanspruchungen helfen entsprechende Nahrungsergänzungsmittel.

### **Tipp 16 Frische Luft bringt dem Gehirn „frischen Wind“!**

Regelmäßiges Lüften in Lernräumen, besonders mit kleinem Rauminhalt/Personen-Verhältnis, ist dringend erforderlich! Schon nach wenigen Stunden kann der empfohlene CO<sub>2</sub>-Maximalwert von 1500 ppm um ein Vielfaches überschritten sein: Verminderte Konzentrations- und Lernfähigkeit sind die Folge!

### **Tipp 17 Stress meiden, denn Neuronen leiden!**

Intensives, konzentriertes Lernen unter Höchstbelastung für längere Zeit ist nicht einfach, aber möglich und unschädlich. Doch wenn aus Anstrengung Stress wird, leidet nicht nur der Körper, sondern es werden wissenschaftlich nachweisbar Gehirnzellen geschädigt und sogar zerstört - und dass vermutlich irreversibel!

### **Tipp 18 Karteikartensystem**

Sehr bekannt, doch von vielen verkannt! Dieses effiziente Lernsystem ist für eine dauerhafte Wissensspeicherung fast unumgänglich: Stichwörter archivieren, entsprechend dem Lernniveau definieren und in den richtigen Zeitabständen repetieren. Anfangs immer ein gewisser Aufwand, trägt es mit der Zeit immer mehr köstliche Früchte des sicheren Wissens!

### **Tipp 19 Suchen Sie sich ein gutes Lernteam!**

Suchen Sie sich die richtigen Leute zum gelegentlichen Lernen in der Gruppe. Gemeinsames Lernen macht nicht nur mehr Spaß, sondern fördert auch die Motivation, bringt eigene Schwächen (und Stärken) zutage und eröffnet einem neue Perspektiven auf den Lernstoff.

### **Tipp 20 Warmstart, besser als ins kalte Wasser zu springen**

Keiner würde einen Wettkampfsprint starten, ohne sich vorher warm zu laufen. Das gleiche gilt für Prüfungen: Bis unmittelbar vor Prüfungsbeginn sollte man die Zeit nutzen und seine grauen Zellen auf Trab bringen, indem man die Schlüsselinformationen des Lernstoffs rekapituliert, Zusammenhänge herstellt und sich selber abfragt. Dadurch ist wichtige Information frisch im Gedächtnis, und unser Denkapparat ist auf die bevorstehende Prüfung schon richtig eingestimmt.

## **Tipp 21 Besser Vor-Lernen als Nach-Hilfe!**

Weit über 90% der Lernenden „hinken“ dem Lernstoff hinterher, da sie dem üblichen Lernablauf in der Schule, Uni etc. folgen. Doch viel sinnvoller ist ein gezieltes Vor-Lernen, also das eigenständige Bearbeiten des zukünftigen Lernstoffes. Dadurch ist man nicht mehr der „dumme“ Lernende, sondern ein (fast) ebenbürtige Gesprächspartner des Lehrers. Das hebt den Spaßfaktor des Lernens und führt zu einer immens effektiven Lernstoffverarbeitung.

## **Tipp 22 Assoziieren Sie**

Jeder von uns weiß bereits unglaublich viel, so dass auch der beste Computer neidisch wäre, wenn er Gefühle haben könnte. Nutzen Sie dieses Wissen, indem Sie neue Informationen in möglichst vielfältiger Form mit Ihren im Langzeitgedächtnis gespeicherten Daten assoziieren, dadurch steigt die Erinnerungsleistung drastisch. Und dabei zählt jede Assoziation zur Abspeicherung, egal wie „sinnvoll“ oder „sinnlos“ sie ist.

## **Tipp 23 Alkohol oder die „Kunst“ des Vergessens**

Wer kennt es nicht: Ein langer Tag intensiven Lernens mit einem anstrengenden Pauken und Büffeln von unzähligen Informationen; und dieser Lernerfolg wird dann auch mal abends ordentlich „begossen“ - mit ein paar Bier, Wein oder sonstigem Alkohol. Doch bloß nicht! Denn Alkohol löscht bis zu 30% des tagsüber so mühsam erarbeiteten Lernstoffes!

## **Tipp 24 Zeigarnik-Effekt**

Unter diesem wissenschaftlich belegten Effekt versteht man das Phänomen, dass ein noch nicht abgeschlossenes Lernprojekt länger und besser in Erinnerung bleibt. Diesen Effekt kann man beim Lernen nutzen, indem man noch Fragen für einige Zeit (Stunden oder Tage) offen lässt, bevor man sie abklärt. Das Gehirn bekommt dadurch die Chance, im Unterbewusstsein daran weiter zu arbeiten und selber Lösungen zu finden.

## **Tipp 25 Tippen Sie Ihren Lern-Typ !**

Beobachten und analysieren Sie Ihr Lernverhalten: Und finden Sie dadurch heraus, was für ein Lern-Typ Sie vornehmlich sind! Zählen Sie wie die meisten zum visuellen Typ; oder sind Sie mehr der auditive, haptisch/motorische oder der kommunikative Lerntyp? Durch diese Erkenntnis können Sie dann Ihre Lerneffizienz optimieren!

## **Tipp 26 Lernen mit oder ohne Musik?**

In der Regel gilt - Musik lenkt ab und vermindert die Lernleistung, ob nun z.B. Rock-, Pop-, Mozart- oder Chill-out-Musik! Denn das Gehirn hat dann neben dem Lernstoff auch die akustischen „Informationen“ zu verarbeiten. Aber aufgepasst: Es gibt Ausnahmen bzgl. einiger Menschen, unter gewissen Stresszuständen sowie bei geräuschbelasteten Lernumfeldern!

## **Tipp 27 Prüfungen: Nutzen Sie den Prof-Effekt!**

Es macht einen bedeutenden Unterschied, ob man sich in der Prüfung als kleiner unbedeutender oder gar unwissender Prüfling sieht oder den Prof-Effekt nutzt: Dabei stellt man sich vor, dass man den Prüfern ebenbürtig ist (man ist halt auch schon Professor) und die Prüfung mit Bravour besteht. Dadurch tritt man nicht nur souveräner auf und kommt zu kreativeren Ideen, sondern auch der Wissensabruf ist dadurch erstaunlicherweise verbessert!

## **Tipp 28 Ankern Sie Ihr Lernoptimum!**

Jeder hat schon tolle Erlebnisse im Bereich des Lernens erfahren - ob nun eine 1+ in der Schule, ein besonderes Lob durch den Lehrer/Vorgesetzten oder das eigene wunderbare Gefühl, den Lernstoff wirklich „drauf“ zu haben. Vergegenwärtigen Sie sich genau dieses erhabene Lernerlebnis und koppeln Sie (anker) es mit einer eigentümlichen Geste. Nun sind Sie in der Lage, wann immer nötig Ihr Lernoptimum durch diese Geste zu aktivieren.

## **Tipp 29 Lernen Sie luzides Träumen!**

Luzides Träumen ist ein unglaublich klares und detailliertes Träumen unter Einschaltung des Bewusstseins! Es ist nicht leicht zu lernen, aber die Effekte sind immens: Erfahren von phänomenalen Traumwelten, Steigern der Überzeugung in die eigenen kognitiven Fähigkeiten und Lernen im Schlaf (wohl die einzige Möglichkeit aktiv den Schlaf zum Lernen zu nutzen!).

## **Tipp 30 Kalorien reduzieren, Lernen optimieren!**

Durch neuere Studien wird immer deutlicher, dass eine regelmäßig zu hohe Kalorienaufnahme und generell Fettleibigkeit nicht nur das Risiko für zahlreiche Krankheiten erhöht, sondern auch einen negativen Effekt auf die geistige Leistungsfähigkeit und insbesondere auf die Gedächtnisleistung hat - und das drastisch von bis zu 20% Leistungseinbuße!

## **Tipp 31 Lernen Sie unbedingt bedingtes Lernen!**

Der Wahrheitsgehalt einer Aussage hängt oft von gewissen Bedingungen und Umständen ab. Nur wenn man diese speziellen Bedingungen herausfindet, hat man wirkliches Wissen für sich geschaffen. Und da man dabei die Information sehr tiefgehend prozessiert, bleibt sie auch langfristig und vielseitig nutzbar im Gedächtnis gespeichert.

## **Tipp 32 Überwinden Sie den Flaschenhals des Lernens mit Chunking!**

Das Kurzzeit-Gedächtnis - gleichzeitig unser Arbeitsgedächtnis - hat nur eine erschreckend kleine Speicherkapazität von ca. 7 Chunks (Informationseinheiten), und stellt den Flaschenhals für das Lernen neuer Informationen dar. Aber man kann es quasi „Austricksen“: Setzen Sie stets beim Lernen Ihr bereits im Langzeitgedächtnis vorhandenes Wissen ein, um die „Lernhappen“ zu vergrößern und dadurch den Lernprozess zu beschleunigen, zu verbessern und zu vereinfachen.

## **Tipp 33    Prüfungen: Prüfungssituation unter Druck üben**

Zum Lernen gehört nicht nur die Aufnahme und Abspeicherung des Lernstoffes, sondern auch die Wiedergabe, sprich die Prüfung. Und auch diese muss geübt werden - insbesondere die mündlichen. Stellen Sie somit die erwartete Prüfungssituation (evtl. mit Freunden) so authentisch wie möglich (Aufregung, Druck, Ernsthaftigkeit etc.) mehrfach nach. Dies führt zu größerer Entspannung im tatsächlichen Ernstfall!

## **Tipp 34    Gruppieren liebt das Gedächtnis!**

Gruppieren Sie den Lernstoff beim Lernen! Das sogenannte „Schubladen-Denken“ ist beim Einprägen tatsächlich erwünscht. Der vom Gehirn zu leistende Beurteilungsprozess, wohin eine Information gehört, unterstützt dabei die nachhaltige Abspeicherung!

## **Tipp 35    Gönnen Sie sich regelmäßige Lernpausen!**

Nach einer intensiven Lernphase von etwa 45-90 min ist eine Pause von einigen Minuten sinnvoll (auch wenn man sich vielleicht noch fit fühlt!). Die Pause ist keine „verlorene“ Zeit, denn die neue Information kann sich setzen und das Gehirn kann neue Kraft schöpfen, um dann wieder mit hoher Effektivität seine Arbeit fortsetzen zu können.

---

## **Entspannter, effektiver und schneller lernen?**

---

Auf der Suche nach einem System, das all dies zusammenfügt und Ihnen Schritt für Schritt beibringt, wie man entspannter, effektiver und schneller lernt?

Dann schauen Sie sich doch mal diese Webseite an:  
**[www.SchnellerWissenSpeichern.de](http://www.SchnellerWissenSpeichern.de)**