

# Power-Gedächtnis

- fit in 30 Minuten



Christiane  
Sauer  
Dirk  
Konnertz



GABAL

## Lernpausen einlegen

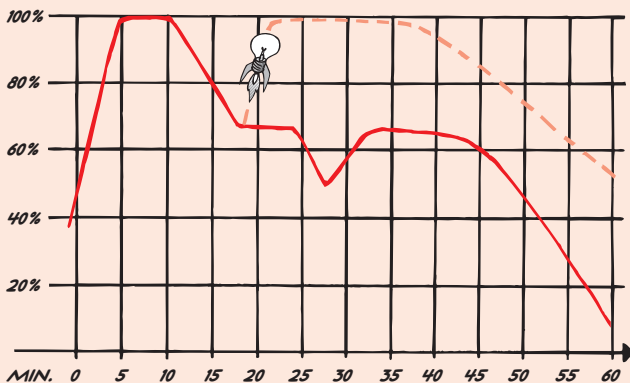
Grundsätzlich ist beim Lernen der kluge Wechsel zwischen Lerneinheiten und Pausen sehr wichtig. Dein Gedächtnis funktioniert nur dann optimal, wenn du beim Lernen 100%ig konzentriert bist. Mit zunehmenden Alter steigt zwar die Konzentrationsdauer, aber spätestens nach 30 Minuten ist eine kurze Pause nötig, damit du anschließend wieder mit voller Kraft weiterarbeiten kannst.

## Die Konzentrationsdauer je nach Alter

Die durchschnittliche Konzentrationsdauer beträgt:

5 – 7 Jahre	ca. 15 Minuten
8 – 9 Jahre	ca. 20 Minuten
10 – 12 Jahre	ca. 25 Minuten
ab 12 Jahren	ca. 30 Minuten

## Konzentrationsfähigkeit pro Stunde



## Pausenplanung und Pausengestaltung

Jeder Sportler braucht nach einer anstrengenden Trainingseinheit eine Pause, damit sich sein Körper ausruhen und neue Energie für die nächste Trainingsrunde sammeln kann. Je besser die Trainingseinheiten und Pausen zeitlich aufeinander abgestimmt sind und je sinnvoller die Pausen verbracht werden, z. B. mit Massagen, Entspannungsübungen oder gesundem Essen, umso besser kann sich der Körper erholen.

So ähnlich ist das auch mit deinem Gehirn. Bei einer guten Pausenplanung ist dein Gehirn über lange Zeit sehr leistungsfähig. Wichtig dabei ist, dass die Pausen mit zunehmender Lerndauer langsam immer länger und die Lerneinheiten immer kürzer werden. Außerdem solltest du darauf achten, dass du die Pausen sinnvoll verbringst. So könnte dein „Trainingsplan“ z. B. aussehen:

### Ein Lernnachmittag

**1. LERNEINHEIT** **30 MINUTEN**

**PAUSE (APFEL ESSEN, ZIMMER LÜFTEN)** **3 MINUTEN**

**2. LERNEINHEIT** **25 MINUTEN**

**PAUSE (MIT DEM HUND GASSI GEHEN)** **10 MINUTEN**

**3. LERNEINHEIT** **20 MINUTEN**

**PAUSE (BANANE ESSEN, RAD FAHREN)** **15 MINUTEN**

**4. LERNEINHEIT** **15 MINUTEN**

## So wiederholst du richtig

Bei wissenschaftlichen Untersuchungen hat man herausgefunden, dass die reine Wiederholung von Lernstoff fast keine Festigung im Gedächtnis zur Folge hat. „Stimmt“, wirst du jetzt sagen, „ich hab’s ja gewusst. Wiederholen ist nicht nur langweilig, sondern bringt auch nichts.“

Andererseits hast du wahrscheinlich aber auch festgestellt, dass nach einmaligem Lernen der Unterrichtsstoff oft noch viel zu wackelig abgespeichert ist, um ihn bei der nächsten Klassenarbeit sicher abfragen zu können. Also, was ist zu tun, damit du in Zukunft deinen Lernstoff effektiver und mit mehr Spaß wiederholen kannst?

### Wiederholen auf vielfältige Weise

Am uneffektivsten ist das Wiederholen dann, wenn du nur einen Lernkanal dabei benutzt. Vor allem die Wiederholung durch ständiges Lesen, z. B. beim Vokabellernen, ist fast umsonst. Mehr bringt es, wenn du

- möglichst viele Lernkanäle dabei benutzt (S. 22)
- eine Zusammenfassung schreibst
- eine Übersichtsskizze zeichnest, z. B. als Mind Map (S. 48 f.)
- den Lernstoff einer zweiten Person erklärst
- zentrale Stichpunkte auf Karteikarten schreibst (S. 29 f.)
- Fragen zum Thema formulierst und beantwortest.

## Vermeide Ähnlichkeitshemmungen

Wahrscheinlich hast du schon erlebt, dass dir z. B. im Französischunterricht nur englische Vokabeln einfallen oder umgekehrt. Ähnlich ist es dir vielleicht auch schon mit Mathe- und Physikformeln ergangen.

Solche „Fehlschaltungen“ entstehen dann, wenn du zu ähnlichen Lernstoff ohne Pausen lernst oder wiederholst. Dein Gehirn fühlt sich überfordert und wirft den „überflüssigen“ Ballast wieder ab. Das heißt, dein Gedächtnis vergisst entweder die Englisch- oder die Französischvokabeln oder – im schlimmsten Falle – sogar beide. Um solche Ähnlichkeitshemmungen zu vermeiden, solltest du

- ähnlichen Lernstoff nicht nacheinander lernen  
(z. B. Englisch, dann Mathe, dann erst Französisch)
- deinem Gedächtnis ausreichend Pausen zur Verarbeitung des jeweiligen Lernstoffs geben
- ähnlichen Lernstoff an verschiedenen Orten lernen  
(z. B. Englisch in deinem Zimmer, Französisch im Wohnzimmer)

## Tipp: Leg ein Ordnungssystem an

Je besser deine Gedächtnisbibliothek organisiert ist, umso eher kannst du das gespeicherte Wissen dort auch wieder finden. Sehr hilfreich sind dabei für jedes Fach nach Farben sortierte Ordner, Mappen oder Karteikarten.

## Langweiligen Lernstoff interessant machen

Leider sind auch die besten Lerntipps meistens vergebens, wenn du beim Lernen kein Interesse am Lernstoff hast. Findest du einen Lerngegenstand langweilig, dann signalisierst du deinem Gedächtnis damit, dass dieses Thema unwichtig ist und sofort wieder vergessen werden darf. Auch häufiges Wiederholen hilft da nur wenig.

Langweiliger Unterrichtsstoff wird interessanter, wenn du nicht nur aus dem Schulbuch lernst, sondern

- dich z. B. im Internet über das Thema informierst
- dir Spielfilme oder Reportagen zum Thema anschaust
- überlegst, welche Fragen du deinem Lehrer zum Thema stellen könntest, die er wohl nicht beantworten kann
- dir aufschreibst, was deinen Freund daran interessiert
- überlegst, welche (Alltags-)Erfahrungen du, deine Familie oder deine Freunde bereits mit dem Thema gemacht haben
- überlegst, welche Bedeutung das Thema für deine eigene Lebensplanung oder -gestaltung hat
- genau aufschreibst, aus welchen Gründen dich das Thema nicht interessiert etc.

Übrigens: Manchmal wird ein Thema erst dann interessant, wenn du schon ein bisschen Wissen darüber gesammelt hast.