

## Leichter lernen Teil 2: Wie kann ich mir das Lernen zu Hause erleichtern?

Hier finden Sie weitere Lerntechniken, die Sie beim eigenständigen Lernen unterstützen können, sowie einige Schnelllese-Techniken. **Experimentieren** Sie mit den unterschiedlichen Methoden, **verwenden Sie jene Teile, die Sie ansprechen**, und vergessen Sie nicht: Meist führen **mehrere Wege zum Ziel!**

### Lernplakat

Diese einfache, aber effiziente Technik ist sinnvoll bei **Stoffgebieten**, die **viel Auswendiglernen** beinhalten (Formeln, komplexe Strukturen, Vokabeln, ...):

- Nehmen Sie ein **Plakat** in adäquater Größe.
- Notieren Sie den **Lernstoff** auf dem Papier möglichst **einfach, übersichtlich und strukturiert**. Hilfreich können dabei auch **Mind Maps, Diagramme** oder **Zeichnungen** sein.
- Hängen Sie das Plakat an einem **Ort in Ihrer Wohnung** auf, den Sie häufig frequentieren (Kühlschrank, Spiegel, Toilette). Halten Sie im Vorübergehen kurz inne, **lesen** Sie und **wiederholen innerlich oder laut**, was Sie eben gelesen haben.

### Szenariotechnik

In dieser Methode wird die **Anwendung eines theoretischen Prinzips** (Formel, Modell, Konzept) anhand der **Praxis** reflektiert. Sie wird im Studienalltag oft angewendet, jedoch selten bewusst als Lerntechnik eingesetzt:

- Erkunden Sie, bei welchen **Anwendungsbereichen** das theoretische **Prinzip zur Anwendung** kommt. Recherchieren Sie dazu, eröffnen Sie eine Moodle-Diskussionsgruppe oder fragen Sie Kolleg\*innen und Lehrende.
- Versuchen Sie, sich diese Anwendung **praktisch und konkret** vor Ihrem inneren Auge **vorzustellen**.
- Fertigen Sie unterstützend **Zeichnungen, Skizzen** und **Schemen von Abläufen** an.
- Versuchen Sie, das Szenario **anderen Personen zu erklären** und **leiten** Sie abschließend das dazugehörige **Prinzip ab**. Dieser letzte Schritt dient auch als **Erfolgskontrolle** – hier wird deutlich, ob das Szenario für Sie selbst noch unschlüssig ist oder ob Sie das theoretische Prinzip in die Praxis übertragen konnten.

### Merkhilfen

Unter diesem Sammelbegriff finden sich **verschiedene Techniken** wie z. B. Eselsbrücken, Merkreime, Loci-Methode, Merkhilfen mittels Akronym oder Akrostichon. Allen Strategien ist gemeinsam, dass sie **viele Bedeutungsinhalte** durch einfache Tricks **auf wenige reduzieren**, die besser zu merken sind.



- Machen Sie anfangs eine **Liste mit den Informationen**, die Sie sich merken müssen: Schreiben Sie die Formel auf, formulieren Sie das Modell, listen Sie die Zahlenreihen auf.
- Überlegen Sie, wie Sie die zu merkenden **Informationen am besten „verpacken“** können und welche **Strategie Ihnen am meisten liegt**. Hier finden Sie einige Links, die die Methoden ausführlich und anschaulich erklären:
  - Loci-Methode sowie einige andere Techniken: <https://www.fernstudium-experte.de/blog/lernhilfen-loci-methode/>
  - Verschiedene Merkhilfen werden hier vorgestellt: <https://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/LERNTECHNIK/Mnemotechnik.shtml>

## Schnellese-Techniken

Bei einer durchschnittlichen Lesegeschwindigkeit lesen wir etwa 200 Wörter pro Minute. Beim Schnellessen ist diese Anzahl deutlich höher. Schnellessen **verhindert gedankliches Abschweifen**, da die Konzentration gehalten werden muss. Durch das erhöhte Tempo nimmt das Kurzzeitgedächtnis in **weniger Zeit mehr Information** auf. Aber: **Text ist nicht gleich Text** (Fachsprache, komplexe Satzstrukturen, Fremdwörter, andere Sprachen): Jeder Text erfordert daher ein spezifisch angepasstes Tempo.

- Treffen Sie eine **begründete Textauswahl** und verschaffen Sie sich einen inhaltlichen **Überblick**. Lesen Sie das Inhaltsverzeichnis, die Überschriften, versuchen Sie, die Textstruktur zu erfassen.
- Versuchen Sie, **Relevantes** wie Hervorhebungen und visuelle Informationen rasch zu **erkennen** und von weniger Relevantem zu **unterscheiden**.
- **Erweitern Sie die Blickspanne**: Bei einem Abstand von 30 cm zur Leseunterlage können Ungeübte rund 3-4 Buchstaben erfassen (ca. 1 cm Blickspanne). Lesen Sie nicht die einzelnen Wörter, sondern versuchen Sie, den **Blick mittig auf die jeweilige Zeile** zu richten und zu erfassen. Mit Übung lässt sich die Blickspanne auf bis zu 12 cm erweitern.
- **Photo Reading**: Richten Sie **Fragen an den Text** und **lesen Sie zügig von rechts oben nach links unten** (2-3 Sekunden/Seite). Diese Technik ist nur bei **Strukturerfassungen** oder sehr **genauen Fragestellungen** an den Text geeignet.

**Hilfreich** ist, wenn Sie bei diesen Techniken Folgendes berücksichtigen:

- Vermeiden Sie **abzuschweifen**: Halten Sie präsent, was Sie machen und was der nächste Schritt sein wird. Wenn Sie über etwas nachdenken wollen, notieren Sie dies, aber verschieben Sie das Nachdenken auf später.
- **Lesetechnikfehler** vermeiden: Kein Finger am Text, bewegen Sie den Kopf nicht mit.