

Lern- und Studientechniken: Karteikarten-Methode

Sie brauchen:

Karteikarten in der Größe DIN A 6, DIN A 7 oder DIN A 8 (die Anzahl der Karteikarten ist variabel und richtet sich nach der Menge des Lernstoffs), einen Karteikasten sowie die dazugehörigen Einteilungsblätter und einen Stift

Schritt 1:

Bereiten Sie den Lernvorgang vor: Beschriften Sie die Karteikarten. Schreiben Sie - je nach Studiengang/Fach - auf die Vorderseite eine Vokabel/Frage und auf die Rückseite die dazugehörige Antwort.

Beispiel Fremdsprachen: Auf der Vorderseite der Karteikarten wird ein Wort in der fremden Sprache notiert, auf der Rückseite die deutsche Übersetzung, also:

Vorderseite

car

 Rückseite

Auto

Achtung: Bei den Fragen sollten Sie darauf achten, dass sie möglichst wenige Informationen preisgeben. Darüber hinaus sollten Sie die Fragen nicht so stellen, dass sie mit „Ja“ oder „Nein“ beantwortet werden können. Bei der Antwort auf der Rückseite empfiehlt es sich zu vermerken, woher Sie die Informationen haben (Buch, Seitennummer, etc.), damit Sie den Aspekt ggf. noch einmal genauer nachlesen können.

Schritt 2:

Legen Sie die beschrifteten Karten in einen Karteikasten. Fügen Sie hinter die Karten Einteilungsblätter, so dass insgesamt 3 Abteilungen entstehen (die Anzahl der Abteilungen ist variabel).

Schritt 3:

Nehmen Sie die vorderste Karte aus dem Karteikasten heraus und versuchen Sie, die Frage/Vokabel auf der Vorderseite der Karte zu beantworten.

Schritt 4:

Überprüfen Sie die dazugehörige Antwort auf der Rückseite der Karte. Ist Ihre Antwort richtig, können Sie die entsprechende Karte beiseitelegen. Ist Ihre Antwort falsch, müssen Sie die entsprechende Karte an das Ende des Stapels legen.

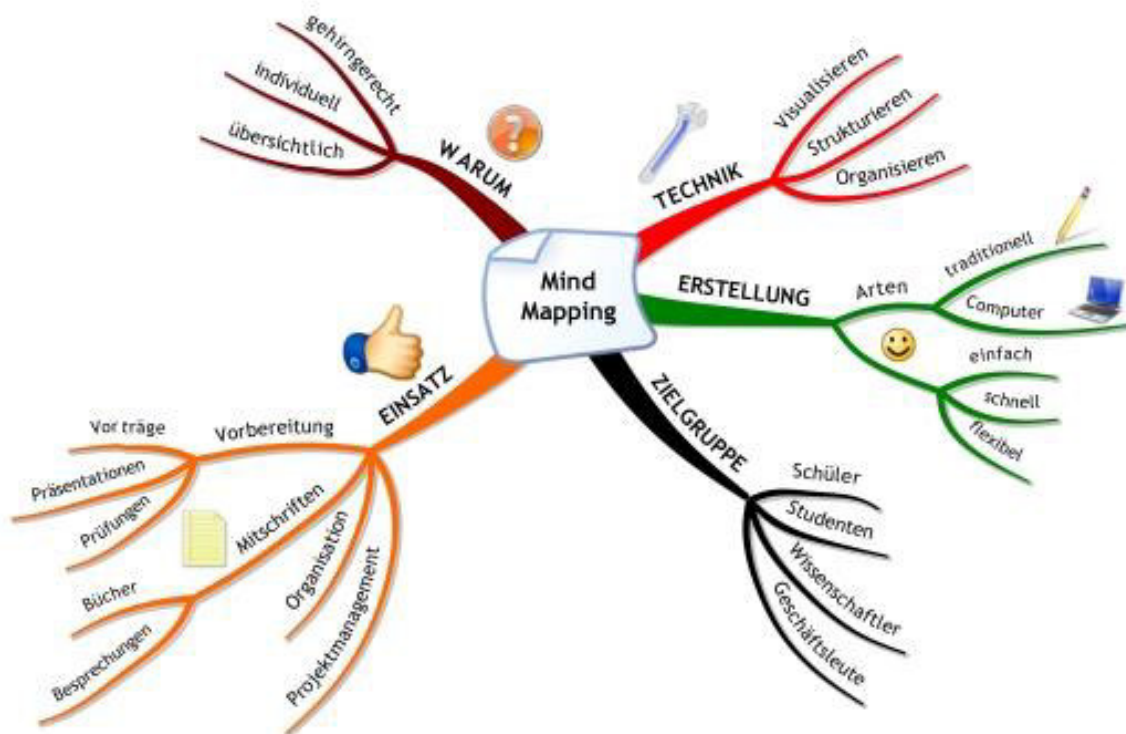
Schritt 5:

Wiederholen Sie den unter Schritt 4 beschriebenen Vorgang so lange, wie Karten in der ersten Abteilung vorhanden sind. Ist die erste Abteilung schließlich leer, fahren Sie in der zweiten und später in der dritten Abteilung nach demselben Prinzip fort.

Tipp: <http://karteilernen.de/>

Mindmap

- Notieren Sie in der Mitte der Seite den **Bedeutungskern** des Mind Maps (= kürzestmögliche Problemdefinition).
- Vom Bedeutungskern gehen Linien = **Äste** aus. Meistens reichen 4 - 6 Hauptäste aus.
- Schreiben Sie auf die Linien die Ideen als "**Schlüsselwörter**" (keine langen Sätze, möglichst waagrecht).
- Beginnen Sie mit einem **Hauptast**, z.B. in der rechten oder linken oberen Hälfte des Blattes.
- Von den Hauptästen zweigen weitere **Linien** ab.
- Auf diesen Linien notieren Sie **Details** oder weitere Ideen, die mit dem Gedanken des Hauptastes zusammenhängen



Clustern

Clustern ist eine kreative Arbeitstechnik, die auf einem gelenkten, aber nicht-linearen assoziativen Verfahren basiert. Im Gegensatz zu freiem Assoziieren wird als Ausgangspunkt der Gedanken- und Gefühlsbewegung ein bestimmter Begriff oder die begriffliche Fassung eines Gefühls gewählt, um damit vernetzte Gedanken und Gefühle aus dem Gedächtnis aufzurufen und wieder bewusst zu machen.

Cluster (engl. Cluster = Büschel, Gruppe, Anhäufung) sind also Informationen, Vorstellungen und Gefühle, die miteinander vernetzt sind.

Über die Aktualisierung von Vorwissen und Gefühlen zu neuen Ideen

Clustering ist eine gängige kreative Methode zur Ideenfindung und lässt sich ohne längere Vorarbeiten durchführen. Wo es darum geht, über die Aktualisierung von Vorwissen neue Verknüpfungen von Gedanken und neue Ideen zu entwickeln, da ist Clustern angesagt.



Lern- und Studientechniken: Mnemotechnik(en)

Mnemotechnik = Merkhilfe

Sie brauchen:

viel Phantasie und eine große Konzentrationsfähigkeit!

Assoziationstechnik (besonders geeignet für das Lernen von fremdsprachlichen Vokabeln)
Ordnen Sie abstrakten Begriffen Bilder zu, die für Sie mit einer Bedeutung (Emotion) versehen sind (z.B. Ekel oder Freude). Die Assoziationen sollten möglichst ausgefallen sein.
Beispiel: lat. somnio = Ich träume von einer Sommernacht in Rio.

Loci-Technik (besonders geeignet für Gliederungspunkte bei Vorträgen und Aufzählungen bei Prüfungen)

Die Loci-Technik ermöglicht das Merken von Stichworten in der richtigen Reihenfolge. Sie eignet sich besonders gut für Lerninhalte, bei denen es auf die Vollständigkeit und Reihenfolge bestimmter Begriffe ankommt. Das Wort „loci“ ist abgeleitet von dem lat. Begriff „locus“ und bedeutet Ort/Platz. Wie die Bezeichnung bereits verrät, geht es bei der Loci-Technik darum, sich für jeden zu merkenden Begriff einen Ort zu schaffen, mit dem man den zu lernenden Begriff verbinden kann.

Schritt 1:

Zur Anwendung der Loci-Methode sollten Sie sich eine vertraute Anordnung von Gegenständen suchen, die Sie im Geiste immer wieder durchschreiten. Sehr gut lässt sich dafür z.B. die eigene Wohnung verwenden. Gehen Sie diese in einer logischen Reihenfolge (z.B. Flur - Wohnzimmer - Küche – Schlafräum – Bad) im Geiste durch. Bleiben Sie dabei an allen markanten Punkten eines Zimmers (z.B. auffallende Einrichtungsgegenstände, Flecken, etc.) stehen und betrachten Sie diese. (Wenn es Ihnen hilft, können Sie natürlich auch in der Realität durch Ihre Wohnung gehen.)

Wenn Sie in der Lage sind, den Weg durch Ihre Wohnung mehrmals hintereinander vorwärts und rückwärts im Geiste entlangzugehen, ohne dabei einen Gegenstand zu vergessen, sind Sie bereit für den 2.Schritt.

Schritt 2:

Verknüpfen Sie das zu lernende Material in der richtigen Reihenfolge durch Assoziationen mit den entsprechenden Gegenständen in den einzelnen Räumen.

(Angenommen, Sie müssten sich die Struktur- und Handlungsmaximen der Lebensweltorientierung in der Sozialen Arbeit merken. Dann würden Sie Ihren Weg durch die Wohnung beginnen und den ersten Gegenstand (z.B. ein Telefon), dem sie auf Ihrem

Weg begegnen, assoziativ mit dem Wort „Prävention“ verknüpfen. Danach würden Sie sich zu dem zweiten Gegenstand in der Wohnung (z.B. ein kleiner Holztisch) begeben und diesen assoziativ mit dem Begriff „Dezentralisierung“ verknüpfen. Daraufhin würden Sie sich zu dem dritten...)

Zur Verfestigung des Gelernten ist es sinnvoll, die Strecke mehrmals täglich "abzulaufen" und den Lernstoff so zu wiederholen. Meist sind die Bilder so einprägsam, dass Sie sich bei der nächsten Prüfung nur gedanklich auf den Spaziergang durch Ihre Wohnung machen müssen, um den gelernten Stoff wiedergeben zu können. (Natürlich sollten Sie dann auch in der richtigen Reihenfolge an den entsprechenden Einrichtungsgegenständen vorbeikommen.)

Quelle: <http://www.mnemotechnik.info/>

Zahl-Symbol-System (besonders geeignet, um lange Zahlenketten im Kopf zu behalten)
Ordnen Sie jeder Ziffer ein bestimmtes Bild zu und verbinden Sie dieses Symbol fest mit ihr. Welches Bild sich am besten mit welcher Zahl verbindet, ist von Mensch zu Mensch verschieden. Aufgrund dessen weichen die Beispiele in der Literatur auch oftmals voneinander ab. Grundsätzlich sollten die Symbole aber so gewählt werden, dass sie durch ihre Form in einem erinnerbaren Bezug zur Ziffer stehen. Gern gewählte Bilder sind z.B.:

- 0 = Ei
- 1 = Kerze
- 2 = Schwan
- 3 = Dreizack
- 4 = Kleeblatt
- 5 = Hand (wegen der 5 Finger)
- 6 = Elefant (hat vier Beine, einen Rüssel und einen Schwanz, also 6 Gliedmaßen)
- 7 = Fahne
- 8 = Sanduhr
- 9 = Golfschläger (nach oben gehalten)

Lange Zahlenreihen behalten Sie durch das Erfinden merkfähiger Geschichten. Je lebendiger die Geschichten sind, desto besser werden die Bilder (und damit auch die Zahlen) im Gehirn gespeichert.

Beispiel: 56024

Susi hat sich die Hand verstaucht, als sie versuchte, einen Elefanten mit einem Ei zu füttern und gleichzeitig einem Schwan ein Kleeblatt auf den Schnabel zu kleben.

„IMMER RAN AN DEN TEXT?“ - BESSER: MIT METHODE!

Verschiedene Leseziele

Romane liest man meist zum Zeitvertreib oder zur Entspannung und - wenn sie interessant genug sind - im Allgemeinen von vorne bis hinten.

Fachbücher lesen Sie, um sich mit einem bestimmten Thema auseinander zu setzen. Das kann je nach Zweck (Vorbereitung auf eine Vorlesungsstunde, auf ein eigenes Referat oder auf eine Prüfung) unterschiedlich intensiv sein, nicht immer (sogar selten...) liest man den ganzen Buchtext. Es ist immer von Vorteil, aktiv und methodisch an den Text zu gehen - also nicht einfach drauf los zu lesen.

Die 5-Punkte-Methode zum aktiven Lesen von Studientexten

Bewährt hat sich eine Methode mit 5 bestimmten Schritten, die nach den englischen Bezeichnungen (survey-question-read-recite-review) als „SQ3R“ bekannt wurde.

1. Schritt: Überblick gewinnen (= survey)

Verschaffen Sie sich vor der Lektüre einen Überblick über den Aufbau des Textes, die Gliederung und die zu erwartenden Informationen. Dabei helfen Inhaltsverzeichnis, Titel, Untertitel, Schlagzeilen und Zusammenfassungen. *(Meist merken Sie dabei schon, dass Sie nicht alles lesen müssen und Schwerpunkte setzen können.)*

2. Schritt: Fragen stellen (= question)

Überlegen Sie sich, was Ihnen der Text bringen soll und was Sie evtl. schon über das Thema oder den Verfasser wissen. Formulieren Sie Fragen an den Text und schreiben Sie diese auf; dabei können Ihnen z.B. Zwischenüberschriften helfen.

(So machen Sie sich zum aktiv Lesenden statt zum passiv Aufnehmenden, wecken Ihre Neugier, haben ein Ziel und verhindern mechanisches, oberflächliches Lesen.)

3. Schritt: Lesen (= read)

Lesen Sie aktiv und konzentriert, d.h. vollziehen Sie die Überlegungen des Autors nach, stellen sie in Frage, denken voraus, nehmen bewusst auf und behalten Leseziel und Fragestellungen im Auge. Passen Sie Ihr Lesetempo an Leseziel und Schwierigkeitsgrad des Textes an.

4. Schritt: Rekapitulieren (= recite)

Halten Sie nach jedem größeren Abschnitt inne und überlegen Sie, welche Informationen geboten und welche Fragen beantwortet wurden. Schreiben Sie aus der Erinnerung in Stichworten die Hauptpunkte auf (kurz und in eigenen Worten) und machen Sie evtl. sparsame Markierungen im Text. *(So entdecken Sie Behaltens- und Verständnislücken und erstellen Notizen für spätere Wiederholungen.)*

5. Schritt: Nachbereiten (= review)

Überprüfen Sie die Notizen, stellen Sie fest, ob Sie alles verstanden haben und Ihre Fragen beantwortet sind und lesen Sie evtl. noch einmal nach, wo Sie unsicher sind. Stellen Sie den inhaltlichen Zusammenhang her und ergänzen Sie Ihre Notizen durch eigene Überlegungen, kritische Anmerkungen und Verweise auf andere Quellen.