

# Mehr Schwung beim Lernen

Wer vor einer Prüfung steht, muss viel Stoff pauken – und Lehrende wollen, dass bei den Prüflingen möglichst viel hängen bleibt. Lerncoach Martin Kregel verrät, wie sich in acht Schritten die Erinnerungsleistung steigern lässt.

Text Martin Kregel

**W**andernde Gedanken, holprige Texte, fehlender Überblick, Motivationsblockaden, Zeitdruck, geringe Erinnerung – diese typischen Sorgen von Schülern und Studenten zeigen, wie komplex Lernen ist. Meistens treten diese Schwierigkeiten gleichzeitig auf und verstärken sich gegenseitig. Umso erschreckender ist, dass sich nur wenige Prüflinge damit auseinandersetzen, wie man besser lernt. Von der Stoffmenge bereits erschlagen, haben sie gar keine Lust mehr, am Lernprozess an sich zu arbeiten. Ein Teufelskreis.

Doch was ist das Problem? Es zeigt sich immer dasselbe Muster beim Lernen: Zuerst erfolgt die Informationsaufnahme. Man macht dabei Notizen (eine recht flache Verarbeitung) und wiederholt diese später. Das ist einseitig und macht wenig Spaß. Der Großteil liest dabei unheimlich lang und unsystematisch. Beim Wiederholen ist weniger die Menge das Problem, sondern dass die Infos nicht merkwürdig genug sind. Der Stoff hat zu wenig Struktur, Action, Farbe und Bezug zur eigenen Welt und kann nicht nachhal-

tig gespeichert werden. Damit holt man sich einen unangenehmen Begleiter mit ins Boot: Prüfungsangst. Doch meist hat Prüfungsangst nur einen Grund: Unsicherheit! Unsicherheit, über die Inhalte der Prüfung und ob man das Gelernte sicher abrufen kann. Ein solider Überblick über die Anforderungen und eine stärkere Zuversicht durch effektive Lernmethoden sind daher das oberste Ziel des Lernens.

Es bringt wenig, einfach auf das Ausbildungssystem zu schimpfen, daran beißt man sich nur die Zähne aus. Doch wenn jeder für sich seine Lernmethodik optimiert – beziehungsweise Schülern dabei hilft, dann könnten viele Sorgen schnell verschwinden. Einschlägigen Studien zufolge lässt sich die Erinnerungsleistung mit einfachen Tricks mehr als verdoppeln. Als Dozent habe ich daher lange an einem Lernsystem gearbeitet, das praktische Zeitmanagement-Ansätze mit Lernpsychologie vereint. Mein Ziel war es, Prüflingen eine übersichtliche Struktur mit auf den Weg zu geben, mit der sie das Lernen systematischer und zeitsparender machen können. Dieses System umfasst acht Lernprozesse:

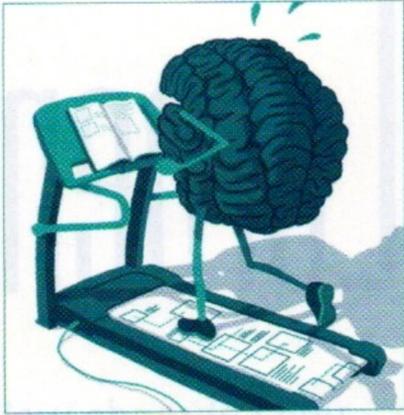


## 1. Strategie bestimmen

Leider lernen viele einfach drauflos, indem sie sich ihre Mitschriften immer wieder vorsprechen. Je nach Fach und Prüfung ist aber eine andere Lernstrategie vonnöten. Man muss Schülern und Studenten klar machen, dass eine Prüfung nicht nur Fachwissen misst, sondern auch, wie gut man dieses im Hinblick auf eine bestimmte Abfrageform verpacken kann (Klausuren, beispielsweise, messen vor allem auch die Fähigkeit, Klausuren schreiben zu können, mündliche Prüfungen messen unter anderem wie man argumentiert). Es gilt zudem: Je mehr man über eine Situation weiß, desto sicherer wird man. Ein Überblick über die Inhalte und Anforderungen der Prüfung ist in ein bis zwei Stunden erarbeitet, spart aber unzählige Tage Arbeit. Lehrende helfen, indem sie ihre Erwartungen und Bewertungskriterien klar kommunizieren.



MARTIN KRENGEL ist Zeitmanagement-Experte und Lerncoach. Als Autor der „Golden Rules“ und des „Studi-Survival-Guide“ entwickelte er spezielle Motivations- und Zeitmanagement-Techniken speziell für Schüler, Azubis und Studenten und gründete die Ratgeberseite [www.studienstrategie.de](http://www.studienstrategie.de).

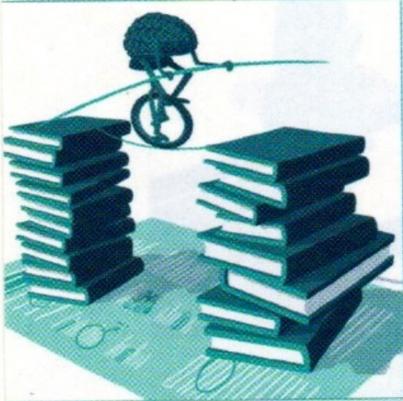


## 2. Aufwärmen

Es sind drei Dinge, die das Lernen erschweren: Der Stoff ist zu abstrakt, zu trocken vermittelt, oder man hat keinen Bezug zu den Inhalten. Doch wie schafft man eine positive Einstellung? Ich mache mit meinen Seminarteilnehmern eine kleine Übung dazu und lasse für ein ungeliebtes Thema fünf positive Aspekte aufschreiben. Die Frustrierten sollen erkennen, dass an ihrem Fach nicht alles schlecht ist und dass sie auch persönlich etwas lernen können. Auf die Frage nach

den positiven Aspekten von Mathe, einem der meistgehassten Schulfächer, kommen dann Antworten wie: Mathe ist in vielen Bereichen anwendbar – Wenn ich mit Zahlen umgehen kann, werde ich nicht übers Ohr gehauen – Die Themen bauen aufeinander auf – Man muss Dinge ausrechnen können, um Entscheidungen zu treffen – Man muss nicht so viel auswendig lernen wie in anderen Fächern – Es hat bis jetzt jeder geschafft – Rechnen ist etwas Aktives, das Spaß machen kann.

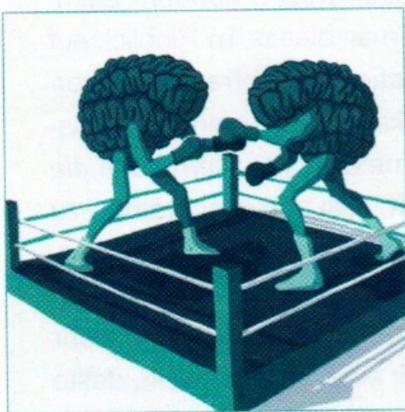
In der anschließenden Diskussion erkennen die Teilnehmer: Langfristig wird es ihnen durch das Training mit abstraktem Stoff leichter fallen, auch Fächer wie Physik zu meistern und sich auch später leichter auf unliebsame Aufgaben einzustellen.



## 4. Strukturieren

Die Organisation von Infos in Gruppen und die Zuordnung zu Oberkategorien verbessert die Gedächtnisleistung enorm. Dies bestätigt eine Studie, bei der Studenten eine Liste mit 128 Mineralien auswendig lernen sollten, wobei etwa 18 Prozent der Begriffe erinnert wurden. In einer zweiten Versuchsgruppe wurden die Mineralien nach ihrer Zugehörigkeit sortiert, zum Beispiel „Edelmetalle“ (Gold, Silber), oder „Industriemetalle“ (Aluminium, Kupfer). Derart strukturiert wurden hier 65 Prozent der Fachbegriffe erinnert. Durch das Sortieren wurden die einzelnen Vokabeln bewusst verglichen und abgegrenzt und damit die Verarbeitung intensiviert. Benutzen Sie analog mehr Strukturelemente! Haben Sie genügend Aufzählungen? Heben Sie Wichtiges ausreichend hervor? Stellen Sie Gemeinsamkeiten und Unterschiede der Themen auch visuell dar?

minium, Kupfer). Derart strukturiert wurden hier 65 Prozent der Fachbegriffe erinnert. Durch das Sortieren wurden die einzelnen Vokabeln bewusst verglichen und abgegrenzt und damit die Verarbeitung intensiviert. Benutzen Sie analog mehr Strukturelemente! Haben Sie genügend Aufzählungen? Heben Sie Wichtiges ausreichend hervor? Stellen Sie Gemeinsamkeiten und Unterschiede der Themen auch visuell dar?



## 5. Verbalisieren („Der Gedankenwettstreit“)

Wissen ist nicht in einer fertigen Struktur im Kopf gespeichert. Es ist assoziativ, vernetzt, multidimensional und in keine feste Form gegossen. Das ist wie ein Wollknäuel, bei dem die Fäden verwickelt sind. Dieses Wollknäuel muss beim Denken erst auseinandergeknotet werden. Wenn man nun etwas erzählt oder schreibt, muss man die

Dinge ordnen, konkretisieren und priorisieren. Wissen wird damit reorganisiert und gefestigt. Dieser Übersetzungsprozess geht langsam. Zu langsam, um es im Zeitdruck der Prüfung präzise zu schaffen. Geben Sie also Ihren Schützlingen ausreichend Gelegenheit, die Inhalte sprechend oder schreibend zu verarbeiten. Lassen Sie Schüler am Ende der Stunde sich gegenseitig ihre Version des Gelernten erzählen, regen Sie Studenten mit kleinen Aufträgen zu Gruppenarbeiten an. Experimentieren Sie mit einem Lernjournal.



## 3. Das Global Picture suchen

Beim Lesen und Lernen verirrt man sich leicht im Dickicht der Fakten, Zahlen, Argumente. Bald ist man erschöpft und sieht den Wald vor lauter Blättern nicht mehr. Deswegen muss den Leuten immer das „Wozu?“ klar sein. Sie benötigen einen Überblick über den Stoff der Stunde sowie Ziele für die Gedankenreise durch das Buch. Beginnen Sie den Unterricht mit faszinierenden Fragen. Zeigen Sie Querverbindungen! Auch zwischendurch gilt: Lieber einmal zuviel zusammenfassen als einmal zu wenig. Gehen Sie davon aus, dass Sie nur 50 Prozent der Zuhörer mitnehmen, egal wie nachvollziehbar Sie erklären. Geben Sie den restlichen 50 Prozent immer wieder eine Chance zum Wiedereinstieg.

## 6. Gehirnakrobatik betreiben

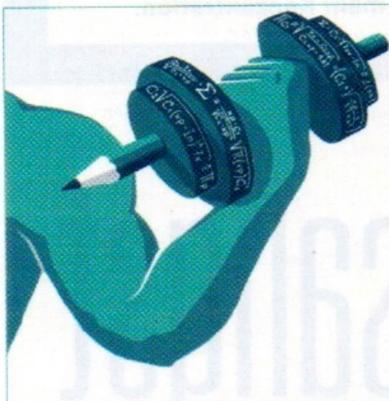
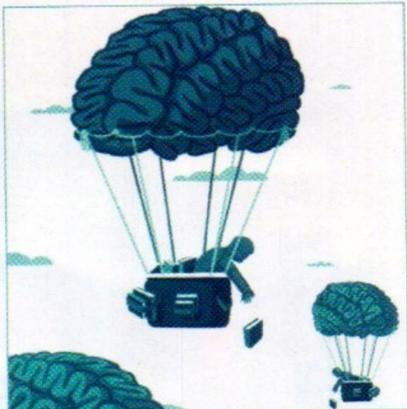
Zu vielen Fach- und Fremdwörtern haben Lernende erstmal keinen Bezug. Deswegen muss der Stoff zunächst angereichert und umgeformt werden,

so dass er in die geistige Arena passt. Besonders gut eignen sich dafür Bilder, Beispiele, Geschichten – diese verleihen Ihren Worten Flügel. Vielleicht haben Sie auch einen passenden Gegenstand, den man „be-greifen“ kann: ein Foto, Bild oder Symbol sind tolle Aufhänger für einprägsame Storys. Ich persönlich zeichne zu meinen Inhalten gern kleine Bilder. Da ich ein Talent zum Zeichnen habe wie Arnold Schwarzenegger zum Geige spielen, provoziert das immer ein Lachen. Egal ob die Zeichnung gelingt oder nicht – daran erinnert man sich garantiert!



## 7. Reduzieren

Ohne Verdichtung würde man in der Informationsflut ertrinken. Ermutigen Sie Lernende, selbst Wesentliches von Details zu trennen, um den Durchblick zu wahren. Ich arbeite in Seminaren und auch persönlich gern mit „persönlichen Fazits“. Das sind wenige ausformulierte Sätze, die das Wichtigste einer Vorlesung oder eines Textes prägnant auf den Punkt bringen. Wer weiß, dass er den Vortrag hinterher zusammenfassen muss, hört konzentrierter zu. Warum machen Sie es nicht zum Abschlussritual, dass ein(e) Kandidat(in) am Ende in zwei Minuten Ihren Stoff wiedergeben muss? Sie erhöhen die Aufmerksamkeit und bekommen selbst ein wertvolles Feedback, wie gut Sie verstanden wurden.



## 8. Trainieren

Man beobachtet immer wieder, wie Schüler und Studenten einfach stumm Mitschriften vor sich herlesen und dies als „Lernen“ bezeichnen. Diese Art der Wiederholung verleitet zum Abschweifen und bringt wenig. Besser ist daher der Begriff „trainieren“, der darauf hindeutet, dass nun die Inhalte gezielt im Hinblick auf die Aufgaben der Prüfung (schriftlich, mündlich, Art der Fragen) angewendet werden müssen. Schreiben, reden, anwenden beziehungsweise rechnen ist nun angesagt! Am besten initiieren Sie diese Prozesse, indem Sie zu Mitte oder Ende des Semesters den Lernenden schon einige Probeaufgaben geben.

## ZUM WEITERLESEN

Krengels Lernsystem wird in dem Buch „Bestnote“ mit über 120 Beispielen, Checklisten, Zusammenfassungen und Tabellen konkretisiert. Die Methoden hat der Autor in fünf Jahren mit über 2000 Schülern und Studenten erprobt. Das Buch enthält explizite Tipps für Lernende, Eltern, Lehrer und Dozenten. Das Buch oder Auszüge daraus können beim Verlag auch als Unterrichtsmaterial bestellt werden.

**Martin Krengel, Bestnote: Lernerfolg verdoppeln – Prüfungsangst halbieren, Eazybookz, 2012, 15,95 Euro ISBN 978-3-941-193666**

