

Kleiner • Hirmer • Paul • Paul

# Lernen lernen

Gut sein durch  
richtige Lerntechniken

CARE■LINE®

---

# Inhaltsverzeichnis

	Seite
<b>1. Vorwort</b>	5
<b>2. Festlegung von Lernzielen</b>	6
<i>Ziele und Lernen</i>	7
<i>Meine Ziele setze ich mir selbst</i>	8
<b>3. Strategien, die das Lernen erleichtern</b>	9
<i>Lesen lernen: Die 5-Schritte-Technik</i>	11
<i>Welcher Lerntyp bin ich?</i>	13
<b>4. Organisation des Lernens</b>	15
<i>Mein Arbeitsplatz</i>	16
<i>Zeitplanung</i>	19
<i>Zeitfresser</i>	21
<b>5. Die Motivation</b>	22
<i>Test: Wie gut motiviere ich mich selbst?</i>	23
<b>6. Die Konzentration</b>	24
<i>Kann ich mich gut konzentrieren?</i>	25
<b>7. Gedächtnistraining</b>	26
<i>Einsatz von Gedächtnistraining im Unterricht</i>	28
<i>Zahlen- und Telefonnummerngedächtnis</i>	32
<i>Personengedächtnis</i>	34
<i>Schulung des Merkvermögens</i>	36
<i>Erinnern und Behalten</i>	38
<i>Geschichtengedächtnis</i>	40
<i>Wahrnehmungstraining</i>	42
<i>Sorgfältiges Vergleichen</i>	44
<i>Geschwindigkeit und Wahrnehmung</i>	46
<i>Übungen zur Konzentration</i>	48
<i>Visuelle Konzentration</i>	50
<i>Wahrnehmung komplexer Materialien: a) Zahlenmatrix</i>	52
<i>Wahrnehmung komplexer Materialien: b) Adressenvergleich</i>	54
<i>Wahrnehmung komplexer Materialien: c) Exaktes Beobachten</i>	56
<i>Systematisches Betrachten und gründliches Suchen</i>	58
<i>Beobachtung und Eindruck</i>	60
<i>Unser Bild von der Wirklichkeit</i>	62

---

<b>8. Fachspezifische Lern- und Arbeitstechniken</b>	65
<i>Arbeiten mit Oberbegriffen und dazugehörigen Stichwörtern</i>	67
<i>Fragen an das zu bearbeitende Themengebiet stellen</i>	69
<i>Eselsbrücken als Gedächtnisstützen</i>	70
<i>Fremdsprachen</i>	72
<i>Deutsch</i>	75
<i>Mathematik</i>	77
<b>9. Die Prüfungsvorbereitung</b>	79
<i>Die schriftliche Prüfung</i>	80
<i>Die mündliche Prüfung</i>	81
<i>Prüfungsvorbereitung</i>	83
<b>10. Literaturtipps</b>	84

---

# 1. Vorwort

Bestimmt haben Sie während Ihrer Tätigkeit als Lehrer schon häufiger Klagen von Schülern gehört, dass sie „einfach nicht lernen“ können. Der eine kann sich „nicht aufraffen“, d. h. er ist nicht motiviert. Andere klagen über mangelnde Konzentrationsfähigkeit, können sich einfach nichts merken oder wissen nicht, *wie* sie überhaupt lernen sollen. Dazu kommt häufig eine extreme Prüfungsangst, welche meist aus den genannten Problemen resultiert.

Mit dieser Arbeitsmappe können Sie Ihren Schülern helfen, das Lernen besser in den Griff zu bekommen.

Pädagogische Fachkräfte haben hierfür die Faktoren zusammengestellt, die für den Prozess des Lernens verantwortlich sind.

Dieses Arbeitsbuch leistet in einem theoretischen Teil einen Überblick über all diese Faktoren:

- Ziele des Lernens
- Lernorganisation
- Motivation
- Konzentration und Gedächtnis sowie
- Lernstrategien und Lerntechniken

Der praktische Teil bietet Ihnen ganz konkrete Materialien, die Sie mit Ihren Schülern durchgehen können, bzw. der Schüler selbstständig durcharbeiten kann.

Durch übersichtlich gestaltete Fragebögen, ansprechende Arbeitsblätter und praktische Tipps lernt er, sich über seine eigenen Ziele klar zu werden, das Lernen zu Hause besser zu organisieren, seinen eigenen, individuellen Lerntyp zu erkennen, fachspezifische Strategien zu entwickeln, die ihm das Lernen erleichtern, und sich angstfrei und sinnvoll auf Prüfungen vorzubereiten.

Zusätzlich bietet diese Arbeitsmappe ganz konkrete praktische Übungen zur Konzentrations-, Gedächtnis- und Wahrnehmungsförderung. Sie sind ergänzt durch einen entsprechenden Lehrerkommentar, der Ihnen den Einsatz dieser Übungen im Unterricht erleichtern wird.

Der Umgang mit dieser Arbeitsmappe wird für Ihre Schüler, aber auch für Sie selbst eine große Hilfe sein. Die jungen Leute werden es Ihnen durch mehr Motivation, eine größere Begeisterung am Lernen, ein gesteigertes Selbstvertrauen und vor allem durch größere Lernerfolge danken.

---

## 2. Festlegung von Lernzielen

Häufig werden Ziele, auch wenn man sie sich selbst setzt, nicht erreicht, weil sie nicht realistisch abgesteckt und formuliert wurden. Vor Beginn des Lernens sollte man sich deshalb über die Ziele, die man anstrebt, im Klaren sein.

Die Ziele, die man sich setzt, sollten:

- genau beschrieben werden,
- am besten in Teilziele gegliedert sein und
- sich am tatsächlichen Leistungsvermögen orientieren<sup>1)</sup>)
- in absehbarer Zeit erreichbar sein.

Klarheit über seine Ziele kann man erlangen, indem man folgende Fragen – möglichst schriftlich – beantwortet:

- Warum lerne ich? (Steht eine Prüfung an? Sind „nur“ Hausaufgaben zu erledigen? Muss ich versäumten Stoff nachholen? Will ich allgemein meine Noten verbessern? usw.)
- Wie sehen meine beruflichen Wunschvorstellungen aus?
- Welchen Stellenwert hat mein Schulabschluss im Vergleich zu anderen Zielen, die ich verfolge?
- Habe ich mir ein realistisches Ziel gesetzt?
- Was kann ich konkret tun, um mein Ziel zu erreichen?
- Wann möchte ich mein Ziel erreichen?
- Welche zeitlichen Abfolgen sind dabei zu berücksichtigen?

### Hinweis:

Besprechen Sie zuerst, welchen Anforderungen Ziele genügen sollen, und wie man seine Ziele am besten definiert. Dann sollte das Arbeitsblatt zu diesem Thema ausgefüllt werden. Die Antworten der Schüler werden anschließend besprochen und anhand der Kriterien überprüft. Sind die Ziele klar definiert oder noch diffus? Warum? Gibt es eine Zielhierarchie oder hat der Schüler überhaupt keine Struktur? Solche und ähnliche Fragen müssen zusammen mit den Schülern erörtert werden. Die Schüler können auch ihre Fragebogen gegenseitig auswerten; sie vergleichen das Arbeitsblatt mit den Kriterien und können so selbst feststellen, ob sie ihre Ziele klar bestimmt haben oder ob sie sich darüber noch Gedanken machen müssen.

<sup>1)</sup> Ceh, J.: Optimales Lernen, Landsberg, Moderne Verlagsges. 1985

Name:

Klasse:

Datum:

## Ziele und Lernen

1. Warum lernst du? Notiere hier einige Beispiele, die dir spontan einfallen:

---

---

---

---

2. Steckst du dir selbst Ziele? Welche Ziele sind das?

---

---

---

---

3. Beschreibe kurz, nach welchen Kriterien du deine Ziele gesteckt hast:

---

---

---

---

4. Welchen „fremden“ Einflüssen unterliegst du?

---

---

---

---

5. Welche Situationen gibt es, in denen du glaubst, dein Ziel *nicht* zu erreichen?

---

---

---

---

Name:

Klasse:

Datum:

## Meine Ziele setze ich mir selbst

**Je genauer du deine Ziele definierst, desto leichter fällt dir das Lernen!**

1. Welche beruflichen Wunschvorstellungen habe ich?

---

---

---

2. Was sind meine privaten Ziele?

---

---

---

3. Ausbildungsziele: Warum lerne ich?

---

---

---

4. Wie wichtig sind mir meine Ausbildungsziele im Vergleich zu anderen Dingen?

---

---

---

5. Wann möchte ich am Ziel sein?

---

---

---

6. Was muss ich selbst tun, um mein Ziel zu erreichen?

---

---

---

**Merke:** Ziele müssen realistisch sein!

## Welcher Lerntyp bin ich?

### Ein Fragebogen zur Selbsterkenntnis

Wie reagierst du in folgenden Situationen? Entscheide dich für eine der drei Möglichkeiten!

	meist	manchmal	nie
1. Erst wenn ich Texte selbst gelesen habe, kann ich den Inhalt wiedergeben. (L)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Liedertexte lerne ich schnell auswendig. (H)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ich lerne leichter, wenn ich mir den Unterrichtsablauf ins Gedächtnis rufe. (S)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. An Dinge (Themen), die ich gelesen habe, kann ich mich leicht erinnern. (L)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Was ich schon gehört habe, kann ich gut behalten. (H)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Schwierige Zusammenhänge merke ich mir besser, wenn ich eine Skizze anfertige. (S)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Wenn ich ein Thema gründlich gelesen habe, kann ich mir auch die Zusammenhänge vorstellen und erarbeiten. (L)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Gereimte Texte kann ich mir gut merken. (H)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Gelerntes fällt mir sofort wieder ein, wenn ich mir die Buch-/Heftseite bildlich vorstelle. (S)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Auch wenn Unterrichtseinheiten gründlich besprochen wurden, muss ich zum besseren Verständnis nachlesen. (L)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Inhalte und Zusammenhänge verstehe ich problemlos, wenn man mir den Sachverhalt erklärt. (H)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Nach Stichpunkten lerne ich am besten. (S) Oder: Telefonnummern und Jahreszahlen merke ich mir, wenn ich sie mir bildlich vorstelle. (S)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Frage Nr.	Antwort											
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.
meist	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	4	6
manchmal	1	3	5	1	3	5	1	3	5	1	3	5
nie	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Auswertung: Dein Lerntyp liegt eindeutig in folgendem Punktrahmen:

4–8	Punkte – Lesen	Alle Punktzahlen dazwischen weisen daraufhin,
12–16	Punkte – Hören	dass du eher ein gemischtes Lernverhalten zeigst.
25–30	Punkte – Sehen	Das ist ganz normal.

