

LERNEN LEICHT GEMACHT

**5 TIPPS, wie Sie Ihre
Gehirnleistung sofort
massiv steigern können**



Wenn Sie Informationen lernen wollen, müssen diese in Ihrem Gedächtnis bleiben. Leider will das oft nicht so klappen, wie viele das gerne hätten. Stundenlang sitzen Sie vor dem Buch oder den Unterlagen, lesen es sich immer und immer wieder durch, doch bereits nach zehn Minuten können Sie sich bereits kaum noch an das zuvor Gelesene erinnern.

Um die Gründe dafür zu kennen und genau diese Dinge ändern zu können, müssen Sie erstmal wissen, wie das Gehirn in Verbindung mit dem Gedächtnis überhaupt arbeitet.

Dazu, was das Gedächtnis genau ist und was es kann, gibt es drei Theorien:

Die heutige wissenschaftliche Theorie

Nach der heutigen wissenschaftlichen Theorie ist das Gedächtnis dafür bestimmt, gewisse Informationen zu speichern und sie nach Belieben wieder abrufen zu können. Um es zu verdeutlichen, kann man das Gedächtnis nach dieser Theorie mit einem USB-Stick vergleichen: Das darauf abgespeicherte ist zu jeder Zeit und zu jedem Anlass zum Abruf verfügbar.

Ebenfalls geht man nach der heutigen wissenschaftlichen Theorie davon aus, dass der gespeicherte Inhalt der Informationen sich nicht an eine bestimmte Stelle im Gehirn klammert, sondern dass sie sich dort überall ausbreiten und verteilen. Nur so ist es nämlich möglich, dass mehrere Nervenzellen zur selben Zeit aktiviert werden, um verschiedene Erinnerungen hervorzuheben.

Theorie nach Rupert Sheldrake

Eine andere Theorie nach Rupert Sheldrake geht davon aus, dass Lernstoff über sogenannte morphische Felder übertragen wird. Diese Idee lieferte ihm die Kommunikation der Tiere miteinander, obwohl sie vielleicht sogar meilenweit voneinander entfernt sind. Ein gutes Beispiel, um dies zu verdeutlichen, ist der Tod einer Ameisenkönigin: auch, wenn alle anderen Ameisen ihres Staates nicht in unmittelbarer Nähe zu ihr sind, ändern sie trotzdem ihr Verhalten.

Sheldrake erklärt dieses Phänomen damit, dass Lebewesen von solchen morphischen Feldern umgeben sind, durch die auch andere die darin enthaltenen Informationen ohne Weiteres aufnehmen können. Das Abrufen von Informationen innerhalb dieser morphischen Felder funktioniert laut Sheldrake also ganz automatisch und ohne Lernprozess.

Theorie nach Karl Pribram

Die Theorie nach Karl Pribram ähnelt der heutigen wissenschaftlichen Theorie. Sie geht bei der Arbeit des Gedächtnisses von einer Art Hologramm aus, welches die verarbeiteten Informationen im gesamten Gehirn ausstrahlt, damit diese schließlich ganz erfasst werden.

Ein einzelner Bereich des Gehirns ist, laut Karl Pribram, also nicht imstande, eine vollständige Information aufzunehmen oder Idee wiederzugeben.

Es gibt also diese drei unterschiedlichen Theorien, die das Gedächtnis betreffen, und alle gehen auf logische Denkschlüsse zurück.

Die eigentliche Frage jedoch, die jede Theorie betrifft, lautet im Wesentlichen:

Warum behalten Sie das Gelernte nicht sofort dauerhaft im Gedächtnis?

Hermann Ebbinghaus, ein ehemaliger deutscher Psychologe, beschäftigte sich vor allem mit der experimentellen Gedächtnisforschung. Er entwickelte die berühmte Lern- und Gedächtniskurve, mit der er einen wesentlichen Schritt in der Forschung über das Gedächtnis machte.

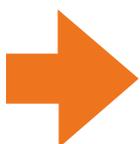
Laut ihm haben Sie

- **20 Minuten** nach dem Lernen bereits **55%**
- **1 Tag** nach dem Lernen bereits **66%** und
- **6 Tage** nach dem Lernen bereits **77%**

von dem Gelernten vergessen!

Ebbinghaus erklärte: Wiederholen Sie einen Lernstoff nicht und prägen ihn sich bloß das eine Mal ein, behalten Sie von dem Gelernten lediglich 15% dauerhaft im Gedächtnis.

Das klingt nicht gerade verlockend, bei dem ganzen Lernstoff, den ein Mensch heutzutage bewältigen muss. Vor allem Schüler und Studenten müssen das Gelernte behalten können, um auf ihrem Weg gut voranzukommen.



Aus diesem Grund gibt es nun 5 TIPPS, wie Sie Ihre Gehirnleistung massiv steigern können!

TIPP 1: DAS METAPHORISCHE LERNEN - ÜBER BILDER ASSOZIATIONEN HERSTELLEN

Eine bewährte Methode, sich den Lernstoff besser einzuprägen, ist das Gelernte mit Bildern zu verinnerlichen. Keine physischen Bilder, sondern Assoziationen herzustellen.

Als Beispiel nehmen Sie Ebbinghaus' Versuch, sich verschiedene Nonsenssilben einzuprägen. Der Gedächtnisforscher notierte, dass er 15 Wiederholungen brauchte, um sich 12 Silben einzuprägen und sogar 50 Wiederholungen, um 30 Silben zu lernen.

Der Trick, den Lernstoff beispielsweise anhand einer Geschichte zu verbildlichen, nennt sich die sogenannte Mnemo-Methode.

Als Beispiel nehmen Sie unterschiedliche Nonsenssilben, wie auch Ebbinghaus welche benutzt hat.

SAN - MAL - SUL - TIS - FUR - WER - ZIM - KUM - FAR - TOF

Wenn Sie diese Silben nun immer wieder lesen würden, zerbräche Ihnen irgendwann der Kopf. Deshalb kann man sie nach der **Mnemo-Technik** ganz einfach in eine Geschichte einbinden, um sie bestmöglich zu behalten.

Beispiel:

Sandra (klingt wie SAN) hat ihr Talent im Malen (MAL) entdeckt. Rund um die Uhr übt sie sich daran, so auch in der Schule (SUL). Leider hat sie dort wegen ihrer Sitznachbarin nicht genug Platz auf dem Tisch (TIS) und geht mit ihrem Blatt Papier frustriert auf den Flur (FUR), um dort auf dem Boden zu malen. Der Boden ist jedoch nicht eben genug, weshalb sie sich einen neuen Tisch im Werkraum (WER) zimmert (ZIM). Als sie das super Ergebnis sieht, verfliegt ihr Kummer (KUM). Fröhlich schwingt sie sich auf ihr Fahrrad (FAR), denn zuhause blubbert schon das Mittagessen im Topf (TOF).

Zum Lernen und Merken von Vokabeln, zum einfachen und dauerhaften Abspeichern von Namen und Gesichtern, wie auch zum schnellen Behalten von Zahlen, Daten und Fakten gibt es noch verblüffend einfache und unterhaltsame Techniken. Mehr dazu in den E-Mails, die Sie in den nächsten Tagen von mir erhalten oder gleich zum Webinar anmelden, in dem ich alles anschaulich und kurzweilig vorstelle. Sofortige Erfolgserlebnisse garantiert!

Hier gelangen Sie auf unsere Website: <https://www.unvergesslich.de> oder direkt zum Webinar, um auf schnellstem Wege zu lernen, wie Sie sich einfach alles merken können!

<https://www.unvergesslich.de/offene-seminare/webinar-gedaechtnis/>

TIPP 2: OPTIMALE ZEITABSTÄNDE ZWISCHEN DEN WIEDERHOLUNGEN NUTZEN

Ein großes Problem, weshalb Sie den Lernstoff nicht dauerhaft behalten, ist die falsche Nutzung der Zeitabstände zwischen den Wiederholungen. Viele Personen lernen einfach drauf los, was das Zeug hält - ohne wenigstens ein kleine Pause während der vielen Stunden zu machen.

Ein beliebtes Beispiel dafür sind Schüler, die Schwierigkeiten mit dem Vokabellernen haben. Ihr Fehler ist, dass sie falsche Zeitabstände zwischen den Lerneinheiten nutzen. Beispielsweise wiederholen sie die Vokabeln binnen 24 Stunden mehrmals, weil sie denken, es ist effektiv.

Das ist falsch!

Um sinnvoll und richtig zu lernen, muss der Lernstoff in unterschiedliche "Wiederhol-Raten" aufgeteilt werden.

Maximal sollten Sie eine **halbe Stunde** lernen - danach muss eine Pause von **20 bis 40 Minuten** folgen. In dieser Pause wird die gelernte Information nämlich im Kurzzeitgedächtnis gespeichert. Nach den 20 bis 40 Minuten sollte der Lernstoff schließlich zum ersten Mal wiederholt werden.

Besonders wichtig:

Die zweite Wiederholung des Lehrstoffs ist erst wieder nach 24 Stunden ratsam!

Die gelernten Informationen sollten in den nächsten drei Tagen noch drei bis fünfmal wiederholt werden, erst dann verankert sie sich im Langzeitgedächtnis.

Um das Gelernte schließlich für eine lange Zeit oder sogar dauerhaft behalten zu können, ist es ratsam, den Lernstoff nach einem Monat und dann wieder nach einem halben Jahr zu wiederholen.

TIPP 3: MIT EMOTIONEN LERNEN

Im Gehirn ist das sogenannte limbische System für die Emotionen zuständig. Es steht in einer engen Verbindung mit dem Hippocampus, der den neuen Lernstoff mit vorhandenen Erfahrungen vergleicht und anschließend beurteilt, ob er mit diesem vertraut ist oder nicht. Kann er die enthaltenen Informationen mit keinen bereits bestehenden Erfahrungen in Verbindung bringen, prüft er, ob der Stoff interessant ist.

Und an dieser Stelle tritt das limbische System in Aktion:

Der Stoff ist nämlich offensichtlich immer dann interessant, wenn Emotionen darin verwickelt sind.

Sogar emotional negative Geschichten verankern sich besser im Langzeitgedächtnis als das absolute Fehlen von Emotionen.

Bei Informationen mit positiven Emotionen hat dies noch einen wesentlich stärkeren Effekt, wie die Gehirnforschung herausgefunden hat. Es wurde festgestellt, dass Versuchspersonen sich am besten an Wörter erinnern konnten, die mit einem positiven emotionalen Zusammenhang gespeichert wurden.

Diese Erfahrungen bestätigen, dass Sie genau dann am besten lernen können, wenn Sie Spaß haben und positive Emotionen dabei empfinden können. Das menschliche Gehirn ist stets am arbeiten und liefert dem Körper Motivation, die zu einem positiven Lernkreislauf führt:

Neue Informationen werden leicht verarbeitet und anschließend verankert. Der dadurch im Gedächtnis gebliebene Lernstoff führt zu einem Lernerfolg, was wiederum Optimismus und Selbstbewusstsein hervorruft und im Umkehrschluss erneut die Motivation stärkt.

TIPP 4: ÜBEN UND WIEDERHOLEN

Um das Gelernte auch dauerhaft im Langzeitgedächtnis behalten zu können, müssen Sie aktiv daran arbeiten, damit das Gedächtnis effizient funktionieren kann. Dabei kommt es, wie in der Gehirnforschung herausgefunden wurde, nicht auf die jeweilige Dauer des Lernprozesses an, sondern vielmehr auf die Häufigkeit der Wiederholungen.

Wie schon bekannt, sind die richtigen Abstände zwischen den Wiederholungen der Informationen entscheidend.

Viele Personen sind der Meinung, dass eine schnelle und intensive Wiederholung vor einer jeweiligen Prüfung effektiv ist - was jedoch genau das Gegenteil trifft. Genauso wie zu viele Wiederholungen in kurzer Zeit oder insgesamt zu wenige Wiederholungen - es bringt nichts und das Gelernte bleibt nicht im Langzeitgedächtnis.

Zwar hat der Lernstoff in den drei bis fünf Wiederholungen der ersten drei Tage nach Erstaufnahme bereits das Langzeitgedächtnis erreicht, jedoch sollten die Lernwiederholungen selbst dann noch nicht aufhören. Nur so können die Informationen dauerhaft verankert werden, denn nur eine sehr lange Lerneinheit wird schnell wieder vergessen.

Das richtige Lernen und Beherrschen einer Fähigkeit benötigt sogar noch viel mehr Wiederholungen als das durchschnittliche Lernen, sogar über Monate und Jahre hinweg. Als Beispiel kann man das Erlernen eines Instruments nehmen: Ein guter Musiker hat beispielsweise bis zu seinem 20. Lebensjahr mindestens 10.000 Stunden gelernt, sein Instrument zu spielen.

Und wie man bekanntermaßen weiß, hören solche Musiker auch niemals auf zu lernen. Selbst der beste Gitarrist wiederholt seine Lernprozesse regelmäßig, um sein Können stetig zu optimieren.

TIPP 5: AUFMERKSAMKEIT UND SCHLAF

Natürlich ist es eigentlich ein offensichtlicher Punkt, jedoch kann man ihn nicht oft genug ansprechen:

Aufmerksamkeit während des Lernprozesses ist von ungeheurer Wichtigkeit! Jeder von Ihnen kennt mit Sicherheit diesen Moment, in dem Sie etwas lesen, eigentlich aber an etwas ganz anderes denken. Nach dem Lesen der Seite denken Sie sich plötzlich: "Moment mal - was stand da denn jetzt überhaupt auf der Seite?"

Es liegt daran, dass der Fokus der Konzentration in diesem Moment nicht auf das Gelesene liegt, was Sie ja eigentlich verinnerlichen wollen, sondern im Kopf an etwas ganz anderes denken.

Nicht nur beim Lesen passiert es, sondern in allen möglichen Situationen des Lernprozesses - das müssen Sie unbedingt vermeiden. Der Fokus muss auf den gewünschten Sachverhalt liegen und alle anderen Sachverhalte, beispielsweise ungewollte Umgebungsreize, müssen unbedingt ausgeblendet werden!

Ist diese Aufmerksamkeit nicht vorhanden, können Sie folglich auch nichts lernen, auch wenn Sie krampfhaft versucht, sich die Informationen einzuprägen und zu verankern. Dadurch, dass andere Umgebungsreize auf die Konzentration einwirken, wird das Gehirn total überfordert und es hat Schwierigkeiten, sich bloß auf einen ganz bestimmten Sachverhalt zu konzentrieren beziehungsweise zu fokussieren.

Um diese Konzentration am Tag überhaupt erreichen zu können, ist ausgewogener Schlaf unentbehrlich für den Ausbau des Gedächtnisses. Warum genau dieser Schlaf so wichtig für den Menschen ist, um das Gelernte verankern zu können, konnte auch in der Wissenschaft noch nicht weit genug erforscht werden. Mit Sicherheit kann jedoch gesagt werden, dass Informationen und das Gelernte ohne Schlaf keine Möglichkeit hat, vom Kurz- ins Langzeitgedächtnis zu gelangen.

Aus diesem Grund rührt auch die Wiederholung nach 24 Stunden: Der Körper braucht den Schlaf, um die Konzentration aufzubauen, das Gelernte effektiv wiederholen zu können.

Jetzt haben Sie 5 sehr bedeutende Tipps kennengelernt, wie das Lernen angegangen werden muss.

Fassen wir das ganze noch einmal zusammen.

Die Wichtigkeit, den gesamten Lernstoff nicht in einem Prozess, sondern in mehreren zeitlich voneinander abgegrenzten Wiederholungen abzurufen, sollte in jedem Fall von Ihnen befolgt werden.

Außerdem müssen Sie Ihrem Gehirn die Informationen “schmackhaft” machen. Das bedeutet, Sie müssen den Lernstoff in einem vielfältigen Kontext aufnehmen und verankern. Nur so können viele Nervenzellen gleichzeitig und damit der beste Weg ins Langzeitgedächtnis erreicht werden, denn somit können die Informationen auf verschiedene Art und Weise aufgenommen und wieder abgerufen werden. Die Erinnerung fällt dem Gedächtnis dementsprechend leichter.

Dazu haben Sie diese folgenden Möglichkeiten kennengelernt:

- Den Lernstoff nach der Mnemo-Technik in eine Geschichte einarbeiten
- Den Lernstoff mit positiven Emotionen in Verbindung bringen (automatisch mehr Interesse am Gelernten und Hervorrufung von Optimismus und Motivation)
- Den Lernprozess über mehrere Tage auszudehnen und mehrfach zu wiederholen (und nicht! alles innerhalb kürzester Zeit in den Kopf hämmern)
- Während des Lernprozesses den Fokus auf die zu verinnerlichen Informationen setzen und dem Lernstoff die volle Aufmerksamkeit widmen
- Sich von allen anderen störenden Reizen der Umwelt zu distanzieren
- Erholsamen und ausreichenden Schlaf integrieren

Ich bin mir sicher, wenn Sie diese 5 Tipps anwenden, werden Sie Ihre Gehirnleistung sofort massiv steigern und das Gelernte mit Erfolg im Langzeitgedächtnis behalten!

Probieren Sie es gleich aus - ich weiß, auch Sie werden begeistert sein!