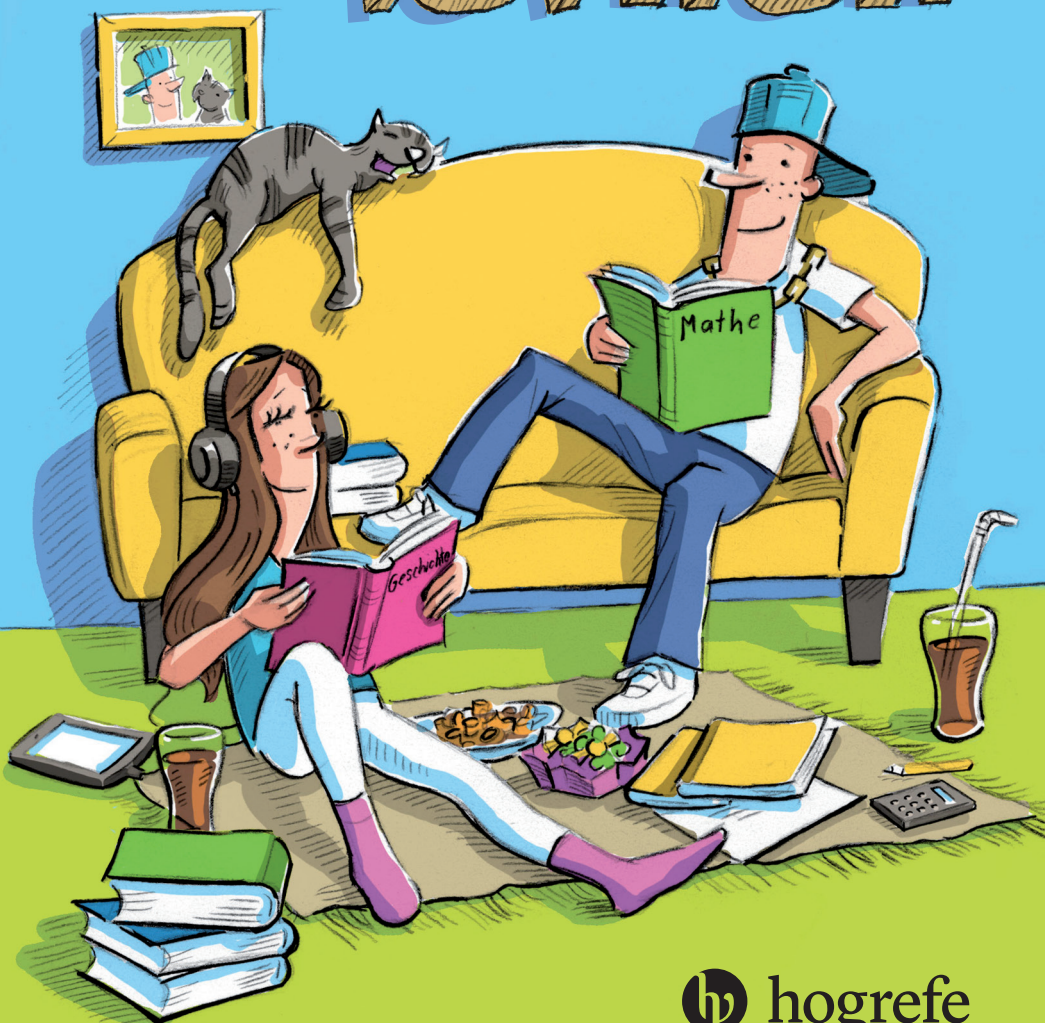


Stefanie Rietzler
Fabian Grolimund

Clever lernen



Clever lernen

Clever lernen

Stefanie Rietzler, Fabian Grolimund

**Stefanie Rietzler
Fabian Grolimund**

Clever lernen

2., aktualisierte Auflage



Stefanie Rietzler

Fabian Grolimund

Akademie für Lerncoaching

Albulastrasse 57

8048 Zürich

Schweiz

stefaniemaria.rietzler@gmail.com

fabian.grolimund@gmail.com

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt. Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.dnb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Hogrefe AG

Lektorat Psychologie

Länggass-Strasse 76

3012 Bern

Schweiz

Tel. +41 31 300 45 00

info@hogrefe.ch

www.hogrefe.ch

Lektorat: Dr. Susanne Lauri

Herstellung: Daniel Berger

Umschlagabbildung: Illustrationen: Marcus Wilke, Berlin/Autorenfotos: Franziska Messner, Arbon

Umschlag: Claude Borer, Riehen

Illustrationen (Innenteil): Marcus Wilke, Berlin, www.galerie-wilke.de

Satz: punktgenau GmbH, Bülh

Druck und buchbinderische Verarbeitung: Finidr s. r. o., Český Těšín

Printed in Czech Republic

Auf säurefreiem Papier gedruckt

2., aktualisierte Auflage 2024

© 2018/2024 Hogrefe Verlag, Bern

(E-Book-ISBN_PDF 978-3-456-96343-3)

(E-Book-ISBN_EPUB 978-3-456-76343-9)

ISBN 978-3-456-86343-6

<https://doi.org/10.1024/86343-000>

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden. Davon ausgenommen sind Materialien, die eindeutig als Vervielfältigungsvorlage vorgesehen sind (z. B. Fragebögen, Arbeitsmaterialien).

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Download-Materialien.

Für meine liebe Freundin Nadja: Du bereicherst das Leben so vieler Menschen durch dein wundervolles Wesen – und meines ganz besonders. Danke für deine Freundschaft, die mein Herz seit Jahren zum Tanzen bringt, und dafür, dass ich dir alles sagen kann und doch oft gar nichts sagen muss, weil wir uns ohne Worte verstehen.

Stefanie Rietzler

Für meine ehemalige Deutschlehrerin Ilse Ruch, ohne die ich vielleicht nie ein Buch geschrieben hätte.

Fabian Grolimund

Inhaltsverzeichnis

Hallo!	9
Hol dir das Beste aus diesem Buch heraus	13
Lass dir nicht vorschreiben, wo du am besten lernst	15
Gedächtnistricks: Bringe dein Gehirn auf Hochtouren	27
Quiz: So lerne ich schneller und besser	54
Mit wenig Aufwand viel erreichen: Lande bei der Prüfung einen Volltreffer	57
Alles im Griff statt voll verplant!	73
So knackst du schwierige Texte: lesen, verstehen, zusammenfassen, siegen!	83
So wirst du mit links zum Fremdsprachen-Checker	103
Wie du das Mathe-Monster zähmst	127
Vorträge halten leicht gemacht	145
Keine Motivation?	
So trickst du den inneren Schweinehund aus!	181
Bye-bye Prüfungsstress!	199
Wie du Blackouts den Kampf ansagst	221
Wow!	229
Die Autoren	231
Literatur	236

Hallo!

Wir freuen uns, dass du unser Buch aufgeschlagen hast. Bevor du loslegst, möchten wir deine wichtigste Frage beantworten:

Ich habe dieses Buch geschenkt bekommen. Soll ich wirklich meine Freizeit opfern, um es zu lesen?

Das ist eine gute Frage! Deine Zeit ist wertvoll, und du solltest sie nicht mit irgendeinem Quatsch verplempern. Lies dieses Buch nur, wenn du einigen der folgenden Aussagen zustimmst:

Ich möchte, dass

- ich meine Hausaufgaben schneller erledigen kann,
- mir das Lernen leichter fällt,
- ich Prüfungen entspannter angehen kann,
- meine Eltern mich nicht ständig mit den Hausaufgaben nerven,
- ich bessere Noten schreibe,
- mir das Lernen mehr Spaß macht,
- ich mehr Freizeit habe.

Dieses Buch wird dir genau bei diesen Dingen helfen. Das glaubst du nicht? Dann lass dich einfach überraschen!

Wir möchten dir zwei Dinge schenken: Freude am Lernen und mehr Freizeit. Gemeinsam werden wir herausfinden, wie du das Lernen abwechslungsreicher und interessanter gestalten kannst. Aber keine Sorge – wir wollen dich nicht in einen Streber verwandeln. Du sollst nicht den ganzen Tag mit Schule und Hausaufgaben verbringen! Ganz im Gegenteil. Wir schaufeln dir sogar Zeit frei: für einen Stadtbummel mit einer Freundin oder zum Zocken mit einem Kumpel. Wie? Indem wir dein Gehirn ankurbeln, damit es lieber, schneller und besser arbeitet. So vergeht die Zeit beim Lernen wie im Flug! Du bist zügiger fertig und kannst ganz entspannt deinen Hobbys nachgehen.

Dieses Buch verrät dir, wie du dein Gehirn clever benutzen kannst. Es versorgt dich mit Tricks von Gedächtniskünstlerinnen und Lernprofis. Genauer gesagt wirst du erfahren, wie du mit weniger Aufwand gute Noten schreibst. Und wir köcheln ein Geheimrezept gegen ätzende Lehrkräfte und Hassfächer.

Gleichzeitig ist dieses Buch ein Schutzschild gegen nervige Eltern. Stressen dich deine Eltern mit Ermahnungen wie: „Hast du die Hausaufgaben schon gemacht?“, „Denk dran, du hast nächste Woche zwei Prüfungen. Wäre es nicht langsam Zeit, mit dem Lernen anzufangen?“ Malen sie bei einer ungenügenden Note gleich den Teufel an die Wand und reden davon, dass du ohne gutes Zeugnis später keinen Job findest und im aufblasbaren Hühnerkostüm in der Fußgängerzone Werbung verteilen musst? Dann solltest du dieses Buch zu Hause immer ganz auffällig mit dir herum-

tragen. Lies vor den Augen deiner Eltern darin und nicke ab und zu, während du vor dich hinmurmelt: „Ah, eine gute Strategie. Das muss ich ausprobieren!“ So haben sie das Gefühl, dass du alles im Griff hast, und lassen dich eher in Ruhe.

Bist du bereit? Dann los!



Hol dir das Beste aus diesem Buch heraus

Dieses Buch ist für dich. Du darfst völlig frei entscheiden, wie du es nutzen möchtest. Wir freuen uns natürlich, wenn du es von Anfang bis Ende durchliest. Du darfst dich aber auch fragen, was dich am meisten interessiert oder für welches Fach du jetzt sofort ein paar Tipps brauchst. Wirf einen Blick ins Inhaltsverzeichnis, und hüpfе gleich zu deinem Lieblingskapitel.

Allerdings (stelle dir hier bitte unseren erhobenen Zeigefinger vor): Wenn du wirklich willst, dass dir das Lernen leichter fällt, du bessere Noten schreibst und mehr Freizeit hast, musst du die Tipps ausprobieren.

Nimm dir Zeit, um mit den Lernstrategien zu experimentieren. Du kannst dich nach jedem Experiment fragen: Passt das zu mir? Kann ich damit wirklich besser lernen?

Manchmal wirst du überrascht sein, weil du beim Lesen dachtest: „Das bringt doch nichts!“, und dann feststellst, wie viel schneller du dir alles merken kannst. Andere Tipps, die du zunächst interessant findest, sind vielleicht weniger hilfreich, als du gedacht hast.

Überlege dir jetzt gleich, wo du starten möchtest.

Wenn du mehr darüber wissen willst, wie dein Gehirn funktioniert und wie du ihm dabei helfen kannst, sich Dinge ruckzuck einzuprägen, kannst du einfach weiterlesen. Wenn ein bestimmtes Fach dich stresst, blättere jetzt zum Inhaltsverzeichnis und packe das Problem gleich an.

Du kannst dich einfach nicht zum Lernen motivieren oder schlägst dich mit Prüfungsängsten herum? Dann findest du im letzten Teil des Buchs ab Seite 181 viele Tipps und Tricks.

Falls du denkst: „Ich habe gar keine Zeit für dieses Buch! Ich habe momentan so viele Prüfungen!“ – dann lies zuerst das Kapitel „Mit wenig Aufwand viel erreichen: Lande bei der Prüfung einen Volltreffer“ ab Seite 57 und erfahre, wie du weniger, dafür aber genau das Richtige lernst.

Lass dir nicht vorschreiben, wo du am besten lernst

Wie bist du zu deinem Lernort gekommen? Ging es dir vielleicht ähnlich wie Miriam, deren Eltern eifrig mitgemischt haben?

Miriam's Eltern war für ihre Tochter nur das Beste gut genug. Ausgerüstet mit Ratgebern und einem Fachmagazin tingelte die Familie während der Sommerferien in ein Möbelhaus. Die Mission: den perfekten Arbeitsplatz für ihre Tochter einrichten. Dort angekommen, fachsimpelten die Eltern mit dem Personal über die richtige Schreibtischhöhe und suchten nach der Tischlampe mit dem optimalen Lichtkegel: „Nicht, dass sie sich die Augen verdirbt!“

Als Miriam in die Bettenabteilung abhauen wollte, um sich ein wenig hinzulegen, piffte ihr Vater sie zurück: „Wo willst du hin, Fräulein? Wir sind schließlich deinetwegen hier. Jetzt kommt doch noch das Wichtigste: der Stuhl.“

„Wie schwer kann es denn sein, einen Bürostuhl auszusuchen?“, dachte Miriam und trottete ihren Eltern hinterher. Gerade als sie den perfekten, ultragemütlichen Chefsessel erspäht und sich mit den Worten „Den nehmen wir“ lässig reingelümmelt hatte, meinte die Mutter: „Schau mal, wie du da drinhängst. Das kann nicht gut sein für die Wirbelsäule.“ Der Vater

pflichtete ihr bei: „Das ist doch keine Arbeitshaltung. Der Stuhl dient zum Arbeiten, nicht zum Rumhängen.“ Wie sich an diesem langen, qualvollen Nachmittag herausstellte, waren das nur zwei von circa 35 Kriterien, die ein Schreibtischstuhl für Miriams Eltern erfüllen musste.



In der Zwischenzeit hat Miriams Büroausstattung schon einige Jahre auf dem Buckel. Sie sieht aber noch aus wie neu, und ihre Eltern löchern sie nur noch selten mit der Frage: „Warum nutzt du eigentlich nicht deinen Arbeitsplatz? Wir haben den doch so mühevoll eingerichtet!“

Wenn Miriam sich nämlich an ihren „perfekten“ Arbeitsplatz setzt, schläft ihr das Gesicht ein. Sie wird müde, bekommt schlechte Laune und rutscht unruhig auf ihrem wirbelsäulenfreundlichen Bürostuhl herum.

Wenn sie am Küchentisch lernt, fühlt sie sich frischer, wacher und aufnahmefähiger. Sie genießt es, dass sie nicht so alleine ist wie in ihrem Zimmer.

Wie ist das bei dir?

Damit du beim Lernen gut vorankommst, musst du dich an deinem Arbeitsplatz wohlfühlen. Achte darauf, was mit deinem Energie-Level passiert, wenn du dich an deinen gewohnten Platz setzt und mit der Arbeit beginnst.

Einige Menschen ziehen sich zum Lernen gerne zurück. Sie benötigen eine ruhige Nische, um sich konzentrieren zu können. Jede Art von Geräuschen und Unterbrechungen reißt sie aus ihrem Arbeitsfluss und ärgert sie. Falls du zu diesem Typ gehörst, findest du dich vielleicht in den folgenden Aussagen wieder:

- „Müsst ihr immer so laut sein? Ich will hier einfach in Ruhe lernen!“
- „Wenn ich mich konzentrieren muss, lenkt mich Musik im Hintergrund total ab.“
- „Was latscht ihr andauernd in mein Zimmer? Ich bin hier an den Hausaufgaben, und ihr bringt mich voll raus!“

Ich, Stefanie, gehöre zu diesen Menschen. Wenn ich mich konzentrieren möchte, dann habe ich die Wohnung am liebsten ganz für mich alleine. Eine Kuschedecke, ein dampfender Kaffee und Ruhe ist alles, was ich für eine gute Arbeits-Session brauche.

Anderen macht die Stille eher zu schaffen: Wenn man sie zum Lernen oder für die Hausaufgaben in ihr Zimmer schickt, fühlen sie sich eingesperrt. Im stillen Kämmerlein werden sie unruhig und nervös. Sie haben ständig den Drang, aufzustehen und sich abzulenken. Beobachtet man solche Exemplare, erwischt man sie oft dabei, wie sie total doofe Sachen machen – einfach um sich zu beschäftigen: Sie laufen fünfmal zum Kühlschrank, machen auf, gucken rein und schlagen ihn wieder zu (ohne sich etwas rauszunehmen). Sie kontrollieren zwanghaft alle drei Minuten ihr Handy in der Hoffnung, dass irgendeine Nachricht angekommen ist. Sie wirken von außen wie Zirkustiere, die in ihren viel zu engen Käfigen hin und her tigern.

Ich, Fabian, bin genau so. Das wollte ich nur lange nicht einsehen. Nach dem Studium habe ich mir sogar ein Büro gemietet und hübsch eingerichtet, nur um dann die ganze Zeit unten in der Cafeteria des Gebäudes zu arbeiten. Dort konnte ich mich einfach besser konzentrieren. Im ruhigen Büro habe ich ständig aus dem Fenster geschaut und wurde so lahm, dass ich gegen das Einschlafen ankämpfen musste.

Nimm dir eine Woche Zeit und teste verschiedene Lernorte: dein Zimmer, die Küche, das Wohnzimmer,

eine Bank im Garten oder im Park, die Schulbibliothek oder die Mensa der Schule.

Damit du den Überblick behältst, kannst du die folgende Tabelle ausfüllen.

Überlege dir für jeden Lernort: Wie wohl habe ich mich gefühlt? Wie gut konnte ich mich konzentrieren?

Kreuze an:

Diesen Lernort habe ich getestet:	So wohl habe ich mich dort gefühlt:	So gut konnte ich mich konzentrieren:
_____	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
_____	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
_____	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
_____	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Meine zwei Premium-Lernorte sind:

„Jetzt schalt die Musik aus!“

Die meisten Eltern sind überzeugt, dass man sich mit Musik doch überhaupt nicht konzentrieren kann. Das stimmt nicht ganz. Ob Musik dich stört oder dir beim Lernen sogar hilft, ist eine Typfrage! Darüber wurden sogar wissenschaftliche Studien durchgeführt.¹ Man glaubt es kaum: Gerade die Schüler/innen, die normalerweise Schwierigkeiten mit der Konzentration haben, konnten mit Musik besser lernen. Es lohnt sich also, mal auszuprobieren, was beim Lernen mit Musik passiert.

Schauen wir uns dazu ein paar Beispiele von Jugendlichen an, die genau das versucht haben:

- Mia (15) meint: „Früher durfte ich bei den Hausaufgaben nie Musik hören. Jetzt ist das anders. Am liebsten schalte ich Instrumentalmusik ein und lasse sie leise im Hintergrund laufen. Das hilft mir.“

1 Martin-Moratinos, Bella-Fernández & Blasco-Fontecilla, 2023; Madjar, Gazoli, Manor & Shoval, 2020; Abikoff, Courtney, Szeibel & Koplewicz, 1996; Hallam, Price & Katsarou, 2002.

- Liam (14) erzählt: „Ich lasse mich beim Musikhören gerne von der Zufallswiedergabe überraschen und finde es spannend, dabei neue Lieder zu entdecken. Beim Lernen störte das aber, weil ich immer umschalten musste, wenn ein Lied kam, das mich nervt. Jetzt habe ich mir eine Playlist zusammengestellt. Das Witzige ist, dass ich von der Musik nach zwei bis drei Liedern überhaupt nichts mehr mitkriege.“
- Emma (16) stellt fest: „Gerade die Lieder und Bands, die ich am liebsten höre, lenken mich total ab. Ich will mitsingen und konzentriere mich auf den Songtext. Das ist eher hinderlich, wenn ich etwas für die Schule machen muss. Musik beim Lernen ist, glaub ich, nicht so mein Ding.“

Die folgenden Punkte scheinen für die meisten Jugendlichen wichtig zu sein:

- Texte in der Muttersprache lenken eher ab und laden zum Mitsingen ein. Das stört die Konzentration.
- Du hast die richtige Musik gefunden, wenn du sie nach ein paar Minuten automatisch ausblendest und gar nicht mehr bewusst wahrnimmst.
- Die Lautstärke sollte nicht zu hoch sein – sonst hast du das Gefühl, deine eigenen Gedanken nicht mehr „hören“ zu können.
- Eine Lern-Playlist anzulegen und immer die gleiche Musik zu hören, kann dir in die richtige Stimmung verhelfen. Dein Gehirn checkt mit der Zeit: Wenn ich diese Musik höre, beginne ich zu arbeiten.



Sei ehrlich zu dir selbst: Musik beim Lernen ist nicht für alle hilfreich. Viele fühlen sich zwar besser, kommen aber schlechter voran.

Wie ist das bei dir? Welche Erfahrungen hast du gemacht? Weißt du bereits, ob und welche Musik dir hilft? Falls nicht: Nimm dir eine Woche Zeit, um mit unterschiedlichen Songs zu experimentieren, und schreibe dann deine persönlichen Vor- und Nachteile auf:

Wenn ich beim Lernen Musik höre, dann

- _____
- _____
- _____
- _____