

## Wirklich leichter lernen



Herzlich willkommen.

Die Zeit der Halbjahreszeugnisse ist gekommen. Für viele Eltern ist diese schulische Zwischenbilanz eine Art Zäsur, die die Leistungen der Tochter oder des Sohnes unmissverständlich widerspiegelt. Auch wenn Noten sicherlich nur einen Teil der Leistungen offenbaren und noch weniger etwas über die Persönlichkeit des Kindes aussagen, so sind sie dennoch ein wiederkehrender Meilenstein einer Schülerkarriere. Und sicherlich machen Bewertungen auch einen Sinn, denn sie verschaffen Kindern wie Eltern einen ersten allgemeinen Überblick. Sofern sich daraus kein Leistungsdruck ableitet, kann dies durchaus auch ein Ansporn sein, sich noch mehr auf die Schule zu fokussieren.

Vielfach werde ich in Zeiten der Zeugnisvergabe angesprochen, was denn konkret zu tun sei, damit sich Kinder besser auf ihre Aufgaben konzentrieren können. Dem komme ich gerne nach. Lesen Sie in diesem Newsletter:

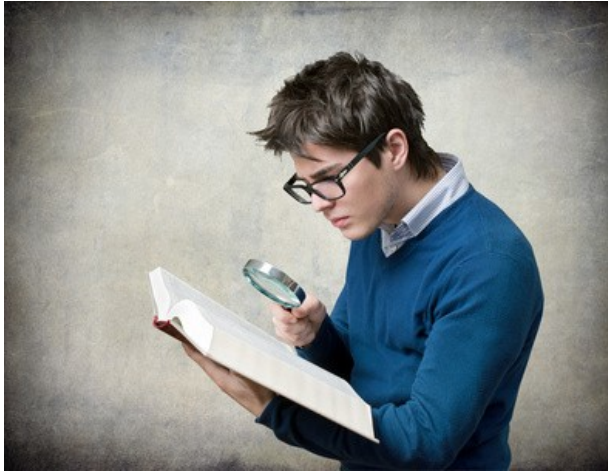
- **Ultimative Tipps für ein besseres Lernen**

Herzlichst

Ihr Daniel Paasch

(Institutsleiter IPE, Lehrtrainer für Kinder und Jugendcoaching)

## Hauptsache Konzentration



Der menschliche Verstand ist wunderbar. Wir sind in der Lage innerhalb weniger Augenblicke verschiedenste Informationen aufzunehmen, zu bewerten und zu verarbeiten. Dabei spielt es überhaupt keine Rolle, ob diese thematisch zueinanderpassen oder ganz unterschiedlichen Bereichen entstammen. In Millisekunden verarbeiten unsere Sinnesorgane beispielsweise die

Beschaffenheit eines Raumes, den wir noch nie zuvor betreten haben. Geruch, farbliche Ausgestaltung, Geräusche oder die Zusammenstellung des Mobiliars vermitteln uns entweder das Gefühl des Wohlsens oder des Unbehagens. Ja selbst die Raumtemperatur oder die Konsistenz der Luft wird in diese Bewertung miteinbezogen. Fast zeitgleich sind wir in der Lage mit unserem Gegenüber ein Gespräch zu führen. Auch wenn diese beiden Ereignisse chronologisch durch unser Gehirn verarbeitet werden, so empfinden wir es doch vielfach als analogen Vorgang.

Wenn es aber darum geht, sich auf eine bestimmte Sache zu fokussieren, dann mag sich mitunter das Einbeziehen anderer Informationen als nachteilig erweisen. In diesem Zusammenhang sprechen wir auch schlicht vom abgelenkt sein oder davon, uns nicht konzentrieren zu können. Nicht nur Kinder, sondern auch Erwachsene entwickeln eine regelgerechte Kultur der Ablenkung. Das macht insofern Sinn, da sich unser Verstand gerne mit Dingen beschäftigt, die aus einer vorherigen Bewertung heraus als angenehmer empfunden werden. Daher nehmen zum Beispiel Spielekonsolen oder die Kommunikation über die sozialen Netzwerke einen offensichtlich höheren Stellenwert ein als das Lernen für die nächste Klausur.

Um aber Informationen vom Kurzzeit- in das Langzeitgedächtnis zu überführen, bedarf es einer außerordentlichen Beschäftigung mit denselben. Gedächtnissportler tun dies gleichermaßen. Alles Ablenkende wird aus der unmittelbaren Umgebung entfernt.

### **Und so können Sie vorgehen:**

Lassen Sie Ihr Kind eine Liste machen. Auf dieser werden mindestens 21 Punkte notiert, die eine ablenkende Wirkung auf die Konzentration Ihres Kindes haben.

Dies kann das Handy sein, der Fernseher, der gelegentliche Gang zum Kühlschrank, das wichtige Telefonat mit der besten Freundin, die neuesten Informationen aus den Netzwerken, die vermeintlich wichtige Recherche im Internet aber auch der geliebte Roman, der nach einem anstrengenden Schultag unterm Bett hervorgekramt wird.



Empfehlenswert ist, dass Sie aus Ihrer Sicht keine Bewertungen anfügen oder mit gut gemeinten Ratschlägen den ein oder anderen fehlenden Punkt zur Liste Ihres Kindes ergänzen wollen. Denn schließlich offenbart sich durch eine solche Darstellung auch ein Teil der Privatsphäre Ihres Kindes.

Im nächsten Schritt lassen Sie die drei störendsten Faktoren mittels Nummerierung gewichten. Auch eine farbliche Markierung unterstützt diese Arbeit.

Im Anschluss werden die nächsten drei Punkte auf der Liste markiert. Auf diese Weise werden alle 21 Ablenkungen in einem abfallenden Zerstreuungsgrad sortiert.

In den folgenden sieben Wochen werden alle Konzentrationskiller beseitigt. Pro Woche eben drei Punkte auf der Liste, entsprechend der Sortierung.

Besprechen Sie mit Ihrem Kind, welche Strategien für die einzelnen Motivationsstörer am ehesten geeignet erscheinen. Reicht es aus, wenn das Smartphone im Nachbarzimmer liegen bleibt, oder muss es zusätzlich für die Dauer des Lernens deaktiviert werden? Wie sieht es mit den Störfaktoren auf dem Schreibtisch aus? Macht es möglicherweise Sinn, wenn alle dort befindlichen Gegenstände in eine Kiste geräumt werden?

Am Ende einer Woche überprüfen Sie gemeinsam, wie sich die Bemühungen ausgewirkt haben. Was hat am meisten Schwierigkeiten bereitet? Wo gibt es noch Verbesserungsbedarf?

Denken Sie auch an eine Belohnung. Sich umzuerziehen, andere Gewohnheiten anzunehmen ist eine Leistung, die gefördert werden sollte.

Nach Ablauf der sieben Wochen sollten alle störenden Faktoren abgearbeitet sein und keinen Einfluss mehr auf das Lernen Ihres Kindes haben.

Übrigens: Übungen wie diese machen mehr Spaß, werden sie in einem größeren Kreis vollzogen. Laden Sie hierzu die Freunde Ihres Kindes ein und vereinbaren sie regelmäßige Kontrolltreffen. Zudem können Sie auf diese Weise das Bilden von Lerngruppen nachhaltig unterstützen.

### **Visualisieren statt Pauken**

Viele Menschen tun sich schwer damit, sich Wissen dauerhaft mittels reinem Lernen anzueignen. Kein Wunder: Unser Gehirn beschäftigt sich gerne mit Informationen, die über



das rein Theoretische hinausgehen.

Diese Eigenschaft können wir uns zunutze machen. Schulstoff oder andere Lerninhalte werden mittel einer Mindmap dargestellt. Das hat den entscheidenden Vorteil, dass alle Beziehungsgefüge, beispielsweise aus einem naturwissenschaftlichen Fach, abgebildet werden können. Ferner können noch offene Wissenslücken verdeutlicht und in einer weiteren Mindmap aufgearbeitet werden.

Durch die visuelle Struktur bekommt das Gehirn die Informationen, mit denen es bevorzugt umgeht. Bunte Beziehungsebenen führen überdies zu einer Gewichtung, womit die wichtigsten Informationen in den Fokus gelangen.

Die Tätigkeit des Schreibens und Malens benötigt darüber hinaus verstärkt den Einsatz verschiedener Hirnareale. Auf diese Weise wird nicht nur die Kommunikation zwischen den beiden Hemisphären trainiert, sondern auch die Bildung gefestigter neuronaler Strukturen angeregt.

Zudem macht diese Art des Lernens den meisten Kindern mehr Freude als das stupide Pauken. Last, but not least wird noch die Kreativität geschult. Denn jedes Kind hat seinen ganz eigenen Stil zu malen. Auf diese Weise entstehen während des Lernens kleine Kunstwerke, die man sich immer wieder gerne ansieht. Und auch das ist schließlich von großer Bedeutung für den Lernvorgang: die Wiederholung.

### **Kreatives Karteikartengekritzel**

Die Lerntechnik der Karteikarten ist seit Langem bekannt aber deswegen nicht weniger effektiv. Inzwischen hält er Handel zahlreiche Formate bereit, die sich im Wesentlichen auf das Lernen von Vokabeln beschränken. Wer mit diesen Kartensets gut zurechtkommt, mag diese gerne für sich nutzen.



Wir empfehlen aber prinzipiell, jene Lernhelfer selbstständig zu erstellen. Das hat gleich mehrere Vorteile:  
Sie sparen Geld. Denn die vorgefertigten Systeme sind um ein Vielfaches teurer als die Blankokarten aus dem Bastelladen. Darüber hinaus sind sie eben schon komplett ausgearbeitet. Für das Gehirn ein echtes No-Go. Gleiches trifft übrigens auch

auf sogenannte Abfragesoftware zu, die sich auf die möglichst korrekte Eingabe eines Begriffes beschränken. Je weniger die Interaktion verschiedener Hirnareale angestrebt wird, desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit des nachhaltigen Lernens.

Und damit sind wir auch schon bei der eigentlichen Methode, die sich in der hier vorgestellten Variante bevorzug für das Lernen von Vokabeln eignet.

### **Vorgehen:**

Wie gewohnt schreibt man auf die eine Seite des Kärtchens die eigentliche Vokabel. Wer mag ergänzt noch die zugehörige Lautschrift. Wichtig aber ist, dass auf dieser Seite der Karte noch Platz für ein anderes Wort (oder auch eine Buchstabenfolge) bleibt.

Auf die andere Seite kommt die Übersetzung der Vokabel. Bis hierher unterscheidet sich das Verfahren kaum von den bekannten Systemen.

Was wir aber schon durch das einfache Abschreiben erreicht haben, ist die Reizung des sogenannten semantischen Gedächtnisses. Hier werden alle Informationen abgelegt, die frei von emotionalen Färbungen sind und somit zu den Tatsachen gehören. So ist beispielsweise der Name der Hauptstadt Frankreichs hier *abgelegt*.

Da es sich vielfach um neutrale oder auch trockene Informationen handelt, haben wir vielfach unsere Schwierigkeiten damit, diese dauerhaft zu speichern.

Daher wollen wir das Ganze nun mit etwas Emotion würzen. Und dazu braucht es Kreativität. Bei Betrachtung der eigentlichen Vokabel (nicht die Übersetzung) lassen sich meist deutschsprachige und ähnlich lautende Begriffe finden. Diese müssen nicht immer korrekt sein und es können durchaus Städtenamen oder Abkürzungen dabei sein.

Ein Beispiel: Das englischsprachige Adjektiv *dangerous* erinnert mich an den Namen *Angelus*. Der Name käme jetzt auf die Seite der Karte, auf der die Vokabel vermerkt ist.

Im Folgenden denken wir uns einen kleinen Erzählstrang aus, in welchem alle drei Begriffe vorkommen. Idealerweise wird die richtige Übersetzung der Vokabel an das Ende unsere Minigeschichte gestellt. Damit kommt es im Falle einer Abfrage nicht zu Verwechslungen. Die Geschichte muss überhaupt keinen Sinn ergeben, sie kann maßlos überzogen sein und sollte vor allem Spaß machen.

Auf diese Weise wird nicht nur das semantische Gedächtnis, sondern auch das assoziative Gedächtnis angeregt. Letzteres steht für das Verinnerlichen von Informationen mittels Gefühl. Außerdem haben wir uns eine kleine Eselsbrücke geschaffen. Selbst wenn einem die richtige Übersetzung nicht auf Anhieb einfällt, so wird dies sicherlich mit der kleinen hinzugedichteten Geschichte gelingen.

### **Konzentration mit Musik**

Noch vor wenigen Jahren galt die Aussage, dass Hintergrundmusik den Vorgang des Lernens behindern würde. Heute wissen wir, dass das per se so nicht stimmt. Bestimmte Melodieführungen, Rhythmen und tonale Abfolgen regen sogar das Gedächtnis zu einer höheren Leistung an und steigern die Konzentrationsfähigkeit.



Aus diesem Grund entwickeln wir vom IPE beständig neue Konzentrations- und Lern-CDs. Unser Ansatz dabei ist die bilaterale Hemisphärenstimulation, die aufgrund einer besseren Kommunikation beider Gehirnhälften für die Aktivierung möglichst vieler Gehirnareale sorgt. Auf diese Weise wird das Gehirn ganz automatisch dazu angeregt, den Aufbau der neuronalen Netzwerke zu forcieren. Ein leichteres und effizienteres Lernen kann somit ermöglicht werden.

Hier finden Sie entsprechende Angebote aus dem IPE-Verlag. Von den Anwendern haben wir die Rückmeldung, dass sie sich nun noch einfacher auf Prüfungen vorbereiten können und diese erheblich besser absolvieren:

- **IPE-Shop**
- **Hausaufgaben CDs bei Amazon**

Weiterführende Artikel:

- [Konzentration mobilisieren](#)
- **Ablenkungsmanöver**