

Ihre eigene Einstellung entscheidet über Ihren Lernerfolg!

Lernen müssen wir immer

Wir müssen sogar immer mehr lernen

Lernstörungen

- Faktoren in den ersten Jahren der Entwicklung
- Medizinische Faktoren
- Körperliche Faktoren
- Kinder und Fernsehen, Computer und Videospiele
- Erwartungs- und Leistungsdruck
- Inflexible und starre Bildungseinrichtungen

zum Lernen gehört

- Lernen von Zusammenhängen, Inhalten, Vokabeln und Fakten
- Erinnerungen von Namen, Nummern, Ergebnissen
- Auswendiglernen von Vokabeln
- Erfassen, Überarbeiten und Zusammenfassen von Texten
- Herausarbeiten der wesentlichen Informationen aus Texten

Lernen lernen

Aufbau des Gehirns

- Stammhirn**
 - biologischen Funktionen (Atmung, Stoffwechsel und Verdauung)
- Zwischenhirn**
 - Aufgaben der Überlebenssicherung (Hunger, Durst, Sexualität u.ä.)
- Großhirn**
 - "höheren" Aufgaben Verstand, Logik, Informationsverarbeitung, Gedächtnis, Abstraktionsfähigkeit und Gefühle - und auch für das Lernen
 - linke Gehirnhälfte im Wesentlichen für Ratio, Logik, verbale Sprache, analytischem und linearem Denken
 - rechten Hälfte u.a. in der Kreativität, in der Synthese, im bildhaftem, intuitivem und ganzheitlichen Denken

Linkshirniges Lernen findet über die Sprache, Schrift, Begriffe, logische Beweisketten

Rechtshirnig lernen wir durch Bilder, Metaphern, Vergleiche, Zusammenhänge, Beispiele und Analogien

Lernen

- Emotionen beim Lernen**
 - Lust, Motivation und Freude unterstützen den Lernprozess
 - Druck, Angst oder Unlust stören
- Lernen und Entspannung**
 - am besten im entspannten Zustand
 - Nervenimpulse optimal weitergeleitet
 - zu angespannt werden, können wir uns nicht erinnern, weil Botenstoffe blockiert sind
- Lernen heißt Beziehungen herzustellen**
 - wenn wir viel über ein Thema wissen, haben Sie viele Anknüpfungspunkte, an die neues Wissen angehängt werden kann
 - neue Wissen mit dem, was Sie bereits kennen, in Beziehung zu setzen
- Lernverbindungen können abbrechen**
 - Sie vergessen das Gelernte leicht wieder auffrischen
 - Deswegen verlernen wir sehr wenige Dinge wirklich endgültig
- Lernen findet durch Wiederholen statt**
 - Wichtige Lerninhalte sollten Sie systematisch wiederholen
 - Wichtig aber ist, dass Sie Ihren Lernstoff überhaupt mehrfach wiederholen
- Pausen sind so genauso wichtig**
 - eine dreiviertel Stunden lernen und dann 15 Minuten Pause machen