
7. Gedächtnistraining

Aktivierung des Vorwissens

Friedrich und Ballstaedt^{*6} empfehlen, zu Beginn einer aktuellen Lernsituation zunächst das Vorwissen zu aktivieren. Eigene Gedanken und Einfälle sollen unter Zuhilfenahme der folgenden Fragen notiert werden:

- In welchem Zusammenhang habe ich bereits von dieser Thematik gehört?
- Welche Begriffe aus diesem Wissensgebiet kenne ich?
- Gibt es etwas Ähnliches, mit dem ich mich schon beschäftigt habe?

Nutzung des sogenannten Positionseffektes

Besonders wichtige Informationen sollten am Anfang und Ende der Lernzeit aufgenommen werden, da der erste und der letzte Eindruck wesentlich stärker haften bleiben als der übrige Stoff.

Erkennen von Gesetzmäßigkeiten

Sinnvolles Lernmaterial wird leichter behalten als sinnloses. Deshalb sollte man sich bemühen, Prinzipien und Gesetzmäßigkeiten zu erkennen.

Strukturierung des Lernstoffes

Um Gedächtnishemmungen, Ermüdung und Unlustgefühle zu reduzieren, ist es vorteilhaft, den Lernstoff zu gliedern. Es ist besser, ihn in mehreren Phasen und Zeiträumen zu lernen, als alles auf einmal „reinzuprügeln“.

Ähnlichkeitshemmungen vermeiden

Je ähnlicher das Material ist, das gelernt werden soll, desto mehr stört es sich gegenseitig. Abhilfe kann das Lernen in „bunter Reihenfolge“ schaffen: Nach dem Lernen von Englischvokabeln ist es vorteilhafter, zunächst Mathematikaufgaben zu lösen, bevor man sich den Französischvokabeln zuwendet.

Nutzung aller Sinne

Die Behaltensleistung lässt sich verbessern, wenn z. B. das Gelesene laut gesprochen wird und man sich dabei Stichpunkte notiert (halblautes Lesen fördert die Aufnahmefähigkeit, da man dadurch den Stoff nicht nur visuell, sondern auch akustisch verarbeitet).

Hinweis:

Als Merkhilfe zu dieser Thematik wird die folgende Kopiervorlage eingesetzt.

*6 Friedrich und Ballstaedt (1992)

Gedächtnistraining

Überprüfe zuerst dein Vorwissen (bevor du lernst)!

Notiere unter Zuhilfenahme der folgenden Fragen eigene Gedanken und Einfälle:

- In welchem Zusammenhang habe ich bereits von dieser Thematik gehört?
- Welche Begriffe aus diesem Wissensgebiet kenne ich?
- Gibt es etwas Ähnliches, mit dem ich mich schon beschäftigt habe?

Nutze den sogenannten Positionseffekt!

Lerne besonders wichtige Informationen stets am Beginn und am Ende der Zeit, die du dir für das Lernen reserviert hast. Das Gedächtnis kann sich den ersten und den letzten Eindruck nämlich wesentlich besser merken als das, was sich dazwischen abspielt.

Erkenne Gesetzmäßigkeiten!

Bemühe dich, Prinzipien und Gesetzmäßigkeiten zu erkennen. Du wirst sinnvoll gegliedertes Lernmaterial leichter behalten; ohne Struktur wird die Verwirrung nur noch größer.

Strukturiere den Lernstoff!

Damit vermeidest du Gedächtnishemmungen, Ermüdung und Unlustgefühle. Es ist vorteilhaft, wenn du den Lernstoff gliederst. Dann kannst du ihn auch leichter in mehreren Phasen und Zeiträumen lernen. Wer sich „alles auf einmal reinprügelt“, hat schnell keine Lust mehr zu lernen.

Lerne nichts Ähnliches nacheinander!

Je ähnlicher sich der Stoff ist, den du lernen musst, desto schwieriger kannst du ihn dir merken. Hilf dir, indem du in bunter Reihenfolge lernst. Es ist vorteilhaft, wenn du z. B. erst Englisch, dann Mathe und erst dann Französisch lernst. Die beiden Fremdsprachen hintereinander würden dich eher blockieren.

Nutze alle deine Sinne!

Es ist nützlich, wenn du den Stoff nicht nur liest. Sprich ihn dir auch mal halblaut vor und notiere dir Stichpunkte. Du wirst sehen, dass sich deine Aufnahmefähigkeit verbessert, wenn du den Stoff nicht nur visuell, sondern auch akustisch „verarbeitest“. Versuche, dir deinen Stoff mit Phantasie und Kreativität anzueignen – du wirst sehen, Lernen macht echt Spaß!

Name:

Klasse:

Datum:

Personengedächtnis

Familien, Freunde, Schulkameraden, Lehrer, Arbeitskollegen – jeden Tag sind wir mit vielen Leuten zusammen, die wir recht gut kennen. Außerdem laufen uns ständig Leute über den Weg, die unsere Aufmerksamkeit mehr oder weniger fesseln. Doch wenn wir sie genau beschreiben sollten, haben wir manchmal Schwierigkeiten, weil wir sie doch recht eingeschränkt wahrnehmen (an einem gefällt uns die Nase, am anderen die Klamotten)

Die Aufgabe hier soll sein, einmal drei Menschen, die wir gut kennen, mit ihren wesentlichen Merkmalen zu beschreiben (siehe Tabelle). Für diese Übung sollten fünf Minuten ausreichen.

Name			
Merkmale			
1. Größe (ca. cm)			
2. Haarfarbe			
3. Augenfarbe			
4. Stimme (Dialekt)			
5. besondere Eigenschaften			
6. Charakter			
7. Hobbys			
8. Schmuck / Accessoires			
9. Nagellack, Lippenstift			