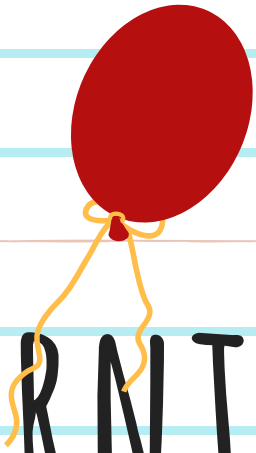
Wie man leicht und einfach lernt!



Eine kleine Anleitung
für alle
auch für jene, deren Schulzeit schon
eine weile zurück liegt.

Ein e-book von martina M. Schuster

Das Learn-book für alle

... vor allem für jene, deren Schulzeit schon lange vorbei ist

Martina M. Schuster

1. Ausgabe

Einleitung 4
Entspannen Sie sich 5
Erst einmal bei sich ankommen 5
Ihr Arbeitsumfeld - schaffen Sie sich die coolste Basisstation, die Sie kennen 5
Beginnen Sie jede Session mit einem Ritual 5
Sitzen Sie aufrecht und atmen Sie tief und gleichmäßig 6
Strukturiertes Vorgehen 7
Machen Sie sich mit dem Buch bzw. dem Text bekannt 7
Überblick verschaffen 7
Schauen Sie sich das Inhaltsverzeichnis des Buches oder die Überschriften des Artikels an 7
Schlüsselworte aufschreiben 8
Erstellen einer ABC-Liste 8
Den Fokus einstellen, durch gezielte Fragen 12
Lesen wie auf dem Raumschiff Enterprise 13
Lesen Sie den Text 14
Die Körperhaltung 14
Schnell lesen 14
Text markieren 14
Achtsamkeit beim Lesen 14
Exzerpieren Sie 15
Formulieren Sie in Ihren eigenen Worten 15
Machen Sie sich Notizen 15
Überprüfen Sie Ihr Wissen 15
Das Schema im Überblick - In 8 Schritten zum Erfolg 16
Literaturquellen 19

Einleitung

Mit diesem kleinen E-book möchte ich Ihnen Mut machen, sich weiterzubilden. Neben der Gesundheit ist nichts so wichtig wie Wissen, Erkenntnis und Weiterbildung. Denn das alles benötigt der Mensch, um sich entwickeln zu können.

Weil viele von uns beruflich und familiär eingebunden sind, bleibt für das Lernen oft nicht viel Zeit. Und wenn Sie jetzt gerade eine Weiterbildung begonnen haben, und merken, dass das nicht wirklich so klappt wie früher, bzw. dass es wie früher ist, nämlich zäh und mühsam, dann habe ich hier womöglich Abhilfe: Ihre Roadmap zum Lernerfolg. Sie werden sehen: methodisches Lernen ist zeitsparend und effizient.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß dabei.

Ihre Martina M. Schuster

Entspannen Sie sich

Erst einmal bei sich ankommen

Eine Sache ist sicher: Mit Stress lernt der Mensch überhaupt Nichts. Der Körper ist nämlich auf Flucht eingestellt. Wie soll dann etwas in Ihren Kopf gehen, wenn Sie am liebsten davon laufen möchten? Sie sehen, das ist einleuchtend. Beginnen wir also mit folgenden Grundsätzlichkeiten:

Ihr Arbeitsumfeld - schaffen Sie sich die coolste Basisstation, die Sie kennen

Glauben Sie, dass ein überfüllter Schreibtisch Ihnen eine Vorfreude auf die nun zu lernenden Inhalte gehen kann? Oder ein Wohnzimmertisch, der belagert ist mit bunten Magazinen, Kinderspielzeug? Oder dass eine laufende Fernsehsendung Sie inspirieren wird, noch mehr Informationen aufzunehmen? Und es gibt noch tausende anderer Beispiele, bei denen Sie genau wissen, das wird nicht klappen.

Damit Sie sich auf das Lernen freuen können, brauchen Sie nicht nur die innere Motivation dazu, sondern natürlich auch das entsprechende äußere Umfeld:

- einen aufgeräumter Arbeitsplatz
- ein ungestörtes Umfeld
- alle benötigten Utensilien sind wo sie sein sollten und somit auch in greifbarer Nähe.

Das ist nicht schwer, denn selbst die kleinste Ecke kann einladend und inspirierend sein. Spüren Sie hier in sich, und gestalten Sie Ihre Arbeitsecke in Ihrem Sinne. Verteidigen Sie diesen Platz auch gegenüber anderen Mitbewohnern, oder Familienmitgliedern. Das ist Ihr Reich und Ihre Basisstation, von der aus Sie tätig sein werden.

Beginnen Sie jede Session mit einem Ritual

Rituale sind in der Menschheitsgeschichte schon immer wichtige Bestandteile gewesen. Sie können bestimmte Tätigkeiten einleiten oder kündigen bestimmte Lebensphasen an und so weiter. Rituale sind immer wiederkehrende Handlungen, die eben eine bestimmte Handlung einleiten, und in unserem Fall ist es das Lernen, wozu man Disziplin benötigt.

Und diese Disziplin wird dadurch initiiert. Wie könnte nun ein solches Ritual aussehen? Ich nenne Ihnen einige Beispiele dafür, bevor Sie sich dem Lernmaterial zuwenden:

- 5 Minuten Meditation
- Hören Sie sich das Lied an, welches in Ihnen Freude und Kraft hervorruft, gute Laune.
- Stellen Sie sich vor, wer und wo Sie sind, wenn Sie Ihr Ziel, welches Sie mit dem Lernen verbinden, erreicht haben.
- Stellen Sie sich vor, wer und wo Sie sind, wenn Sie Ihr Ziel, welches Sie mit dem Lernen verbinden, erreicht haben und untermalen Sie diese Vorstellung mit einem Song, der Ihre Filmmusik sein könnte, passend zu Ihrem persönlichen Ziel.
- Machen Sie sich Ihren Lieblingstee, genießen Sie ihn, und stellen Sie sich Ihr Ziel vor. Spüren Sie die innere Freude, die Sie haben werden, wenn Sie all das was Sie mit Ihrem Tun bezwecken erreicht haben.
- Und jetzt überlegen Sie selbst ….

Jeder Mensch hat andere Vorlieben. Finden Sie heraus, was Sie mögen und beginnen Sie jede Sitzung mit dem gleichen Ritual, das Ihnen guttut.

Sitzen Sie aufrecht und atmen Sie tief und gleichmäßig

Bei sich ankommen heißt nicht nur, geistig bei sich anzukommen, sondern auch körperlich. Auch die Körperhaltung sagt dem Gehirn, ob der Mensch müde oder vital ist. Wenn Sie sich also auf einem Sessel ganz bequem setzen, vielleicht sogar noch mit einem runden Rücken, bekommt das Gehirn die Impulse, dass der Mensch nun vielleicht chillen möchte. Kommen Sie in Ihrem Körper so an, dass er aufnahmebereit ist. Das heißt, eine aufrechte Sitzhaltung ist prima, dann weiß Ihr Kopf: ‚Aha, aufgepasst.'

Außerdem ist der Atem ebenfalls eine wichtige Komponente beim Lernen. Denn Sie benötigen mehr Sauerstoff, wenn Sie mit Ihrem Gehirn arbeiten. Und deshalb sollte nicht nur genügend frische Luft im Raum sein sondern wenn Sie Ihren Atem tief und ruhig fließen lassen, kommt der Körper automatisch in eine entspannte Haltung, die aber aufgrund Ihrer Körperhaltung dafür sorgt, dass Ihr Gehirn ausgesprochen aufnahmefähig wird.

Strukturiertes Vorgehen

Machen Sie sich mit dem Buch bzw. dem Text bekannt

Das Gehirn ist ein Wunderwerk. Benutzen Sie es daher, es lohnt sich. Das stupide auswendig lernen, ist eine sehr inadäquate Art und Weise, sich neue Wissensinhalte anzueignen. Gehen Sie entspannt und neugierig an die Sache.

Wenn es um ein Buch geht, dann nehmen Sie dieses in die Hand und blättern erst einmal darin herum, und zwar mit Neugierde. Seien Sie gespannt darauf, welche Worte, Bilder, Wissensinhalte in zu erst in die Augen springen. Nehmen Sie dies alles offen und spielerisch wie ein Kind zur Kenntnis. Erspüren Sie den Umschlag, die Dicke des Buches und dann lassen Sie die Buchstaben, die Worte, die Überschriften, beim Durchblättern an sich vorbei ziehen.

Ähnlich gehen Sie bei einem Artikel vor. Schauen Sie zunächst ganz vorbehaltlos und offen auf den Text, welche Worte fliegen vorbei, welche Grafiken etc.

Machen Sie Bekanntschaft mit dem Buch oder dem Artikel, so wie wenn Sie einen fremden Menschen kennenlernen. Sie schauen sich ersten einmal an und begrüßen sich wohlwollend. Richtig?

Überblick verschaffen

Stellen Sie sich vor, Sie möchten eine Stadt erkunden und haben nicht viel Zeit, und Sie entscheiden sich nun auf den Turm der Stadt zu steigen, um erst einmal einen kleinen Überblick zu bekommen. Die wichtigen Landmarks kann man dadurch schon einmal erkennen, und Sie werden dabei auch schon fragen, was das eine oder andere Gebäude ist. Sie werden vielleicht schon sehen, welche Ecken Ihnen besonders gut gefallen und welche eher weniger. Gehen Sie nun beim Überfliegen wie folgt vor:

Schauen Sie sich das Inhaltsverzeichnis des Buches oder die Überschriften des Artikels an

Das Inhaltsverzeichnis gibt Ihnen die Struktur des Buches wieder. Sie sehen innerhalb kurzer Zeit, wie das Buch aufgebaut ist. Es ist sozusagen der Plan des Buches. Außerdem

können Sie aus dem Inhaltsverzeichnis bereits einige Botschaften des Autors erkennen. Handelt es sich um einen Artikeln, den Sie lesen möchten, dann verschaffen Sie sich zunächst einen Überblick, in dem Sie die Überschriften anschauen und lesen. Wenn Sie durch das Inhaltsverzeichnis oder die Überschriften noch nicht wissen, um was es geht, dann blättern Sie eben noch ein wenig weiter.

Den Überblick, den Sie sich nun bereits geschaffen haben, können Sie mit einem Trailer eines Kinofilms vergleichen, man hat eine Ahnung um was es geht und weiß schon in etwa was auf einen zukommt.

Schlüsselworte aufschreiben

Nehmen Sie nun zum ersten Mal einen Stift in die Hand und ein Notizblatt oder ein Notizbuch.

Handelt es sich um ein Buch,das Sie lesen möchten, dann genehmigen Sie sich für ein Buch, mit einem Umfang von ca. 200 Seiten ca. 10 Minuten Zeit für Folgendes: Blättern Sie es einfach durch und schreiben Sie alle Worte auf, die Sie als Schlüsselworte identifizieren. Es spielt keine Rolle, was eine andere Person dazu sagen würde. Es geht einzig und alleine um Ihre Wahrnehmung. Stellen Sie sich hierzu am Besten einen Timer. Seien Sie dabei locker und gespannt, auf welche Worte Sie stoßen werden.

Wenn es um einen Artikel geht, gehen Sie dabei genauso vor, aber nehmen Sie sich entsprechend weniger Zeit dafür. Mein persönlicher Richtwert liegt bei eine DinA5 Seite ca. 0,5 Minuten.

Erstellen einer ABC-Liste

Eine solche Liste zu erstellen ist absolut genial. Diese Idee ist mir bei Frau Vera F. Birkenbihl begegnet. Sie war eine Verfechterin des gehirngerechten Denkens und hat viele Bücher geschrieben. Eine ABC-Liste wird folgendermaßen erstellt:

Sie nehme nein Blatt Papier und zeichnen zwei Spalten. Die erste Spalte enthält das komplette ABC (in jeder Zeile ein Buchstabe) und in der zweiten Spalte steht das Schlüsselwort.

Diese Liste können Sie dann immer weiter ergänzen und weitere Schlüsselworte einfügen. Zunächst gibt sie Ihnen einen weiteren guten Überblick über die Inhalte, und Sie können im späteren Verlauf immer wieder feststellen, welche Schlüsselbegriffe Sie fließend erklären können und welche Ihnen doch noch nicht so geläufig sind. So sieht eine solche aus:

ABC Liste

DAS THEMA: _____

A	N
B	O
C	P
D	Q
E	R
F	S
G	T
H	U
I	V
J	W
K	X
L	Y
M	Z

Auf der folgenden Seite sehen Sie zwei Beispiele zu ABC Listen bzgl. der Schlüsselbegriffe.

ABC Liste

DAS THEMA: ERFOLGSTRAINING

A	Anliegen	N	
B	Filter	O	OVIDs Metam.
C		p	Psycho-Logik
D	Defensiv	Q	
E	Erfolg?	R	Rekonstrukt
F	Fehler?	S	Standortbest.
G	Gespräche	T	
H	Hau-Mich	U	Überschneidung
I	Inselbeispiel	V	
J		W	Wegweiser
K	KITA	X	x-y-Theory
L	Loch im Sein	Y	
M	Motivation	Z	Zuhören

ABC Liste

DAS THEMA: KOMMUNIKATIONSTRAINING

A	Aufmerksamkeit, Anliegen, Argument, aktives Zuhören	N	nonverbal, negative Wenn-Dann-Beweise
B	Behauptung, Begründung, Beweiskraft	O	offene Fragen
C		P	
D	Donnergrollen	Q	
E	Erfahrungsargument, Emotionen	R	
F	Fragetechnik	S	Suggestivfragen, Selbstgerechtigkeit, Spannungsbogen
G	Gefühle kontrollieren, Gegenstrategien zu Manipulation	T	
H		U	Übereinkommen
I		V	
J		W	Warum???
K	Killerphrasen	X	
L		Y	
M	Manipulation	Z	Zynismus

Wenn Sie nun alle vorigen Punkte so durchgearbeitet haben, dann haben Sie bereits einen sehr guten Überblick über das von Ihnen zu bearbeitendes Werk. Dann gehen Sie zum nächsten Schritt:

Den Fokus einstellen, durch gezielte Fragen

Wenn Sie wissen, was Sie tun, dann sind sie sicher. Und genau so ist es mit dem Lernen neuer Wissensinhalte auch. Das Ziel zu kennen, warum man das macht, was man macht, ist wesentlich für die Aufnahmebereitschaft von Neuem und das Erkennen von Opportunitäten, spricht wichtigen und wesentlichen Informationsinhalten.

Stellen Sie sich jetzt also Fragen. Unter anderem entspringen diese auch aus den Schlüsselbegriffen, die man im vorigen Schritt ausfindig machte.

Das könnte so aussehen:

- Ich möchte wissen was ‚xyz' bedeutet …
- Das möchte ich über ‚yxz' wissen …
- Warum ist das so und so …?

Eine andere Möglichkeit: Der Fantasie freien Lauf lassen

Eine tolle Übung, um sich auf komplett neue Wissensinhalte vorzubereiten ist folgende. Sie ist nicht nur witzig, sondern auch sehr kreativ. Gehen Sie folgendermaßen vor: Wenn Sie nun auf ein komplett neues Thema treffen, das Sie nicht kennen, machen Sie es wie ein Kind, und phantasieren Sie:

- Ich weiß: ‚xyz' bedeutet: ….

Sie stellen sich vor, Sie wüssten was es ist, und erfinden einfach eine Erklärung. Sagen Sie das auch laut, am Besten erklären Sie es einem Freund.

Das ist nicht Nonsens, sondern es aktiviert Ihr Gehirn sich für das Neue zu öffnen, und durch das spielerische Element motivieren Sie sich selbst. Somit wird das Lernen einfach und leicht.

Wenn Sie nun Ihre Fragen gestellt, Ihre Ziele genannt und Ihre möglichen Definitionen aufgeschrieben haben, dann wird immer noch nicht gelesen. Denn jetzt erst nehme ich Sie mit zum Raumschiff Enterprise, dort gibt es eine geniale Methode, die uns noch einmal einen richtigen großen Schritt nach vorne bringt.

Lesen wie auf dem Raumschiff Enterprise

Ich wurde stark von Mr. Spok auf der Enterprise inspiriert. Er war mein Star. So wie er wollte ich auch sein. Damals musste ich noch zur Schule gehen und wünschte mir, so zu lesen und Informationen aufzunehmen, wie es Spok konnte. Er las ein Buch, in dem er im Sekundentakt eine Seite nach der anderen mit seinen Augen scannte, und entsprechend schnell die Seiten umblätterte. Das spart enorm Zeit, dachte ich mir, und ich kann mehr Zeit draußen verbringen. Später wurde dann das Speedreading populär und andere Methoden. Diese machen u. a. nichts anderes als das, was Spok auch tat: Die Seiten scannen.

Ich zeige Ihnen nun, wie Sie das bewerkstelligen können:

Sie sitzen an ihrem Arbeitsplatz (in diesem Falle können Sie z. B. auch im Flugzeug oder woanders sein), haben ihr Buch oder den entsprechenden Artikel vor sich liegen. Atmen Sie mehrmals tief ein und aus und schließen Sie Ihre Augen. Sagen Sie sich nun innerlich: *‚Ich nehme alle Informationen auf, die für mich wichtig sind. Mein Unterbewusstsein weiss das und mein Gehirn ist mein Freund. Ich kann mich darauf verlassen.‘* Dann atmen Sie wieder mehrmals tief ein und aus und beginnen Ihren Blick *‚unscharf‘* zu stellen. Sie nehmen entweder eine Seite oder gleich beide Seiten (wenn es sich um ein Buch handelt) in ihr Gesichtsfeld und blättern im Sekundentakt die Seiten um. Ihre Augen erfassen dabei die gesamte Seite, sozusagen mit dem *‚soften Blick‘*. Dabei sagen Sie innerlich immer wieder z. B. *‚Ich lasse los (Seite umblättern) und gehen (Seite umblättern)‘* oder Sie zählen immer wieder innerlich: ‚4‘ (Seite umblättern), ‚3‘ (Seite umblättern), ‚2‘ (Seite umblättern), ‚1‘ (Seite umblättern)

Wenn Sie am Ende angekommen sind, können Sie die ganze Prozedur noch einmal beginnen, diesmal beginnen Sie bei der letzten Seite.

Wenn Sie nun das Buch durch’gescannt’ haben, dann schließen Sie es, legen Sie es auf Ihren Schoß oder vor sich auf Ihren Tisch. Atmen Sie tief ein und aus, schließen Sie dabei die Augen und formulieren innerlich nun folgenden Satz: *‚Alle Informationen, die ich nun aufgenommen habe, sind abrufbar. So sei es.‘*

Das *‚So sei es‘ i*st wie ein Punkt, ein Abschluss. Dann öffnen Sie die Augen und lassen sich nun bei einem Buch einen zeitlichen Abstand von mehreren Stunden - am besten über Nacht ruhen lassen - bevor Sie weitermachen mit dem nächsten Punkt.

Lesen Sie den Text

Erst jetzt beginnen Sie den Text zu lesen, nach dem Sie sich noch einmal in Erinnerung gerufen haben, welche Fragen, welche Ziele Sie damit verbinden. Wie liest man eigentlich, ohne zu ermüden?

Die Körperhaltung

Am Besten beide Füße auf den Boden, Sie sitzen aufrecht und der Stuhl sollte nicht zu bequem sein. Machen Sie es wie früher: Ein harter Stuhl ist die beste Konzentrationshilfe. Ich hatte sehr häufig in Bibliotheken gesessen und die Stühle waren nicht halb so bequem wie bei mir zu Hause, doch dort konnte ich mich immer besser konzentrieren.

Schnell lesen

Lesen Sie den Text nicht Wort für Wort, sondern möglichst schnell. Das ist gehirngerechtes Lesen, und Sie bleiben beim Thema, denn letztendlich geht es nicht um die Worte, sondern um die Idee, die darin steckt, um das Verstehen.

Text markieren

Lesen Sie aktiv, und dazu gehört auch, dass Sie sich die Textstellen, die wichtig sind markieren. Ich liebe es mit dem Textmarker zu arbeiten. Natürlich können Sie auch mit einem Bleistift oder Kugelschreiber Ihre Markierungen im Text setzen. Doch was sollte man markieren? Nur das was Sie sich einprägen bzw. lernen möchten, nicht das was Sie ohnehin schon wissen. So können Sie bei jedem Wiederholen erkennen, was Sie sich einprägen möchten. Aber auch der rote Faden des Inhaltes wird somit sichtbar. Und bei jedem Repetieren wird das große Ganze sichtbarer.

Achtsamkeit beim Lesen

Es kann beim Lesen hin und wieder vorkommen, dass man die Konzentration ‚zwischen den Zeilen' verliert. Und plötzlich wird einem bewusst, dass man die letzten Seiten zwar gelesen, aber nichts mitbekommen hat, um was es ging. Deshalb ist es wichtig, dass Sie achtsam und wach sind. Holen Sie sich immer wieder Ihre Vitalität zurück durch achtsames Atmen, durch zwischenzeitliches Aufstehen - falls Sie einen längeren Text lesen. Halten Sie Ihren Geist frisch und aktiv. Stellen Sie sich den Timer mit einem kleinen ‚Klöckchenklang', das Sie entsprechend daran erinnert, Achtsam zu bleiben.

Exzerpieren Sie

Formulieren Sie in Ihren eigenen Worten

Gewöhnen Sie sich an, das Gelesene immer absatzweise in Ihren eigenen Worten zu wiederholen, und zwar laut, das ist wichtig! Sie können sich dabei ein Publikum vorstellen, welchem Sie Ihr Wissen nun preisgeben. Denn wenn Sie das Gelesene mit eigenen Worten erklären und dieses auch noch laut aussprechen, erkennen Sie sehr schnell, ob Sie es verstanden haben oder nicht. Das ist eine wunderbare Lernkontrolle, die Sie nutzen sollten, denn sie ist prompt, direkt und spart Ihnen eine Menge Zeit, und beschert Ihnen eigentlich nur Erfolg, wenn Sie sich daran halten. Denn Sie behalten die Inhalte nicht nur besser, sondern Sie haben sie auch verstanden und können diese nun auch in beliebiger Variation anwenden.

Machen Sie sich Notizen

Schreiben Sie sich die wesentlichen Inhalte entweder direkt in das Buch oder in ein Notizbuch, und zwar in Ihren eigenen Worten. Denn Sie werden feststellen, dass Lesen und Abschreiben sehr einfach sind, doch Denken und Verstehen benötigen mehr Aktivität Ihres Gehirnes. Und dabei helfen Ihnen das Formulieren mit eigenen Worten und das Notieren derselben. Lesen Sie dann Ihre Notizen immer wieder.

Überprüfen Sie Ihr Wissen

Lesen Sie immer wieder die Überschriften des zu lernenden Inhaltes und Ihre eigenen Notizen durch. Lesen Sie die markierten Textstellen durch und formulieren Sie diese - falls noch nicht schriftlich geschehen - mit Ihren eigenen Worten. Denn wenn Sie die Inhalte regelmäßig überprüfen, ist die Vergessenskurve viel flacher, als wenn Sie sich kurz vor der Prüfung hinsetzen und den Stoff in kurzer Zeit ins Kurzzeitgedächtnis prügeln.

Es gibt immer wieder Inhalte, die etwas schwieriger zu behalten sind als andere, oder man hat sie doch noch nicht so gänzlich verstanden. Dann gehen Sie noch einmal zu diesen zurück, formulieren Sie diese in Ihren eigenen Worten und wiederholen Sie.

Der Lernstoff sollte in bestimmten Zeitabständen immer wieder wiederholt werden. Untersuchungen haben gezeigt, dass sich zum Wiederholen der, 2. der 8. und der 30. Tag am Besten eignet.

Das Schema im Überblick - In 8 Schritten zum Erfolg

Halten Sie sich an diese Reihenfolge, dann werden Sie schnell Erfolge erzielen, und es wird Ihnen sogar Spaß bereiten, Neues zu lernen. Auf den nächsten Seiten finden Sie nun das Schema im Überblick.

DAS SCHEMA IM ÜBERBLICK

1 BEI SICH ANKOMMEN

- Das Arbeitsumfeld: die beste Basisstation schaffen, die Sie kennen
- Beginnen Sie jede Session mit einem Ritual
- Aufrecht sitzen und ruhig atmen

2 MIT DEM TEXT BEKANNTMACHEN

- Buch, Text zur Hand nehmen und einfach gespannt sein, welche Bilder, Worte an Ihnen vorbeifliegen.
- Welche Gefühle, welche Ge-danken haben Sie?

3 ÜBERBLICK VERSCHAFFEN

- Inhaltsverzeichnis
- Schlüsselworte finden
- Schlüsselworte in ABC-Liste eintragen

4 FOKUSSIEREN DURCH FRAGEN

- Gezielte Fragen stellen, was Sie wissen möchten und warum Sie das Buch bzw. den Text lesen.

5 LESEN WIE AUF DER ENTERPRISE

- Entspannt sein
- Innerlicher Dialog
- taktweise umschlagen
- Innerlicher Dialog als Abschluss

SCHEMA FORTSETZUNG

6 DEN TEXT LESEN

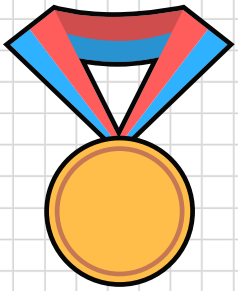
- Körperhaltung
- Schnell lesen
- Text markieren
- Achtsamkeit beim Lesen

7 EXZERPIEREN

- Den Text mit eigenen Worten formulieren - und zwar laut
- Text in eigenen Worten entsprechend notieren

8 WISSENSÜBERPRÜFUNG

- Überprüfen Sie Ihr Wissen in gewissen Zeitabständen
- Gehen Sie dazu die ABC-Liste durch
- Gedächtnislücken auffüllen durch Wiederholung



ERFOLG

Literaturquellen

Birkenbihl, Vera F.: Stroh im Kopf? Vom Gehirn-Besitzer zum Gehirn Benutzer. Januar 2013, mvg Verlag.

Birkenbihl, Vera F.: Trotz Schule lernen. mvg Verlag 2013.

Buzan, Tony: Speed Reading: Schneller lesen – mehr verstehen – besser behalten. mvg Verlag, 2017.

Knoblauch, Jörg: Lernstress ade: 33 erprobte Strategien für geistiges Arbeiten. SCM R. Brockhaus; Auflage: 14., Aufl. (2006)

Scheele, Paul; Milojevic, Vukadin: PhotoReading. Die neue Hochgeschwindigkeits-Lesemethode in der Praxis. Junfermann Verlag, 2004.

ein Leben lang zu lernen,
sich zu entwickeln und
daran zu wachsen,
Das ist Leben.
Staunen,
neugierig,
offen
Sein.
Das
bin
ich.

Mensch.