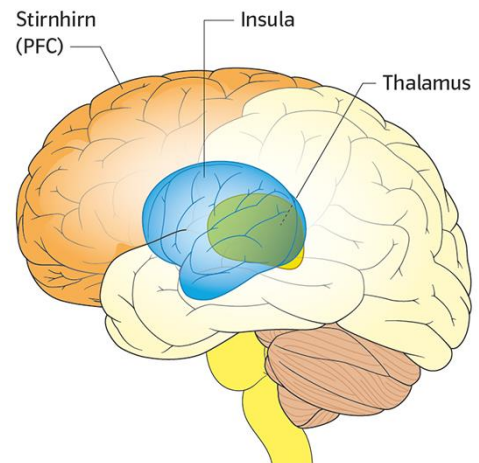


Strategisch durch den Urwald des Wissens

Das Gehirn ist wie ein dichter Urwald aus vielen hohen Bäumen, dazwischen Dickicht, hohes Gras und verborgene Pfade. Wenn du lernst, ist es so, als ob du durch diesen Wald gehst und die neuen Informationen unterwegs an unterschiedlichen Stellen ablegst. Wiederholst du, was du gelernt hast, gehst du die gleichen Wege, die jedes Mal breiter werden und dir die Orientierung somit erleichtern. So findest du die Information bei Bedarf schnell wieder. Noch schneller und viel energiesparender für das Gehirn geht das Ablegen und Wiederfinden mit einem Plan – einer gezielten Strategie.

Das HQ deiner Planungen

HQ bedeutet *Headquarter* oder Hauptquartier, das passt ins Bild: Ohne dass du es mitbekommst, tauscht sich dein Stirnhirn, der Präfrontale Kortex, beim Lernen ununterbrochen mit dem verbundenen Thalamus tief in der Mitte des Gehirns aus. Beide entscheiden darüber, ob eine gerade angewendete Lernstrategie beibehalten oder ausgewechselt wird. Wenn die Lernstrategie passt, verbraucht dein Hirn viel weniger Energie. Ist die Entscheidung getroffen, kommt die Insula ins Spiel: Du bemerkst dann selbst, wenn die Lernstrategie gut ist.



TIPP

Lerne selbstbestimmt: Lernzeit, Lernort, Lerninhalt, die Menge, die Pausen, die Strategien – alles wird am besten durch dich gesteuert. Probiere Strategien aus, die zu dir passen. Du entscheidest über dein Lernen!

Manage neue Informationen

Jeden Tag nimmst du eine riesige Menge an neuen Informationen auf. Bei Fremdsprachen sind das beispielsweise Wörter, Sätze, Regeln oder Laute. Dein Gehirn entscheidet zunächst, was wichtig oder unwichtig ist, was interessant oder uninteressant neu oder bereits bekannt. Nur Neues, Interessantes und Wichtiges wird im Arbeitsgedächtnis zwischengespeichert. Ab diesem Punkt kannst du dir selbst – und damit deinem Gehirn – helfen: Die Lernstrategie „Memorieren“ (= Behalten) unterstützt dich dabei, die Informationen in den Netzwerken des Gehirns langfristig zu verankern. Sie besteht hauptsächlich aus den Techniken „Einprägen“, „Üben“, „Wiederholen“ und „Anwenden“.



TIPP

Du kannst dich auf dein Gehirn verlassen! Es speichert, was du mehrfach auf unterschiedliche Art und Weisen übst und wiederholst: Lass dabei weg, was du schon weißt, schreibe Neues auf, lies es laut vor, nimm dich dabei auf und hör es wieder ab, erzähle es jemandem, singe Texte und bewege dich dazu. Außerdem hilft es und macht Freude, wenn man gemeinsam lernt. Tu dich also mit anderen zusammen!

Lege Lern-Netzwerke an

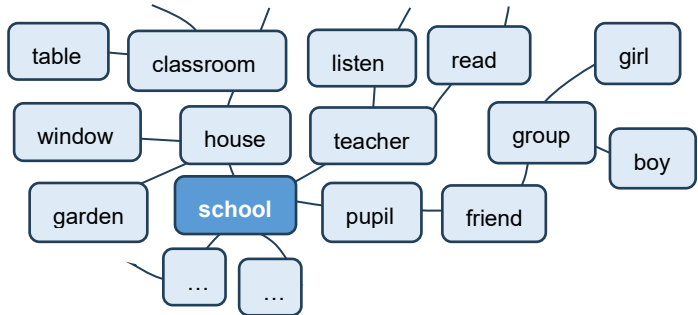
Dein Gehirn speichert Informationen in Netzwerken. Das hat strategische Vorteile:

1. Alles, was du lernst, kannst du so schneller wieder abrufen. Es gibt immer mehrere Wege im Netz: Manchmal hilft eine Denkmleitung, um sich zu erinnern.
2. Deine „Daten“ sind gut geschützt, weil sie extra über unterschiedliche Orte im Gehirn verteilt abgelegt wurden.
3. Die vielen Informationen, also der Lernstoff, werden oft gleichzeitig verarbeitet. Netzwerke mit ihren vielen Verknüpfungen machen das möglich, Einbahnstraßen gibt es nicht.



TIPP

Lege dein neues Wissen in *Webs*, Netzwerken, an. Verknüpfe hierfür Infos, die zusammengehören. Ein Beispiel ist das *Wordweb* rechts. Weitere Beispiele wären Lernkarten, Poster oder Wände, die du so oder ähnlich gestalten kannst.



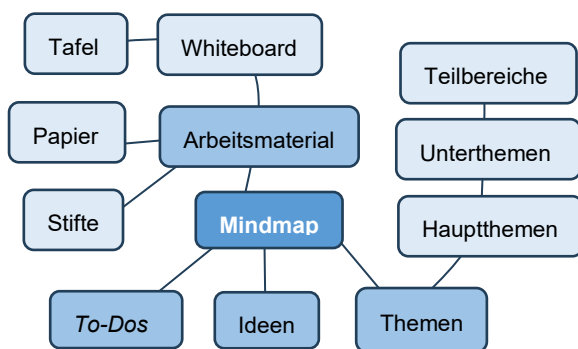
Kreativ sein, aber wie?

Brauchst du Ideen für einen Text, ein Referat, eine Präsentation oder eine Facharbeit? Dann helfen dir zwei mächtige Gehirnstrategien mit passenden Namen:

Mindmapping – die Gedankenlandkarte.

Alle deine Gedanken im Zusammenspiel:

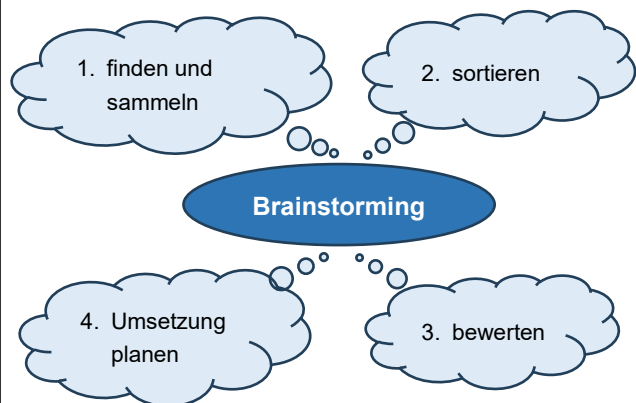
1. Schreibe den zentralen Begriff oder Satz in die Mitte. Rahme ihn ein.
2. Von ihm gehen Hauptäste ab. An ihnen hängen die Bestandteile des zentralen Wortes oder Satzes. Rahme sie ein.
3. Von den Unterbegriffen gehen Nebenäste zu Teilaufgaben oder Unterkapiteln ab. Beschrifte sie farbig.
4. Nummeriere sie wie Kapitel.



Brainstorming – der Gedankensturm.

Für erste Ideen und kreative Momente:

1. Sammle spontan – allein oder gemeinsam mit anderen – spontan so viele Ideen wie nur möglich.
2. Sortiere sie logisch: Überlege dir, was zusammenpasst.
3. Erstelle eine Rangliste: Setze die vielversprechendste Idee auf 1, die nächstbessere auf 2 usw.
4. Plane die nötigen Schritte zur Verwirklichung.



TIPP

Wenn dir einmal so überhaupt nichts einfallen will, lass dir von deinem Gehirn helfen. Verschaff dir etwas Luft, geh nach draußen, fahre eine Runde Fahrrad oder geh spazieren. So kommst du auf „andere Gedanken“. Dein Gehirn schaltet dann in eine Art Ruhezustand und kann für dich unbewusst neue Lösungen finden.