

Mein Gedächtnis kann sich etwas gut merken, wenn ich ...

... eine Ordnung in meinen Lernstoff bringe.

- Das ist genau wie in einer Bibliothek: Da man sich nicht merken kann, wo jedes einzelne Buch steht, sind die Bücher thematisch sortiert.

... mir den Lernstoff zusammenfasse.

- Ich kann mir z. B. die wesentlichen inhaltlichen Punkte auf jeweils eine Karteikarte schreiben und die wichtigsten Informationen dazu ergänzen.

... zwischendurch die Lernmethode wechsele.

- Ich kann z. B. einen Text lesen, mir etwas dazu aufschreiben, mir den Inhalt noch mal aufsagen, eine Skizze dazu zeichnen oder mir selber zu dem Gelesenen Fragen stellen.
- Das Wissen wird dadurch auf verschiedene Art und Weise im Gehirn gespeichert, z. B. als Bild, als gesprochene Wörter und als Schriftbewegung.

... mir überlege, wofür ich das Wissen selbst gebrauchen könnte.

- Weil ich jetzt z. B. weiß, wie der Stromkreislauf funktioniert, kann ich verstehen, warum meine Lampe nicht leuchtet.
- Wenn für mich das Thema selbst nicht interessant ist, kann ich mir vorstellen, wie ich einen Freund zu diesem Thema beraten könnte.

... mir die Informationen bildlich vorstelle.

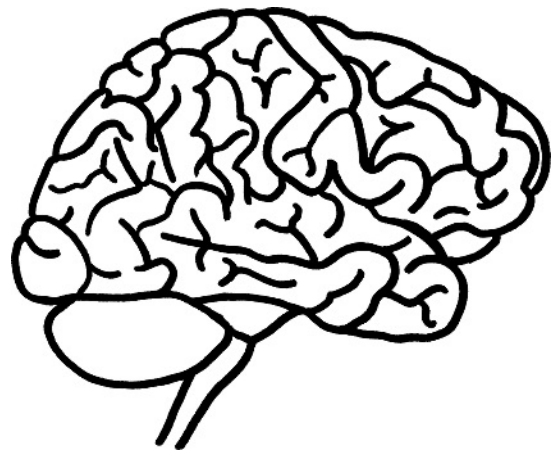
- Ich kann mir z. B. Skizzen machen oder Mind-Maps erstellen.

... neuen Lernstoff mit bereits vorhandenem Wissen miteinander in Verbindung bringe.

- Je mehr ich über ein Thema weiß, desto mehr Anknüpfungspunkte habe ich und desto besser kann ich mir etwas merken.
- Ich kann mich z. B. fragen, was ich schon über ein Thema weiß, ob ich etwas Ähnliches kenne und ob es Parallelen oder Unterschiede zu anderen Wissensgebieten gibt.

... mir eine eigene Meinung zu einem Thema bilde.

- Ich kann mir z. B. überlegen, wie ich zu dem Thema stehe und was ich daran kritisieren würde.



... den gelernten Stoff wiederhole.

- ▶ Ich kann mir am besten etwas merken, wenn ich mir das Gelernte selbst vorsage, es mir stichwortartig aufschreibe, mich abfragen lasse oder auch jemandem den Stoff erkläre.
- ▶ Zusätzlich kann ich mir auch die wichtigsten Informationen auf mein Handy oder eine Kassette aufnehmen und mir zur Wiederholung anhören.

... zwischendurch Pausen mache.

- ▶ Am besten ist es, wenn ich in den Pausen etwas mache, was schön ist und sich sehr von meiner Lernaufgabe unterscheidet.

... regelmäßig lerne.