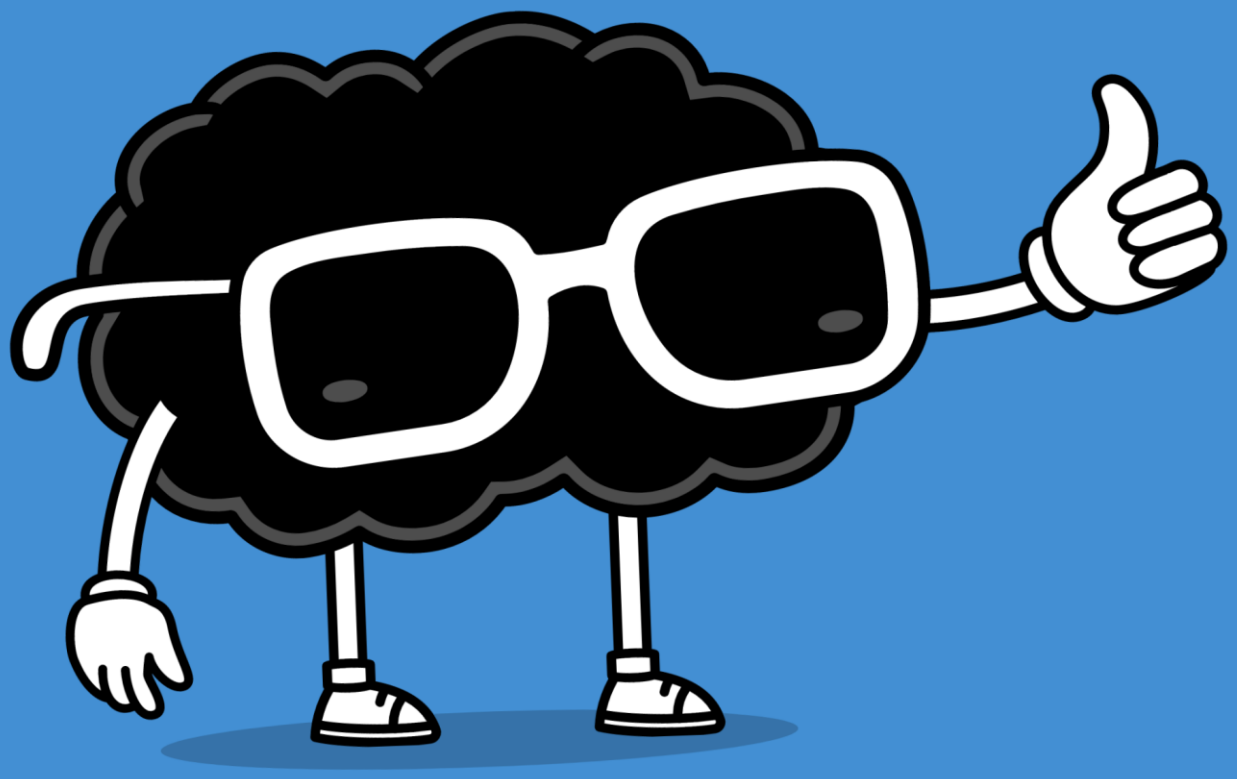
GRATIS

DEIN LERN RATGEBER

METHODEN ZUM LEICHTER LERNEN



LERNTIPPSAMMLUNG.DE

„Es ist keine Schande, nichts zu wissen, wohl aber, nichts lernen zu wollen!“

- Sokrates, griechischer Philosoph

INHALT

IST LERNEN WIRKLICH SO EINFACH? JA! 4
VIELE SCHEITERN AM LERNEN - ABER WARUM? 4
DAS GEFÜHLSLEBEN 6
DER CODE UM PROKRASTINATION UND MOTIVATION ZU VERSTEHEN 6
DOCH WELCHEN ANSATZ VERFOLGE ICH HIER? 6
DIE ENTSTEHUNG VON PROKRASTINATION 9
SO SCHAFFST DU ES DIE PROKRASTINATION ZU ÜBERWINDEN 13
1. FINDE HERAUS WIE, WO UND WANN DU DAS AUFSCHIEBEN EINSETZT! 13
2. DEIN AUFSCHIEBEN – BEGREIFE DEN GRUND DAFÜR 15
WIE ÜBERWINDEST DU DAS AUFSCHIEBEN FÜR IMMER 19
WENDE DAZU DIESE 2 OPTIONEN METHODE AN 19
NIE ENDENDE MOTIVATION ERZEUGEN 20
LERNE DIE MOTIVATION ZU STEUERN 22
WIE STEIGERST DU DEINE MOTIVATION ZU LERNEN 26
TIPPS ZUM ERHÖHEN DER EIGENEN MOTIVATION IN BEZUG AUF DAS LERNEN 26
PRÜFUNGSANGST VERSTEHEN UM SIE ZU ÜBERWINDEN 28
WAS HILFT GEGEN BLACKOUTS IN FOLGE VON PRÜFUNGSANGST? 30
IM FALLE VON SCHLECHTEN GLAUBENSSÄTZEN 30
IM FALLE VON FEHLENDER PERSPEKTIVE AUF LANGE SICHT 30
IM FALLE VON INKONSEQUENTER VORBEREITUNG 30
EIN HOHES MASS AN PRODUKTIVITÄT BINNEN KÜRZESTER ZEIT 32
DAS PRODUKTIVE LERNEN UND SEINE WIDERSACHER 32
KONZENTRATION - DIE WICHTIGSTE GABE UM POSITIVE LERNERFOLGE ZU ERZIELEN 33
PROFITIEREN KONKRET VON DIESEN EFFEKT 35
NUTZE PAUSEN ZUR PRODUKTIVITÄT 37
WENIGER LERNZEIT DURCH PAUSEN 40
ZUSAMMENFASSUNG 48
LASS DEINEM GEHIRN DIE ZEIT ZUM NACHBEARBEITEN UND NUTZE DIESEN EFFEKT 49
LERNZEIT DANK PAUSEN VERKÜRZEN 49

OPTIMIEREN DEINEN SCHLAF FÜR PRODUKTIVERES LERNEN 50
PRODUKTIVER ALLEINE BÜFFELN ODER DIE DYNAMIK EINER GRUPPE NUTZEN 50
PASSE DEINE GEISTIGE UND KÖRPERLICHE VERFASSUNG AN DIE LERNSESSIONS AN 50
LASS DAS LERNEN ZUM ALLTAG WERDEN, OHNE FEHLENDE MOTIVATION 51
KORREKTES LERNVERHALTEN FÜR AUFGABEN UND PRÜFUNGEN 52
ALTE PRÜFUNGEN: LERNMITTEL NUMMER EINS 52
ALTERNATIVEN, UM DEN GRUNDTENOR EINER PRÜFUNG HERAUSZUFINDEN 55
TIPPS FÜR STANDARDTESTS UND STUDENTEN 59
ZUSAMMENFASSUNG: RICHTIGES LERNEN FÜR PRÜFUNGEN 62
ALTE PRÜFUNGEN ZU NUTZEN WISSEN 62
WENN DU KEINE ALTE PRÜFUNGEN NUTZEN KANNST 63
MIT DIESER LERNTECHNIK WIRST DU WELTMEISTER IM AUSWENDIGLERNEN 64
DAS GEHIRN - EIN NETZWERK AUS SYNAPSEN 64
SETZE DAS FILTERSYSTEM BEIM LERNEN RICHTIG EIN 66
DIE PEGGING METHODE - VIEL AUSWENDIGLERNEN IN KURZER ZEIT 69
GUTE VISUALISIERUNGSTECHNIKEN UND WIE IHRE ANWENDUNG ERFOLGREICH IST 73
TRICKS, DAMIT DEINE VISUALISIERUNGEN WIRKLICH EINPRÄGEND SIND 74
REIHENFOLGE RICHTIG FESTLEGEN, IN DER AUSWENDIG GELERNT WIRD 76
DIE FEYNMAN METHODE - SCHWÄCHEN KENNEN, UM LERNSTOFF ZU VERINNERLICHEN 78
KURZFASSUNG: DIE BESTEN LERNMETHODEN FÜR GUTE NOTEN 80
DIE PEGGING TECHNIK 81
VORBEREITUNGEN FÜR DIE PEGGING TECHNIK 81
AKTIVES ANWENDEN DER PEGGING TECHNIK 81
DIE MEMORY PALACE METHODE 81
DIE FEYNMAN METHODE 82
DIE BESTEN NOTEN DURCH DIESEN RATGEBER 82

Schon von Kindheit an sind wir in der Lage zu lernen. Der innere Wissensdurst orientiert sich dabei am Alltag, um immer wieder neuen Input zu bekommen. Doch wie definieren wir „das Lernen“ eigentlich? Zum einen können wir durch Fachpersonal wie Professoren, Lehrer, Meister usw. lernen, zum anderen aber auch durch das immerwährende und mit viel Mühe beim Wiederholen einer Lektion. Dazu gehört natürlich auch das eigene Leben, in dem wir mehr und mehr durch die Erfahrungen, welche wir sammeln, lernen. Es ist mein eigener Wunsch, das ganze Leben über zu lernen. Nur so kann ich in möglichst vielen Bereichen Gelehrtheit erreichen. Bekommen wir nicht alle dadurch eine riesige Chance unsere Persönlichkeit zu bilden und zu entwickeln? Gut, ich gebe zu, „ein Leben lang zu lernen“ klingt weniger vorteilhaft, als es letztendlich ist. Das dies überhaupt so abschreckend klingt, wird uns durch gewisse Assoziationen eingeflößt. Wir setzen lernen nicht mit Unterhaltung, Nutzen Zufriedenheit, oder Spaß gleich. Wir sehen sofort lästiges, mühseliges und auch zeitaufwendiges Stillsitzen darin. Schon längst hätte hier eine Umstrukturierung der Gedanken stattfinden müssen, da uns die Aufnahme von Informationen und somit Wissen mit in die Wiege gelegt wurde. Gerade in den Bereichen Wirtschaft und Gesellschaft ist der Fortschritt nicht aufzuhalten. Daher sind wir schon fast dazu gezwungen, immer mehr Informationen innerlich zu verarbeiten und abzuspeichern. Es spielt keine Rolle was du gerade lernst, oder zu welchen Lehren du dich in Zukunft hingezogen fühlst: Lerntechniken werden dir dabei sinnvoll helfen. Schließlich lohnt es sich mit Technik und Methode zu lernen. Du wirst sehen, dass es dein Lernverhalten nachhaltig verändern wird und das Gelernte sich in deinem Gehirn einnistet und du es noch lange abrufen kannst. Auf diese Weise kannst du zukünftig bei deinem Chef, oder in einer Prüfung richtig glänzen. Eine Ente muss schließlich auch wie eine Ente das eigene Verhalten erlernen, um später beispielsweise sehr gut Schwimmen zu können. Genauso ist es bei den Menschen, sie haben die Art zu lernen, welche dem Menschen entspricht.

(vgl. Birkenbihl, 2004)

IST LERNEN WIRKLICH SO EINFACH? JA!

Zuerst einmal musst du dir beim Lernen unbedingt das „Aufschieben“ abgewöhnen. Ebenso musst du das Auswendiglernen und die Prüfungsangst aus dem Kopf verdrängen. Im Folgenden bringe ich dir Lerntechniken bei, die sehr einfach umsetzbar sind. Diese musst du dann nur an deine Bedürfnisse anpassen, da ja jeder Mensch individuell ist. Du wirst sehen, wie einfach es sein kann die eigene Lernfähigkeit zu steigern. Vereinfacht gesagt du wirst lernen zu lernen. Von mir erfährst du die effektivsten Techniken und Methoden dazu. Außerdem werde ich dir erläutern, wie du deinem Denkvermögen entsprechend, Input einsammeln kannst.

Auf diese Weise wirst du zum ersten Mal in deinem Leben am Lernen richtig viel Freude und keine Mühe haben.

VIELE SCHEITERN AM LERNEN - ABER WARUM?

Es ist eigentlich schade dass viele Menschen nie wirklich gelernt haben, ihr Wissen richtig ab zu speichern. Dabei gibt es zum Lernen so viele Hilfsmittel, die wir uns zulegen könnten. Auch sind wir in der Lage gewisse Regeln zu befolgen und Strategien anzuwenden. Diese sorgen dann ohne großes Drumherum für den Lernerfolg, nach dem wir alle suchen. Gewisse Lerntechniken, Arbeitstechniken oder Lernmethoden können dabei sehr hilfreich sein.

Du hast vielleicht schon öfter gedacht dass viele nicht so schlau sind, oder ihnen die Faulheit im Nacken sitzt. Doch genau da liegt das Problem an dem Studenten, sowie Schüler, immer wieder scheitern, wenn sie lernen wollen. Es liegt nicht an der Schublade in die du diese Menschen gerade stecken möchtest. Die Natur gibt es den Menschen sogar vor motiviert zu sein. Die Evolution hat uns gelehrt, dass wir voranschreiten wollen. ich habe in meinem ganzen Leben noch nie eine Person getroffen, die von sich aus, oder von Natur aus faul ist. Das Problem stellt nicht die Prokrastination oder die Faulheit dar, denn dabei handelt es sich nur um die Spitze des Eisbergs, nicht aber den Kern des Problems. Wer würde schon darauf kommen, diese Anzeichen so zu deuten, dass vielleicht das Leben dieser Person gerade aus dem Ruder läuft?

Prokrastination, sowie Faulheit stellen lediglich ein Symptom, nicht aber das Problem selbst dar.

Leichter formuliert: wenn uns die nötige Motivation fehlt, dann gibt es in uns etwas, was wir noch nicht verarbeitet oder verstanden haben. Bevor wir uns dieser Thematik jedoch widmen und den Grund für den fehlenden Elan suchen, nimm doch bitte einen ehrlichen Ratschlag von mir an, solltest du wirklich unter einem dieser Probleme leiden. Es ist vollkommen nebensächlich welche Organisationsstrategien, Produktivitätsmethoden, oder auch Gehirn-Jogging Methoden du von mir lernen wirst – wenn du versuchst, dieses Prinzip nicht nur zu verstehen, sondern auch anzunehmen und in die Praxis umzusetzen, dann wird dir keine meiner Techniken nützen, egal wie viele ich dir zeigen werde. Wenn du es nicht verstehst, kannst du noch so konsequent versuchen zu lernen, es wird dich nicht weiterbringen.

Schau dir doch mal Herrn Einstein an. Er wusste genau wie er die Mathematik erlernen musste. Hätte er jedoch nie die Motivation aufgebracht sich auch wirklich bereitwillig hinzusetzen und die Theorie in die Praxis umzusetzen, dann hätte ihm auch ein IQ von 200 nichts gebracht.

DAS GEFÜHLSLEBEN

DER CODE UM PROKRASTINATION UND MOTIVATION ZU VERSTEHEN!

Bevor wir uns nun dem eigentlichen Thema widmen, solltest du in dich gehen und dir die folgenden Worte aufmerksam zu Gemüte führen. Ich werde versuchen, dir ein paar Beispiele zu geben. Ich möchte, dass du dich versuchst in jeder Situation des Beispiels hineinzuversetzen. Horch mal tief in dich hinein, ob du dich manchmal vielleicht genau so verhältst, wie die fiktive Person in dem Beispiel. Je mehr du dabei in Kontakt mit dir trittst und über dich selber erfährst, umso leichter wird es später für dich werden, deine Prokrastination abzulegen und stattdessen Motivation aufzubauen. Wenn du es schaffst hier ehrlich mit dir umzugehen, bist du schon bald auf dem richtigen Weg zu deinem Ziel, die Bestnote zu erlangen. Hast du dich vielleicht bei der Überschrift auch schon gefragt, welchen Anteil deine Gefühle an deiner Lerneffizienz haben? Einen sehr großen! Und sei es nur die Prüfungsangst, daraus entstehende Schuldgefühle, die sich auch gleich mit dem Aufschieben des Lernens verbinden lassen. Auch die Langeweile ist ein Gefühl, welches dann entsteht, wenn du ein Fach, für welches du lernen sollst als belanglos abtust. Selbst die Wut, die du vielleicht auf einen Lehrer oder sogar auf dich verspürst, wenn du eine Prüfung vergeigt hast, oder manche Lektionen für dich einfach zu schwer sind.

Das lernen wird von Gefühlen dominiert und hat somit sehr viel damit zu tun!

Um zu verstehen warum so viele an der Prokrastination scheitern und keine Motivation aufbauen können, wirst du nicht drum herum kommen, dich mit deinen Gefühlen auseinander zu setzen und sie zu verstehen.

DOCH WELCHEN ANSATZ VERFOLGE ICH HIER?

Der Mensch – auch wenn er es ungern zugibt, wird von seinen Emotionen gesteuert. Beim Kauf eines neuen Handys, oder die Planung für den Besuch einer Party am Wochenende, sämtliche Entscheidungen werden durch ein Gefühl getroffen. In dem genannten Fall wäre das Aufregung, Spaß oder Freude. Jedes dieser Gefühle würden wir durch den Kauf eines neuen Gerätes oder aber den Besuch einer Feierlichkeit erfahren. Das gleiche würde aber auch

beim Lernen funktionieren: wenn du jetzt bereits weißt, dass du 150 Seiten von einem Skript lesen und auswendig können musst oder zu einer Vorlesung gehen musst, dann entsteht ein Gefühl, hier wäre es beispielsweise Angst, Ohnmacht oder Überforderung.

Ist die fehlende Motivation dein Problem, kann es sein, dass du eine solche Aufgabe soweit es geht hinauszögerst. Wahrscheinlich kommt es bei dir, wenn du an die 150 Seiten denkst zu Angst, Stress, Panik und Druck.

Genau hier ist der Entstehung der Prokrastination: diese Gefühle gefallen dir natürlich nicht. Du beginnst innerlich vor ihnen davon zu laufen. Das Hauptproblem sind also nicht diese 150 Seiten, sondern vielmehr ein Gefühl, welches sich bei dem Gedanken daran einstellt.

Dieses Davonlaufen vor den eigenen Gefühlen wird in einer Psychoanalyse, beziehungsweise in der klinischen Psychologie eben auch als eine Art des Abwehrmechanismus bezeichnet. Sie sind den Schutzmechanismen fast gleich zu stellen. Beide starten im Unterbewusstsein. Beide sind dafür geschaffen, Gefühle die unerwünscht sind zu umgehen. Wichtig ist es zu begreifen, dass ein Mensch immer dann zu diesen Mechanismen greift, wenn er ein Gefühl nicht verarbeiten kann oder sich scheut in die Konfrontation mit selbigen zu treten.

Was macht Abwehrmechanismen so wichtig in Bezug auf lernen und wieso nutzen wir sie überhaupt?

Stell dir einfach mal vor, du würdest nicht in der heutigen, sondern in der Steinzeit leben. Inmitten einer Gruppe von circa zehn Personen. Damit dein Leben überhaupt gesichert ist, musst du dich bei der Gruppe aufhalten. Alleine kannst du weder Früchte und Beeren suchen, noch Tiere erlegen. Damit die Gruppe funktionstüchtig bleibt, muss in ihr eine gewisse Gegenseitigkeit und auch Harmonie herrschen. Feindseligkeit wäre hier kontraproduktiv.

Nun ist es aber so, dass dir der Anführer, nennen wir ihn Gisbert, absolut missfällt. Ständig mobbt er dich in mitten der Gruppe und behandelt dich als einzigen schlecht. Du beginnst ihn zu hassen und möchtest ihn am liebsten verprügeln oder sogar der Gruppe verweisen. Dieser Gisbert ist jedoch viel größer als du und die anderen der Gruppe achten und verehren ihn sogar.

Wenn du ihn herausforderst, droht dir vielleicht nicht nur der Rauswurf aus dem Clan, sondern auch dein Tod. Schließlich würdest du alleine nicht lange in der rauen Umgebung überleben.

Dein Unterbewusstsein weiß dies schon viel früher als du. Gleichzeitig bekommt es jedoch mit wie deine Verachtung für Gisbert ist. Es schlussfolgert daraus, dass der Hass irgendwann mit einer Eskalation enden wird. Genau an diesem Punkt setzt dein Unterbewusstsein den Abwehrmechanismus ein. Auf diese Weise sichert es das Überleben. Hier würde der Abwehrmechanismus Verdrängung bedeuten. Die bevorstehende Eskalation, die früher oder später durch den Hass und die Wut gegenüber des Anführers aufkommen würde, wird perfekt verdrängt. Man könnte auch sagen, dass dieses Gefühl einfach abgewehrt wird. Ist dieser Hass erst einmal verdrängt, kannst du problemlos mit Gisbert in der Gruppe weiter leben. Du brauchst keine Pläne mehr zu verfolgen, um ihm eines Tages doch Gewalt anzutun.

Das starke Gefühl des Hasses wird also einfach weggeschoben, da es für dein Leben und dich im Allgemeinen eine Gefahr darstellen würde. Hier jedoch tritt auch ein Haken auf: es gibt Nebenwirkungen, die durch die Verdrängung von starken Gefühlen auftreten können:

1. Es braucht sehr viel mentale Energie, um ein solches Gefühl zu verdrängen. Diese Energie fehlt an anderen Stellen.
2. Die Gefühle die zuvor verdrängt worden bleiben bestehen, nur in anderer Form. Sie verschwinden erst, wenn sie verarbeitet werden.

Kurzum: suchst du bei einem solchen Gefühl nicht die Konfrontation, wird es dir konstant und jeden Tag Energie rauben. Das Verdrängen nimmt nämlich sehr viel Konzentration in Anspruch. Zudem wird sich dieses Gefühl, dass zuvor schändlich von dir verdrängt wurde, andere Wege finden, um in Erscheinung zu treten. Oftmals sind dies Depressionen, schlaflose Nächte oder Angstzustände. Na, erkennst du langsam worauf das hier hinaus läuft?

DIE ENTSTEHUNG VON PROKRASTINATION

Aber in welchem Zusammenhang steht denn jetzt die Prokrastination, das Lernen und die Motivation im Bezug auf die Steinzeit in Kombination mit den verdrängten Gefühlen?

Hierzu habe ich ein Beispiel für dich: Du besuchst die elfte Klasse und in drei Wochen droht die nächste Mathe-Klausur. Mathematik, war das nicht dein mit Abstand schwächstes Fach? Teile von dir wissen ganz genau, du hättest schon seit dem Anfang des Schulhalbjahres ein tägliches Lernpensum absolvieren müssen. Schließlich fehlt dir noch sehr viel Wissen in Bezug auf das Umstellen von unterschiedlichen Formeln. Das Problem ist jedoch, dass wenn du nur an diese Klausur und an das Fach denkst, eine große Angst über dich hereinbricht. Diese Angst hast du einerseits, weil du genau weißt, dass schon bald die Mathe-Klausur auf dich zukommt und zum anderen, weil dir bewusst ist, wie schwer dir dieses Fach fällt. Unbewusst gibt es für dich nun zwei Optionen, nimmst du die Challenge an und konfrontierst dich mit diesem Gefühl der Angst, in dem du dich einfach dazu durchringst, dich hinsetzt und dir bewusst machst wie viel Grundwissen dir eigentlich in der Mathematik noch fehlt? Natürlich nicht, dieses Gefühl ist viel zu intensiv und negativ, daher wirst du dich stattdessen dazu entscheiden, die Playstation anzustellen und ein paar Stunden GTA oder Ähnliches zu spielen. Du fühlst dich dieser Situation und den daraus entstehenden Gefühlen nicht gewachsen. Stattdessen lenkst du dich ab um nicht mit diesen Gefühlen konfrontiert zu werden. Der dafür ausschlaggebende Abwehrmechanismus nennt sich Regression. (Lateinisch: regredi - was mit zurückgehen übersetzt werden könnte) Wenn ein Mensch sich nicht in der Lage dazu sieht, eine Aufgabe zu bewältigen, in diesem Fall wäre es das Lernen, und stattdessen auf Verhaltensweisen der Kindheit zurückgreift, anstatt sich dem Problem mutig in den Weg zu stellen, nennt man dies ein regressives Verhaltensmuster.

Regression steht im Gegensatz zur Progression. Hier findet man wiederum eine Variante der Verdrängung. Schließlich wird in beiden Fällen ein Problem nicht an der Wurzel gepackt und beseitigt, sondern viel mehr weggeschoben, um einem größeren Vergnügen nach zu gehen.

Sobald du also Dinge, wie beispielsweise das Lernen oder Hausaufgaben zu schreiben oder dich an das Referat zu machen, verdrängst, hast du es zumindest für kurze Zeit geschafft, diese unbehaglichen Gefühle loszuwerden. Das bedeutet für dich, du kannst dich anderen Sachen widmen, die weitaus mehr Freude und Spaß bereiten. Tief in dir weißt du natürlich, dass dieses Verhalten nicht gerade produktiv ist und auch nicht langfristig erfolgreich gesehen werden kann. Es sabotiert dich nicht nur, sondern schadet dir auch. Trotzdem entscheidest du dich unterbewusst, weil du dieses böse Gefühl wie beispielsweise Stress, Prüfungsangst oder Eingeständnis loswerden willst, gegen die Konfrontation.

Die Abwertung ist ein weiterer Abwehrmechanismus, welcher sich negativ auf das Lernen auswirken kann. Es kommt oftmals dann zu einer Abwertung, wenn das eigene Weltbild durch eine eingetretene Situation aus den Fugen gerät. In dem Fall macht das Unterbewusstsein alles, um das Weltbild aufrecht halten zu können, anstatt das Eingeständnis zu machen, dass etwas im eigenen Leben nicht richtig läuft. Die Schuld wird dabei oft außen und nicht bei sich selber gesucht. Damit bleibt kurzfristig die Balance im Leben aufrecht erhalten.

> *Kleiner Schwank: Im ersten Semester meines Logistikstudiums hat es mich oft gestört, dass uns so viele Referate aufgegeben worden sind. Ich sah sie als mehr oder weniger als sinnlos und eine reine Zeitverschwendung an. Die Professoren, die uns diese Aufgaben zuteilten, waren für mich {hier ein Schimpfwort einsetzen}. In meinen Gedanken wollten sie uns lediglich quälen, damit sie selber in der Vorlesung Ruhe hatten. Ich hatte schlichtweg keine Lust jedes Mal vor den andern Studenten reden zu müssen. Dazu gehörte schließlich auch, dass ich mich stundenlang zu Hause auf ein Thema vorbereiten musste.*

Eingestehen konnte ich mir damals natürlich nicht, dass ich ganz einfach Angst davor hatte. Das Sprechen vor anderen Menschen war für mich ein Graus. Gerade in der Anfangszeit meines Studiums war ich noch sehr menschenscheu. Mir wäre es am liebsten gewesen, ich hätte mich in meine Vorlesungen setzen können, ohne dass mich jemand bemerkte. Bei jedem Gespräch habe ich mich wahnsinnig unwohl und unsicher gefühlt. Trotzdem sah ich mich außer Stande, mir dies selber einzugestehen. (Meine Sicht lies es einfach nicht zu, dass ich

womöglich Angst haben könnte meine Referate vor anderen Studenten halten zu müssen. Schließlich sagte ich mir immer wieder aufs Neue, dass ich selbstbewusst bin.) Also hörte ich nicht auf, die Professoren für diese Misere zu beschuldigen.

Doch was war die Folge davon? Durch meine Unehrlichkeit mir selbst gegenüber, nahm ich mir jegliche Chance, an diesem Problem und somit an meiner Angst vor Präsentationen zu arbeiten. Ich erkannte das Problem als solches überhaupt nicht und urteilte daher weiterhin über meine Professoren und deren blöden Referate. Schließlich schwänzte ich teilweise die Vorlesungen, damit ich keine weitere Präsentation vorführen musste. Dass meine Noten dadurch in den Keller gingen kannst du dir bestimmt gut vorstellen.

> *Kleiner Schwank: Ich hatte einen sehr guten Freund, der mein Studium teilte. Er hieß Tim. Tim war ein typischer Sonnyboy, mit dem man richtig geile Tage verbringen konnte. Ihm machten jedoch die dämlichen Seminararbeiten Probleme, von denen die Logistik Studenten deutlich zu viele schreiben mussten.*

So eine Seminararbeit war immer äußerst umfangreich. Man hatte also einen hohen Preis zu zahlen, wenn man sie aufschieben wollte. Es handelte sich dabei um nicht weniger als 30.000 Zeichen und wenigstens zehn Bücher die wir als Quellen angeben mussten. Hinzu kam die Präsentation zum Abschluss. Dazu hatte man dann eine Woche Zeit, was immer gerade denen sehr schwer fiel, die mit den wissenschaftlichen Seminararbeiten noch nicht sonderlich vertraut waren. Noch schlimmer wurde es, wenn diese Woche bereits fast in die Prüfungszeit hinein fiel.

Für so eine Seminararbeit hatte Tim insgesamt drei Chancen. Jedes Mal begann er mit der Arbeit erst in der Woche bevor der erste Abgabetermin stattfand. Ich kann mich genau erinnern, wie er sogar bei seinem dritten Versuch noch am Tag vorher geschrieben hat. Selbst wenn er zu dem Zeitpunkt noch nicht mal die Hälfte der Arbeit fertig hatte. Immer wieder war er laut und beschwerte sich wie sinnlos diese Seminararbeiten waren. Seine Ansicht war es, dass sie nicht in das Studium gehörten. All den Stress und die damit verbundene Wut

gab er an sein Umfeld ab. Nicht er hatte die Schuld, sondern die Seminararbeit. „Wären die Seminararbeiten kürzer, hätte ich weniger Probleme damit.“ Dabei lernen wir direkt einen neuen Abwehrmechanismus kennen. Die Projektion, sie gesellt sich zu der Verdrängung. Anstatt zu erkennen, dass er mitschuldig an dem Versagen in seinem Studium ist, projiziert er alles Negative, inklusive seiner Schuld, auf Personen und Dinge in seinem Umfeld – in diesem Falle auf die Seminararbeiten – die viel zu schwer seien.

Ich denke, dass dir so langsam die Zusammenhänge von den vielen verschiedenen Facetten deutlich werden. Es gibt natürlich viele unterschiedliche Abwehrmechanismen, jedoch vereint sie alle die gleiche Gemeinsamkeit. Sie alle verdrängen Gefühle. Genau dieses Verhalten legt eine Person an den Tag die prokrastiniert. Hier wird nicht der Lernstoff verdrängt, sondern negative Gefühle die natürlich in Zusammenhang damit stehen, dass die Person mit dem Lernstoff konfrontiert wurde.

Vielleicht kannst du dir jetzt vorstellen, warum ich bereits vor vielen Absätzen gesagt habe, dass weder mangelnde Intelligenz noch die Faulheit eines Menschen der Faktor sein können, der zu Motivationsproblemen führt. Schließlich: Keine der gerade beschriebenen Personen hatte ihre eigene Faulheit als Problem. Sie war lediglich das Symptom. Auch der Schwierigkeitsgrad war hier nicht maßgeblich beteiligt. Schaut man es sich genau an, war einzig und allein die Unehrlichkeit sich selber gegenüber entscheidend.

SO SCHAFFST DU ES DIE PROKRASTINATION ZU ÜBERWINDEN

Du hast nun also die Zusammenhänge zwischen Prokrastination und Gefühlen verstanden. Dir ist jedoch noch nicht ganz klar, was du mit dem Input zum Thema Abwehrmechanismen tun sollst. Ich gebe zu, diese Thematik ist sehr komplex. Es gibt zahlreiche Bücher, die sich jedoch jeweils nur mit einem dieser Abwehrmechanismen abgeben. Dies sollte dich nicht verwirren, denn für dich zählt in diesem Augenblick nur eine Sache: Um die Prokrastination überhaupt überwinden zu können, musst du dir zwei wichtige Fragen stellen:

1. Wo, wann und wie schiebe ich Dinge auf?
2. Welchen ehrlichen Grund hatte ich, diese Dinge aufzuschieben?

Es gibt zwei Schritte, die dich dazu bringen können, das unnütze Aufschieben für immer abzulegen. Ebenfalls sind sie in der Lage, die Motivation, welche du in dir trägst, auf lange Sicht zu steigern. Ich nenne diese Technik mal die Art der zwei Schritte.

1. FINDE HERAUS WIE, WO UND WANN DU DAS AUFSCHIEBEN EINSETZT!

Eigentlich sind wir uns durchaus im Klaren darüber, wann, wie und wo wir uns gut auf das Lernen konzentrieren können. Ebenfalls ist uns klar wie gut wir den Lernstoff beherrschen. Manchmal ist es uns aber lieber, diese Fakten nicht in jeder Einzelheit zu kennen und so versuchen wir vor diesem Wissen davonzulaufen. Im tiefen Innersten, bleiben diese Informationen jedoch bestehen. Es kommt nun darauf an, wie weit die Prokrastination bei dir ausgeprägt ist. Je stärker dies der Fall ist, umso einer größeren Herausforderung stehst du gegenüber. Schließlich muss dieses Wissen wieder ans Tageslicht geholt werden. Stell dir einfach mal vor, dass du gerade von der Schule oder Uni nach Hause kommst. Dir ist sehr wohl bewusst, dass du dich nun hinsetzen könntest, um zu lernen. Vielleicht war das sogar vor wenigen Minuten noch dein Plan, aber du machst es einfach nicht. Wieso nicht?

Versuch mal in dieser Situation ganz genau hin zu sehen. Was geht in diesem Moment, in deinen Gedanken vor? Wie sind deine Gefühle? Was würdest du jetzt viel lieber tun? Wie genau reagiert dein Körper, wenn sich in deinem Kopf der Gedanke „Lernen“ manifestiert? Das Unterbewusstsein steuert bis zu 95 %

aller Handlungen die wir begehen. Es bleiben also nur circa 5 % übrig, auf die wir zurückgreifen können. Zugegeben das ist dies nicht viel, aber 5 % sind, wenn wir sie einzusetzen wissen, ausreichend. Dies können wir beispielsweise dann tun, wenn wir unsere Entscheidungen, unseren Verstand und die daraus resultierenden Handlungen beobachten wollen. Durch diese bewusste Aktion sind wir in der Lage das Muster des Aufschiebens aufzudecken.

Meine eigenen Erfahrungen haben mir gezeigt, dass die beste Methode die ist, ein Tagebuch mit zu Hilfe zu nehmen. Mit ihm ist man in der Lage Gefühle, die verdrängt wurden und ebenso wohl auch die Prokrastination unverblümt aufzudecken. Also solltest du Folgendes machen: Immer wenn dir auffällt, dass du gerade eine Sache vor dir herschiebst, versuche die Situation möglichst genau zu dokumentieren. Schreibe auf warum es geschehen ist und beschreibe auch deine Gefühle dabei. Allein durch dieses Handeln wird dir schon bewusst machen, wieso du das Lernen meiden möchtest und was dabei in dir persönlich vorgeht. Wenn es dir nicht gelingt, diese Fakten genau aufzuschreiben, dann wirst du immer und immer wieder dem gleichen Muster folgen, beziehungsweise die gleichen Ausreden nutzen, ohne dir bewusst darüber zu sein, wie häufig deine Ausreden überhaupt zum Einsatz kommen.

Die Haupteigenschaft einer Ausrede besteht darin, dass wir überhaupt nicht mehr merken, wann wir sie einsetzen. Bei mir war das genauso: Ich redete mich immer wieder heraus und fand neue Begründungen, warum ich gerade in diese oder jene Vorlesung nicht sollte, um das bekloppte Referat halten zu können. Mal schob ich es auf die Sonne, die mir dann sicherlich bei meinem hellen Hauttyp einen Sonnenbrand verschafft hätte, am nächsten Tag hatte ich die Ausrede, dass bestimmt niemand gerade diese Vorlesung besuchen würde. Oder was mindestens genauso oft, wenn nicht öfter vorkam, dass ich an genau diesem wichtigen Tag leider „aus Versehen“ den Wecker nicht gehört hatte. Es kann schon sein, dass du dich gerade jetzt ärgerst, weil du jetzt nicht mehr nur noch lernen, sondern zudem noch ein Tagebuch führen sollst: Die Prokrastination ist jedoch ein tief in dir schlummerndes Problem, welches ernst zu nehmen ist. Warum wohl gibt es so viel im Internet darüber zu lesen, wenngleich die dort aufgeführten Lösungsansätze zu 90 Prozent keine Hilfe,

oder gar Heilung verheißen. Sie sind lediglich auf eine kurze Hilfe angelegt, nicht aber dazu, das Problem an sich aus der Welt zu schaffen.

Natürlich ist man in der Lage, einer Person die alles aufschiebt, 20 Strategien des Lernens näher zu bringen, zeig ihr ruhig wie sie es schafft 100 Vokabeln binnen 24 Stunden im Kopf zu behalten (hierauf gehe ich später in diesem Buch noch ein). Wenn sie jedoch nicht begreift, dass sie vor ihren Gefühlen Reißaus nimmt, wird sie jede Strategie des Lernens weiter aufschieben und ihr Material nie zum Lernen einsetzen. Nun verstehst du vielleicht den Grund, warum gerade dieses Thema so ausführlich behandelt werden muss. Denn: Produktivität und Lerntechniken sind ganz einfach erlernbar, sich jedoch die Arbeit mit sich selbst und somit seines Innersten anzutun, wird bedeutend schwerer sein.

2. DEIN AUFSCHIEBEN – BEGREIFE DEN GRUND DAFÜR

Mit diesem Punkt wirst du deutlich stärker herausgefordert, als durch die Dokumentation. Wenn du bereits zu diesem Zeitpunkt motiviert genug bist zu handeln, dann denk einmal an die Situationen zurück, in denen du gewisse Dinge aufgeschoben hast.

Nimm dir am besten direkt einen Stift, oder auch dein Smartphone und schreibe in der nächsten Viertelstunde auf, wo es bei dir zur Prokrastination gekommen ist. Vergiss dabei nicht die Begründung dafür. Wühle dich durch die Vergangenheit deines Lebens. Hast du es dann geschafft einige Situationen zu Papier zu bringen, sieh dir jeden dieser Fälle ganz bewusst an und frage dich dabei Folgendes:

1. Was war die genaue Ursache dafür, dass ich in diesem Fall das Lernen verschoben habe?

2. Belüge ich mich selbst oder gehe ich zu hundert Prozent ehrlich mit mir um?

3. Stellt die wahre Ursache vielleicht genau das Gegenteil von dem dar, was ich denke?

Das Unterbewusstsein von uns nutzt gerne das Gegenteil. Oft beschuldigen wir andere, damit zwischen der Schuld und uns eine möglichst große Distanz geschaffen werden kann.

So wie ich anfänglich immer den Professoren die Schuld gab, anstatt bei mir selber zu schauen.

Ich warne dich im Voraus: Wenn du wirklich solche Fragen stellst, können sehr heftige Emotionen in dir aufkommen. Dazu gehören unter anderem Scham, Angst, Wut, Trauer und sogar Enttäuschung. Je heftiger die Gefühle in dir jedoch zu brodeln beginnen, umso genauer weißt du auch, dass der Weg den du gerade beschreitest richtig ist.

Sobald du innerlich etwas spürst, beginne damit es zu beobachten. Damit kommst du an den Kern, der die Prokrastination ausgelöst hat. Gib deinen Emotionen einen Raum und dir das Gefühl, dass alles in Ordnung ist, was gerade geschieht. Stell dir vor, dass deine Gefühle sich wie ein Kelch im Zusammenhang zur Prokrastination verhalten. Du musst ihn leeren. Je ausgiebiger du dich den Emotionen und Gefühlen stellst, desto eher können sie verarbeitet werden und somit nachlassen. Des Weiteren wirst du langsam den Grund verstehen, warum du vor Situationen davonläufst oder sie aufschiebst. Hast du den Inhalt des Kelches getrunken, wird dich die Erleuchtung ereilen.

Wenn die Prokrastination bei dir sehr ausgeprägt ist, kann es dazu kommen, dass du durch deine Gefühle über einige Wochen oder Tage in eine Art Loch fällst, welches weder Anfang noch Ende preisgibt. Verliere nicht deinen Mut: Dies zeigt dir lediglich, dass eine Besserung stattfindet.

Aufrichtigkeit ist schmerzhaft. Deshalb flüchten wir vor ihr. Wer möchte sich schon eingestehen, dass wir vielleicht gar nicht so produktiv, matheaffin, mutig, schreibtalentiert oder klug sind, wie wir uns bis grade eben noch gesehen haben. Es war auch für mich eine schmerzhafte Erfahrung zugeben müssen, dass ich ernsthaft Angst hatte, Referate vor einer Traube von Menschen halten zu müssen. Doch nachdem ich hierüber die Erkenntnis erlangte, war es mir möglich das Problem anzugreifen. Ich habe dir im Folgenden noch so einige Beispiele aufgeführt, damit du die Prokrastination und die dahinter stehende Psychologie besser verstehen kannst. Vielleicht findest du dich beim Lesen ja

irgendwo wieder. Vielleicht bewirken diese Beispiele aber auch bereits etwas in dir.

> *Kleiner Exkurs: Simone fällt es immer wieder auf, dass die wichtigsten Fakten des ersten Weltkrieges einfach nicht haften bleiben wollen. Anstatt dass sie nun beginnt gezielt auf diese Punkte einzugehen und sie wieder und wieder zu lernen, beginnt sie lieber erneut mit der Zeit nach dem Krieg, welche bereits nach dem ersten Mal zu 100 Prozent im Kopf manifestiert war. Nun hat sie natürlich die Prüfung vergeigt und schiebt die Schuld dafür auf die Prüfung, welche angeblich zu schwer war. Sie sagt nicht nur ihren Klassenkameraden, sondern auch sich selbst, dass sie eigentlich überdurchschnittlich viel gelernt hat, daher gibt es nur den einen ersichtlichen Grund, die Prüfung muss Schuld gehabt haben.*

Die ehrliche Begründung: Simone läuft vor der Konfrontation mit dem schweren Teil des Stoffes davon. Sie gesteht sich selber nicht ein, wie schwer es ihr fällt gewisse Dinge einfach nur auswendig zu lernen und dass sie hier einfach eine Lernschwäche aufweist. Anstatt sich dieser Schwäche zu stellen und sie zumindest zuzugeben, ist es ihr unterbewusst lieber, die Prüfung zu vergeigen.

> *Kleiner Exkurs: Sommeranfang in Berlin. Andre besucht die 13. Klasse des Gymnasiums. Die Zeit für das schriftliche Abitur nähert sich rapide. Eigentlich müsste er sich darauf jetzt gut vorbereiten, doch er zieht es vor, seinem Nebenjob nachzugehen, weil er im Moment kaum Rücklagen hat. Immer wenn er für seinen Nebenjob unterwegs ist, schläft er nachts bedeutend weniger. Nur 14 Tage bevor er zum schriftlichen Abitur muss, streckt ihn eine Grippe nieder und es kommt wie es kommen musste, er rasselt durch das Abitur. Freunden und Verwandten erklärt er, dass die Grippe daran schuld gewesen ist.*

Die ehrliche Begründung: Der Nebenjob dient Andre zur Ablenkung. Er nutzt ihn dazu aus, um vor seinem Abitur und den dazugehörigen Prüfungen Reißaus zu nehmen. Da er den zu lernenden Stoff immer weiter wegschiebt, erhöht sich gleichzeitig die Angst davor. Er hätte die Chance gehabt, sich seiner Angst zu stellen und zeitnah mit dem Lernen zu beginnen. Stattdessen wird die Angst

von ihm verdrängt und somit ebenfalls das Lernen. Da die Angst und negativen Gefühle jedoch nicht wirklich weg sind, kommen sie auf andere Weise zurück. Bei Andre ist es die Schlaflosigkeit, die ihn plagt und in der sich die Nebenwirkungen des Verdrängens deutlich machen. Mit jedem weiteren Tag sitzt ihm unbewusst der Druck des Abiturs im Nacken. Dies wirklich sich auch auf seine Immunsystem aus, indem er krank wird.

> *Kleiner Exkurs: Thomas bestand eine Drittklausur nicht und hat daraufhin das Studium des Maschinenbaus nach drei langen Jahren an den Nagel gehängt. Er hat dann recht zügig in das Fach Elektrotechnik gewechselt, wo er nun auch vor dem dritten Versuch stand. Seine Eltern erhöhen noch den Druck, indem sie ihn jede Woche anrufen und ihn dazu ermahnen, noch mehr Zeit in das Lernen zu stecken. Nachdem er jedoch auch dieses Studium nicht schafft, titulieren seine Eltern ihn als faulen Menschen. Auch er beginnt langsam daran zu glauben, dass er zu dumm, oder auch zu faul sei, um ein Studium von Anfang bis Ende durchzuhalten.*

Der realistische Grund, warum Thomas überhaupt zu einem Studium tendierte, war der, dass er seine Eltern, die beide Akademiker sind, nicht enttäuschen wollte. Er ist das einzige Familienmitglied, das nicht mal den Abschluss eines Bachelors vorzuweisen hat. Eigentlich wollte Thomas schon immer als Fitnesstrainer arbeiten und keineswegs studieren. Die beiden Studiengänge, welche er abgebrochen hat, genauso die immerwährende Prokrastination unterstreichen lediglich, dass dies nicht sein gewünschter Weg war. Das ist auch die Begründung dafür, warum ihm von Anfang an die nötige Motivation zum Studieren fehlte.

Wir würden uns niemals die tiefen Ursprünge der Prokrastination eingestehen. Wenn du dir diesen Ratgeber geholt hast, um eine schnelle Möglichkeit der Heilung zu finden, wird dir spätestens mit dem einen oder anderen Exkurs klar geworden sein, dass diese Probleme wesentlich tiefer sitzen. Diese Exkurse sind im Übrigen nicht einmal meiner Fantasie entsprungen, sondern ereigneten sich vielmehr in meinem direkten Umfeld.

WIE ÜBERWINDEST DU DAS AUFSCHIEBEN FÜR IMMER

Gefühle, welche wir uns nicht eingestehen wollen, werden immer durch eine Prokrastination verstärkt und unterstützt. Wenn wir dazu übergehen, einen gewissen Lernstoff zu verschieben, ist es nicht der Stoff an sich, den wir verschieben, sondern vielmehr ein Gefühl, dass uns in dem Moment nicht in den Kram passt. Wir fühlen uns nicht stark genug uns dieser Emotion zu stellen. Eine Konfrontation kommt für uns in dieser Situation nicht in Frage. Es kann natürlich auch sein, dass wir dann einer Wahrheit in die Augen blicken müssten, über einen Teil von uns, den wir lieber in der Versenkung verschwinden lassen würden. Um über diese Prokrastination Herr zu werden, musst du dir klar darüber werden, warum du dich vor dem Lernstoff drückst. Welcher Emotion versuchst du damit auszuweichen und welche Wahrheit steht am Schluss dieser Verdrängung.

WENDE DAZU DIESE 2 OPTIONEN METHODE AN:

1. Decke zunächst einmal Dein Verhaltensmuster auf. Dazu musst du dein Verhalten nicht nur beobachten, sondern auch schriftlich dokumentieren.
2. Nimm dir Zeit, um jeden, von dir verfassten Punkt zu überdenken und den Anlass dafür zu finden, warum du etwas in dieser Situation aufgeschoben hast.

Nun solltest du sowohl den ersten als auch zweiten Punkt wenigstens über 30 Tage lang beherzigen. Je öfter und intensiver du dich damit auseinandersetzt, um so schneller kann sich die Prokrastination lösen.

Bedenke: Je schneller du ein Gespür für den Anlass der Prokrastination entwickelst, desto eher kann sich die Prokrastination nicht mehr an dich binden.

Ich erinnere mich an meine Prokrastination, während den ersten Semestern des Studiums. Sie war riesengroß! Tatsächlich war sie so groß, dass ich mich im zweiten Semester dazu entschloss einige Klausuren zu verschieben oder diese vor Angst gar nicht erst bestand. Diese Aufschieberei stellte sich als ein Symptom dafür heraus, dass mir innerlich eine Freundin fehlte, sodass ich

unterbewusst immer auf der Suche nach einer intakten Beziehung war. Aus diesem Grund hatte sich nach kurzer Zeit mein Fokus vollkommen geändert. Ich ging zu diversen Partys, las lieber Tipps für das richtige Daten und träumte vor mich hin, wie schön es sei jetzt eine reale Freundin bei sich zu haben. (Dazu addierte sich meine heftige Spielsucht, die ich später noch thematisieren werde.)

Es brauchte einiges an Reflexion und Selbstbeobachtung, um an den Wissenspunkt zu kommen, dass ich fast das ganze Studium verloren hätte, nur weil ich unbedingt eine Beziehung haben wollte. Sich selbst das eingestehen zu können, war schlimmer als jede fiese Medizin zu schlucken. Doch mit diesem Wissen war ich in der Lage, die eigenen Prioritäten ganz neu zu setzen. Dadurch setzte sich eine ganz neue Motivation in mir frei, die ich auch seit dem Anfang des Jahres 2015 nicht wieder losgeworden bin.

Du hast deine ganz eigenen Gründe, um etwas aufzuschieben. Darum darfst du dir jedoch keine Gedanken machen. Wenn du erst einmal dem Pfad der Wahrheit folgst, wird sich dir eine adäquate Lösung von ganz allein offenbaren. Das größte Problem bei uns Menschen ist es, dass wir selbst die Konfrontation damit scheuen, dass das Hauptproblem die Aufschieberei sein könnte. Sogar der Fakt, dass wir Probleme auf die lange Bank schieben, mögen wir uns gegenüber nicht bekennen.

Daher solltest du dir folgendes merken: Je intensiver du an deiner Prokrastination arbeitest, desto schneller wird sie verblassen. Du kannst dadurch auch ein klares Signal an Dein Unterbewusstsein schicken: Du willst den Grund deines Verhaltens enthüllen. Je häufiger diese Signale bei deinem Unterbewusstsein eintreffen, desto höher wird auch die Priorität dieses Themas eingestuft. Je höher die Stufe der Priorität, desto mehr Ergebnisse kannst du daraus in den kommenden Wochen ziehen.

NIE ENDENDE MOTIVATION ERZEUGEN

Auf YouTube gibt es tausende Videos, die die Menschen motivieren sollen. In fast jedem Video sind Prominente zu sehen, die über mehrere Minuten lang reden. Untermauert wird dies natürlich mit der passenden Musik und eingespielten Szenen. Konzentriert man sich nun einmal auf die Anzahl der

Klicks, sind diese natürlich sehr hoch. Dies zeigt doch geradezu, wie sehr das Thema Motivation gerade in den Köpfen der Menschen verankert ist. Diverse Studien beweisen jedoch auch, dass Motivation, die von außen generiert wird nicht die gleiche Auswirkung hat, als die, welche aus uns selbst kommt. *(Legault/2016)*. Dies ist übrigens auch der Grund, warum du hier von mir nie lesen wirst, dass du es schaffst oder auch dass es jeden Tag einfacher wird an der Motivation zu arbeiten. Diese Sätze sind einfach nur kurzlebig und somit auch die Emotionen, welche durch so ein Motivationsvideo generiert werden.

Ich gebe dir viel lieber das nötige Werkzeug in die Hand, damit du dir selber helfen kannst. Das ist dann etwas Dauerhaftes und dient nicht nur dich für den nächsten Moment aufzubauen.

Das Positive ist: Bist du hier angekommen, hast du bereits verstanden, wie sich die gröbsten Elemente von intrinsische Motivation verhalten. Das heißt du hast das Kapitel der eigenen Motivation verstanden. Erinnerst du dich noch daran, dass ich im Fall von Andre auf die Nebenwirkungen des Abwehrmechanismus eingegangen bin?

> *Kleiner Exkurs: Geh mit mir auf eine Fantasiereise. Du hast gerade den Weg in die 12. Klasse des Gymnasiums geschafft. Nun kommt es zur Phase der Qualifikation, die über dein Abi entscheidet. Jede Prüfung muss sitzen. Jeden Tag gibst du beim Lernen das Beste und holst alles aus dir raus. Trotzdem kommst du nicht über eine Stunde pauken hinaus, obwohl dir durchaus bewusst ist, dass vier Stunden machbar wären. Nach einer Stunde riegelt dein Körper ab, du bekommst Kopfschmerzen und es scheint dir schier unmöglich, dich zu konzentrieren. So kannst du natürlich nicht weitermachen und findest wahlweise auch andere Ausreden, warum es dir gerade unmöglich erscheint zu lernen. Natürlich weißt du das ganz genau, trotzdem gibt es für dich keine Lösungswege. Deine Schlussfolgerung ist verheerend. Du hältst dich für ausgesprochen dumm und sagst dir selber nach, dass deine Klassenkameraden mit mehr Intelligenz ausgestattet wurden.*

Da ist noch ein weiterer Punkt in deinem Leben. Deine Beziehung verläuft alles andere als perfekt. Du bist nicht mehr glücklich. Regelmäßig geht dir dein

Partner fremd, jedoch verdrängst du dieses Wissen, damit du am Ende nicht ganz alleine dastehst. Dieses Leben mit einer Lüge fällt dir sehr schwer, da du weißt, dass du eigentlich die Konsequenzen ziehen müsstest. Um jedoch nicht als verlassene Person da zustehen, lebst du weiter mit dieser Lüge.

Nun ist dir vielleicht schon bewusst, was diese Situation mit deiner Motivation zu lernen anstellt. Das Unterbewusstsein von dir hat in dieser Situation enorm viel zu tun. Schließlich ist es dein Wunsch, diese Situation aufrecht zu erhalten. Es geht viel Energie dabei drauf, um diese Lebenslüge weiter zu spinnen. Eigentlich würde es dir nicht wirklich schwer fallen, dich für vier Stunden auf dein Lernpensum zu konzentrieren. Aber da es dich sehr viel Kraft kostet, jeden Tag große Gefühle zu verdrängen, gehen schon mal locker 75 Prozent der verfügbaren Leistung dabei drauf, um den Abwehrmechanismus zu füttern und aufrecht zu halten.

Dieses Fallbeispiel ist natürlich sehr extrem. Es soll jedoch klar machen, wie eng die Lernmotivation, die eigene Konzentration und die Lebensumstände miteinander verbunden sind. Außerdem soll es dir deutlich machen, dass in dem Fall weder Motivationstraining, noch Lerntechniken, noch 4 der besten Videos am Tag etwas ausrichten können. Man darf an so ein Problem nicht nur oberflächlich herangehen, sondern muss an den Kern herankommen.

Möchtest du genau das erreichen, dann präge dir das Folgende gut ein: Die Motivation hängt von der Priorität ab. Wie im letzten Beispiels zu sehen war, hatte hier das Lernen eine niedrigere Priorität, als die Aufrechterhaltung einer nicht mehr intakten Beziehung. Die Konzentration wird sich jedoch immer nach der höchsten Priorität richten. Daher gehen 75 Prozent der Konzentration in die Beziehung und das Lernen muss mit den restlichen 25 Prozent auskommen. Du brauchst also keinen Gedanken daran verschwenden, wie du die eigene Motivation aufbaust, da du sie schon längst in dir trägst. Hier hast du nun den Code zur Quelle von nie abnehmender Motivation.

LERNE DIE MOTIVATION ZU STEUERN

Die intrinsische Motivation ist in jedem Menschen vorhanden. Dies lässt den Gedanken zu, dass Menschen nicht faul sind, sondern einfach nur ihre Prioritäten anders gelagert sind. Bist du in der Lage, diese Prioritäten zu

ändern, kannst du zukünftig die eigene Motivation in jede gewünschte Richtung lenken.

Wie also lassen sich die eigenen Prioritäten ändern? Oder noch besser: Wie erhöhst du deine Motivation zu lernen?

Auch um diese Frage zu beantworten, hast du bereits die wichtigsten Elemente im Kapitel zuvor gelesen. Du musst zunächst einmal die eigenen Prioritäten erkennen, um sie nachhaltig ändern zu können. Die meisten Studenten und Schüler schaffen es nicht, die korrekten Prioritäten zu erkennen und scheitern deshalb.

Nutze erneut die zwei Optionen Methode: Nimm deinen Alltag, deine Gedanken und deine Handlungen erst einmal richtig unter die Lupe. Welchen Dingen gehst du regelmäßig nach? Was für Aktivitäten sind es, in die du deine Zeit normalerweise so investierst? Bring das alles zu Papier. 30 Tage lang solltest du aufschreiben, welche Gedanken und welche Aktivitäten dir wie viel Zeit wert sind. Es wäre gut wenn du binnen dieses Monats auch genau reflektierst, was du dokumentiert hast.

Prioritäten sind eng miteinander verbunden. Bis zu einem gewissen Punkt, kannst du deine Prioritäten bewusst beeinflussen. Den Rest übernimmt jedoch dein Unterbewusstsein. Dieses nutzt jedoch deine Handlungen dazu aus, die Prioritäten nach einer gewissen Reihenfolge aufzustellen.

> *Kleiner Exkurs: Während meiner Zeit auf dem Gymnasium fanden es meine Freunde und ich sehr lässig hier und da die Schule zu schwänzen. Jeder der es wagte permanent dem Unterricht zu folgen und immer anwesend war, wurde zum Loser oder Streber degradiert. Wir waren schließlich die coolen Kids, die es den Lehrern so was von zeigen konnten. Nicht nur durch das Schwänzen, sondern auch durch diverse Störungen im Unterricht.*

Dabei merkt sich mein Unterbewusstsein nun Folgendes: Es bedeutet mir mehr, vor den eigenen Kumpels als coole Sau erkannt zu werden, als notwendigerweise den Abschluss zu schaffen. Somit wurde die Priorität meiner Motivation neu geordnet, was sich leider auch in meinen Noten widerspiegelte.

Ich habe mir dabei immer gesagt, dass es mir wichtig ist das Abitur in der Tasche zu haben. Das Unterbewusstsein ignoriert diese gesprochenen Worte jedoch geflissentlich. Für diesen Teil in mir ist es wichtiger die Handlungen und Gefühle zu nutzen, nicht aber die Worte.

Überlege doch mal, dass alles was du tust, zu einer kleinen aber mächtigen Stimme wird und wie bei der Wahl des Bundestages ein Votum abgibt. Je öfter du etwas tust, umso mehr Stimmen werden dafür gesammelt. Wenn du dir zum Beispiel nur zwei Lernphasen in der Woche einrichten und die auch wirklich einhalten würdest, wächst die Priorität dafür mit jedem Mal an. Ab irgendwann haben diese Zeiten einen so festen Bestandteil in deinem Leben eingenommen, dass du nur ungern etwas anderem in der Zeit nachgehen möchtest.

Denken wir nochmal zurück an meine ersten drei Semester. Ich habe mir damals immer wieder sehr viel Fleiß zugesprochen, da ich mich ab und an, wenn auch selten mit anderen Studenten zum Lernen traf. Das war schon eine kleine Besserung, wenn man an das Abi davor zurückdenkt. Jedoch reichte das noch nicht aus, um den Studiengang als Bachelor zu verlassen.

Je nachdem wie lange eine Handlung anhält und wie oft diese wiederholt wird, werden auch die Prioritäten nach dieser Länge geordnet. Dies kann Stunden, Minuten etc. beinhalten.

Die paar Treffen, bei denen wir wirklich lernten, waren ganz gut. Nüchtern betrachtet war mein Alltag jedoch etwas anders strukturiert. Falls ich eine Vorlesung wirklich besuchte, ging ich danach von der Uni nach Hause und fand mich direkt vor dem PC wieder. Dabei spielte ich immer wieder diverse Blizzard Spiele und lenkte mich zwischendurch noch mit ein paar Videos auf YouTube ab. Ab und an kam es auch vor, dass ich Bücher las. Sie alle hatten nur ein Thema, Dating. An den Wochenenden war mir fast immer zum Feiern zu Mute. Das hieß freitags und samstags ab auf die Piste.

In solchen Situationen hätte ich mir tausendmal sagen können, dass meine Motivation zu lernen nicht höher sein konnte und dass ich doch eigentlich nur Einsen schreiben müsste, so begeistert wie ich vom Lernen sei. Wenn ich mich jedoch unmittelbar danach dem Spiel World of Warcraft annahm um dort den

Priester in einer Zitadelle zu mimen, merkte sich mein Unterbewusstsein nur Folgendes:

- Die höchste Priorität fällt in meinem Leben auf Computerspiele.
- Wenn sich der Gedanke ans Lernen in meinem Kopf als größer darstellt, wird das Unterbewusstsein zunächst zu Rate gezogen, ob ich mein Pensum an Spielen heute schon erfüllt habe.
- Tritt auch nur der kleinste Zweifel daran auf, haben die Computerspiele immer die höchste Priorität.
- Der Alltag muss so strukturiert werden, dass genügend Zeit für die erste Priorität bleibt.
- Notfalls können Freizeitaktivitäten und die Uni ruhig geopfert werden, damit die erste Priorität nicht vernachlässigt wird.

So ein Verhaltensmuster entsteht, ohne das direkte Bewusstsein des Menschen. Als ich in dieser Situation steckte, war mir das selbst gar nicht klar. Der Grund für meine Unwissenheit war, dass ich mich ohne es zu merken dazu entschieden hatte, mir selbst kaum noch Zeit zu widmen. Ich konnte mich weder beobachten, noch über das Aufgefallene reflektieren. Die Wahrheit konnte ich in dem Moment nicht ertragen: Vielleicht war ich weniger motiviert als gedacht. Und mit dem ambitioniert und lernbegeistert zu sein war es auch nicht so weit her, wie ich es mir oft selbst suggeriert hatte.

Diese Muster sind ganz normal im Alltag und stellen nichts Besonderes mehr dar. Jeder Teil unseres Lebens wird im Endeffekt von einem Muster bestimmt. Egal ob beim Lernen, Anziehen oder Einkaufen. Es gibt natürlich auch die positiven Muster, die wir zu unserem Vorteil nutzen können.

Stell dir einfach noch einmal die Situation mit dem Computer spielen vor. Nun hat aber das Lernen die erste Priorität übernommen. Du würdest immer genügend lernen und im Zweifelsfall auch mal eine eher unwichtige Nebensächlichkeit opfern, um weiter zu lernen. Lernen würde für dich Freude und sogar Spaß bedeuten, da das Lernen deine höchste Priorität darstellt und du dieser unbedingt nachkommen möchtest.

WIE STEIGERST DU DEINE MOTIVATION ZU LERNEN

Das Endergebnis welches durch die Setzung deiner Prioritäten zustande kommt, wird deine Motivation sein. Prioritäten können auch als ein Ergebnis gewertet werden, welches unbewusst entsteht. Es kann jedoch aktiv durch die eigenen Handlungen beeinflusst werden.

TIPPS ZUM ERHÖHEN DER EIGENEN MOTIVATION IN BEZUG AUF DAS LERNEN

1. Erlange die Erkenntnis über deine Prioritäten, indem du dich selber beobachtest und das Gesehene dokumentierst.
2. Führe mehr Handlungen durch, die sich auf das Lernen beschränken, um dem Lernen eine höhere Priorität zu Teil werden zu lassen.

1. PUNKT

Es könnte dir sehr viel helfen, wenn du zunächst einmal damit beginnst, die Zeiten deiner Tätigkeiten aufzuschreiben. Das bedeutet jetzt nicht, dass du immer auf die Sekunde genau aufschreiben sollst, wenn du beispielsweise im Bad verschwindest. Ich habe z.B. für mich aufgeschrieben, wie oft und wie lange ich im Internet gesurft und Videos angeschaut habe. Ebenso wie oft ich am Handy war und wie lange am Computer gesessen habe. Wenn du dir selber vor Augen halten kannst, dass du beispielsweise zwei Stunden am Tag nur mit deinem Smartphone beschäftigt bist, oder aber mehr als drei Stunden auf irgendwelchen Youtube Channels rumsurfst, werden dir sehr schnell deine eigenen Prioritäten im Leben bewusst werden.

In den Appstores gibt es passende Programme, mit denen erfasst werden kann, wie oft und lange du an deinem Smartphone bist. Diese Apps nennen sich Produktivitätsapps, auf die werde ich noch etwas später eingehen.

2. PUNKT

Den ersten Schritt bist du bereits gegangen, du hast dir dieses Buch besorgt und bist bereits im Lesefluss. Wenn du all das anwendest, was dir in diesem Buch beigebracht wird, wird sich seine Priorität rund ums Lernen deutlich erhöht haben. Vermutlich wirkt es sogar so gut, dass du keine Anstrengung mehr benötigst, um dich selbst dazu zu motivieren wieder mehr zu lernen. Du

wirst nicht nur von selbst damit beginnen, sondern auch noch den lang vermissten Spaß dabei empfinden.

Hör auf zu lachen, dass meine ich ernst! Ich selber habe mit meinem Leben dafür den Beweis angetreten. Ich mag es mittlerweile wirklich zu lernen. Jede Sekunde in der ich neues Wissen in mich aufnehmen kann, bedeutet für mich sehr viel Spaß. Zumal mir nicht verborgen bleibt, dass ich effizienter und schneller lernen kann, als manch anderer in meinen Kursen. Wie auch du derart davon profitieren kannst, liest du bereits in den kommenden Kapiteln. Vorher sollten wir beide uns aber noch mal kurz über eine Sache unterhalten, welche schon vielen Personen das Lernen schwerer gemacht, wenn nicht sogar vermiest hat. Da ist sie, schwer wie Blei, sie macht manche Menschen handlungsunfähig und kaum einer kann wirklich mit ihr umgehen.

Die Prüfungsangst.

PRÜFUNGSANGST VERSTEHEN UM SIE ZU ÜBERWINDEN

Um die Thematik überhaupt verstehen zu können, solltest du erst einmal wissen, wie diese Art der Angst beginnt und was sie bedeutet.

Der zweite Name von Angst ist Unsicherheit.

Angst kommt immer dann vor, wenn dein Unterbewusstsein, oder vielleicht du selber denkst, dass du etwas nicht gewachsen bist. Je unsicherer du dich fühlst, desto mehr Angst wirst du verspüren. Wird eine Situation beispielsweise als sehr unsicher angesehen, kann sich die Angst sogar lähmend auswirken. Die Angst sorgt dafür, dass wir uns außer Stande sehen, dieses Problem zu lösen. Schließlich geht davon augenscheinlich eine große Gefahr aus. Dies ist nicht nur im Falle der Prüfungsangst so, sondern wird bei jeder Angst so empfunden.

Bei der Angst handelt es sich in diesem Falle um einen Schutzmechanismus, welcher in der Natur des Menschen liegt. Sie muss dabei einige Funktionen erfüllen: Ist Gisbert dir in der Steinzeit kräftemäßig überlegen, sorgt die lähmende Angst dafür, dass du dich nicht mit ihm anlegst, sondern dich zurückhältst und nicht Dein Leben in Gefahr bringst.

Wenn ein Mensch Prüfungsangst hat, ist natürlich nicht sofort sein Leben bedroht. Oder vielleicht doch?

Fast genauso wie bei den Abwehrmechanismen, hat der Mensch im Falle von Prüfungsangst nicht unbedingt Angst vor einem bestimmten Test, sondern vielmehr vor den Konsequenzen, die wir durch ein Versagen tragen müssen. Diese werden entweder durch eine negative Benotung, oder gleich durch das Durchfallen bei der Prüfung hervorgerufen. Es kommt immer auch auf das Umfeld von dir an, oder auch wie sehr du dich über deine Ergebnisse definierst. Im schlimmsten Falle, wird bei jeder schlechten Note deine Persönlichkeit in Not geraten. Gehen wir beispielsweise kurz davon aus, dass du dich für den cleversten Menschen hältst, dann ginge von einer misslungenen Prüfung durchaus eine gewisse Gefahr aus. Nämlich die, dass wenn du versagst, deine Identität nicht mehr so passt, wie du sie zuvor dargestellt hast. Ist diese Gefährdung stark genug ausgeprägt, wird Dein Unterbewusstsein dir eine Lebensgefahr suggerieren.

Hier nun wieder ein paar Beispiele, schau doch einfach mal, ob das ein oder andere zu dir passt:

- „Falle ich durch die Mathe-Arbeit, denkt mein Vater bestimmt ich sei ein Verlierer.“
- „Wenn ich nicht den gleichen Notendurchschnitt wie meine Freunde erbringe, gehöre ich bestimmt nicht mehr zur Gruppe.“
- „Ich war in Chemie doch schon immer schlecht, jetzt habe ich wohl gleich den Beweis, dass ich einfach in diesem Fach zu blöd bin … “
- „Ich habe meinen Mitschülern erzählt, dass ich wahnsinnig viel für den Geschichtstest gelernt habe, wenn ich jetzt nicht auf eine 1,3 komme, wird die Klasse mich bestimmt auslachen.“
- „Meine Eltern wollen unbedingt, dass ich studieren gehe. Wenn ich jetzt in Englisch durchfalle, rückt das Abitur in weite Ferne.“

Bei diesen Sätzen handelt es sich zwar immer nur um unterbewusste Botschaften, aber wenn du dir zum Beispiel einredest, dass deine Eltern sich trennen, wenn du durch eine Prüfung fällst, dann kann dies ein Auslöser für deine Angst sein. Ebenso stellt sich die Angst dar, wenn du sehr viel auf die Meinung anderer gibst.

Ein Blackout während der Prüfung ist schon ein Extremfall. In der Prüfung denkst du dir, dass es um alles oder nichts geht. Du bist endlich an dem Punkt, wo du dein Können unter Beweis stellen kannst. Geht es vielleicht gerade um Leben, oder Tod?

Der Druck der sich zunehmend in dir erhöht, kann tatsächlich zu einem kompletten Aussetzer führen. Dein Geist und somit auch dein Körper sind mit der Situation komplett überfordert. Wenn du hier das Gefühl haben musst, dass dein Leben von dieser einen Prüfung abhängt, dann ist es doch wohl kaum verwunderlich, dass du mit einem Blackout reagierst.

WAS HILFT GEGEN BLACKOUTS IN FOLGE VON PRÜFUNGSANGST?

Die drei Ursprünge der Prüfungsangst:

1. Schlechte Glaubenssätze
2. Fehlende Perspektive auf lange Sicht
3. Inkonsequente Vorbereitung

IM FALLE VON SCHLECHTEN GLAUBENSSÄTZEN:

Hier verhältst du dich am besten genauso wie ich es bereits bei den verdrängten Gefühlen erläutert habe. Einfach mal reflektieren, in dich gehen und dich hinterfragen, ob es sich wirklich um eine Angst vor Tests oder Prüfungen handelt, oder aber vielleicht um einen schlechten Glaubenssatz, welcher von dir selbst, oder aus deinem direkten Umfeld stammt. Auch hier kannst du wieder mit der „zwei Optionen Methode“ ansetzen. (Zunächst beobachten und dann dokumentieren) Dabei musst du aber absolut ehrlich zu dir selber sein. Frag dich selbst, ob es wirklich die bevorstehende Situation ist, die dich vor Angst erzittern lässt.

IM FALLE VON FEHLENDER PERSPEKTIVE AUF LANGE SICHT:

Die Person, welche Prüfungsangst hat, ist ganz arg mit dem Hier und Jetzt verbunden. Sie hat Prüfungsangst, weil das Versagen eventuell zum Antrag auf Hartz IV oder sogar dem Weltuntergang führen könnte. Auch ein Ausschluss aus der Familie könnte dies zur Folge haben. Zumindest ist es das, was das Kopfkino ihr klarmachen möchte.

IM FALLE VON INKONSEQUENTER VORBEREITUNG:

Du hattest in der Steinzeit Angst vor Gisbert und nun eben genauso vor der Prüfung. Bei Gisbert war es die Angst vor der körperlichen Überlegenheit, hier ist es die Unsicherheit vor einer Arbeit. Ist die Unsicherheit erst einmal ausgebrochen, so führt diese ohne Umwege zur Angst. Schüler und Studenten empfinden gleichermaßen eine größere Angst, wenn sie sich nicht gut auf eine Prüfung vorbereitet haben. Tendenziell wird es so sein, dass wenn du den Lernstoff gut kennst, deine Angst geringer wird. Also: Nutze das Wissen und lerne vor jeder Prüfung ein bisschen mehr, um gut vorbereitet zu sein.

Sei doch mal realistisch, wie schlimm ist heutzutage schon eine vergeigte Prüfung. Mach dir immer wieder bewusst, was im schlimmsten Falle dadurch passieren könnte. Mir persönlich hilft dies immer dann, wenn ich mal wieder vor einer Abschlussprüfung stehe. Auch die, von mir so heiß geliebten Präsentationen, werden dadurch ein Stück weit besser. Der Gedanke an das Schlimmste was geschehen kann, bringt mich dann immer wieder zurück auf den Boden. Im Endeffekt ist es gerade in den ersten Jahren gar nicht so wild, wenn mal eine Prüfung danebengeht, dann hole ich sie eben auf, das ist alles schon vorgekommen. Dazu hat man ja das nächste Halbjahr noch, oder sogar die Ferien.

Stell dir diese Fragen und hilf dir selbst:

1. Welche Konsequenzen gibt es bei einer nicht bestandenen Prüfung?
2. Kann ich den Stoff und vielleicht die Prüfung vielleicht nachholen?
3. Ist es unumgänglich gerade diese Prüfung mit Bravour zu bestehen, verändert diese Prüfung nachhaltig meinen Lebensweg?
4. Wenn ich diese Prüfung in den Sand setze, was ist das Schlimmste, was mir zustoßen kann?

Nummer vier lässt mich in der Nacht vor einer Prüfung immer sehr gut schlafen. Ich gebe mir darauf immer wieder die gleiche Antwort: „Ach ist nicht so wild, im Zweifelsfalle kann ich das durchaus noch nachholen.“

Egal ob Motivation, Prüfungsangst oder Prokrastination: Die Probleme sind selten im Fach, der Prüfung oder beim Grad der Schwierigkeit zu finden. Wir sind nicht ehrlich zu uns selbst und lassen die Wahrheit aufgrund dessen nicht an uns ran. Wir beginnen sogar dieser Wahrheit mit Ignoranz zu begegnen. Wenn wir jedoch den Mut in uns finden könnten, die Herausforderung der Konfrontation anzunehmen, würden sich das Demotivierende, das Aufschiebende und das Ängstliche in Null Komma Nichts auflösen. Daraus hervor würde ein Mensch treten, der ambitioniert die Dinge angeht und lernt. Er würde sich direkt auf dem besten Weg befinden, ein Profi zu werden.

EIN HOHES MASS AN PRODUKTIVITÄT BINNEN KÜRZESTER ZEIT

Sieh mal an, du hast tatsächlich bereits den härtesten Teil dieses Buches geschafft. Wenn du in der Lage bist, das letzte Kapitel so anzuwenden, wie es dort steht, bist du den meisten Menschen bereits voraus. Dies zeigt ebenfalls, dass du in der Lage sein müsstest, alle Dinge, die ich in den nächsten Kapiteln anspreche, sämtliche Strategien und Methoden inbegriffen, für dich erfolgreich einzusetzen. Bevor es jedoch an die Techniken geht, mit denen du beispielsweise konkret Formeln, Fakten, Zusammenhänge, und Vokabeln lernen kannst, müssen die Rahmenbedingungen stimmen. Nur wenn du auch das Grundwissen beherzigst, können wir mit der Materie weiter fortfahren. Stell dir eine Frau in anderen Umständen vor und verbinde das mit dem Lernen: wenn diese Dame trotz ihrer Schwangerschaft 30 Zigaretten über den Tag verteilt raucht, zusätzlich Alkohol genießt und sich nur von Süßigkeiten ernährt, kann das Kind nicht gesund zur Welt kommen. Um dem Kind gut tun zu können, muss zuerst die Mutter geheilt werden. Sich nur dem Kind im Inneren des Bauches zu widmen und die Rahmenbedingungen, in diesem Fall die Mutter nicht zu behandeln, wäre vollkommen inakzeptabel. Sind beide geheilt kann man davon sprechen dass sowohl die Prokrastination, als auch die Motivation wieder repariert sind.

Nur wenn du wirklich gewillt bist täglich zu lernen und dich nicht nach einem Tag wieder um entscheidest, bist du in der Lage deine Produktivität zu verbessern. Ist diese Motivation noch nicht vorhanden, würde ich dir raten, die übrigen Kapitel noch einmal zu lesen und deren Übungen erneut durchzuführen. Fokussiere dich dann erst mal auf die Anfänge. Schließlich ist bekanntlich aller Anfang schwer. Falls du trotz des fehlenden Elans dieses Buch weiterlesen möchtest, solltest du versuchen, die Apps, welche ich in den nächsten Kapiteln anspreche, täglich zum Einsatz zu bringen.

DAS PRODUKTIVE LERNEN UND SEINE WIDERSACHER

Um produktiv lernen zu können, musst du die besten Ergebnisse erreichen, ohne dass dies viel Zeit in Anspruch nimmt. Daher habe ich eine etwas abgewandelte Definition dieses Wortes für mich gefunden, die da lautet: „Größter Lernerfolg mit kleinem Zeitaufwand.“ Wie der Lernerfolg für dich

aussieht kommt immer darauf an, wie du deine Ziele definierst: vielleicht etwas ganz bestimmtes erlernen, oder eine Prüfung zu schaffen, oder vielleicht eine sehr gute Note einzuheimsen. Wie also kommst du an diese Ziele, wenn doch nur ein geringer Zeitaufwand eingesetzt werden soll?

KONZENTRATION: DIE WICHTIGSTE GABE UM POSITIVE LERNERFOLGE ZU ERZIELEN

Deine Konzentration lässt sich wie eine Art Tank beschreiben. Dieser ist am Anfang jeden Tages mit beispielsweise 100 Punkten gefüllt. Du kannst entweder alle Punkte auf einmal, oder auch nur teilweise nutzen. Wenn der nächste Tag anbricht, hat sich der Tank wieder aufgeladen. Neue Konzentration wurde dir zur Verfügung gestellt. Diese kannst du natürlich zum Lernen nutzen. Wenn du dich in einer sehr schweren Phase des Lernens befindest, werden am nächsten Tag nicht alle 100 Punkte wieder regeneriert sein. Nur ein Teil davon wird für dich bereitstehen. Dies hat den Grund, dass dein Unterbewusstsein noch nicht alles verarbeitet hat, was es in den Tagen zuvor gelernt hat. Je härter du mit dir und deinem Gehirn um gehst, desto mehr muss das Unterbewusstsein auch im Hintergrund seiner Arbeit tätigen. Je mehr dies der Fall ist, desto geringer ist die Konzentration, welche dir dann noch zur Verfügung steht. Diese Konzentration benötigst du aber, um dir weiter Wissen einzuverleiben. Sollte dein Unterbewusstsein beziehungsweise dein Gehirn nicht mehr nachkommen, wirst du Nebenwirkungen bemerken. Diese können sich beispielsweise in Konzentrationsstörungen, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, Schwindel, oder aber schlechter Laune bemerkbar machen. Wenn du es wirklich komplett übertreibst, können die Nebenwirkungen noch schlimmer werden. Dann führt es zu Depressionen, Panikattacken, Kommunikationsstörungen und Angst.

> *Kleiner Exkurs: Christina lernt für ihre Biologiearbeit in der achten Klasse. Bis dahin hat sie nur noch acht Tage Zeit. Christina ist schnell bewusst, dass sie es unter keinen Umständen schaffen wird, alles was sie braucht in diesen acht Tagen zu lernen. Deshalb malträtiert Sie Ihr Gehirn jeden Tag annähernd 12 Stunden lang mit dem Thema der Genlehre. Nach dem fünften Tag leidet sie bereits unter massiven Konzentrationsstörungen und macht immer wieder Fehler. So sehr sie auch versucht zu verstehen*

warum und welche Blüte der Blume nun welche Farbe bekommen wird, sie schafft es einfach nicht diese Lehre in sich aufzunehmen. Hierdurch verliert sie natürlich noch mehr Zeit als sie anfänglich dachte.

Das Unterbewusstsein von Christina schafft es nicht die Informationen so schnell wie sie reinkommen zu verarbeiten. Denn wie wir ja schon gelernt haben, hat sie auf Vieles, was sie lernt oder sogar den größten Anteil davon, keinerlei Einfluss. Sie kann höchstens ihren Einfluss dafür nutzen, dem Gehirn einfach mehr Zeit einzuräumen um das was sie lernt, verarbeiten zu können. Es bringt aus zeitlicher Sicht nichts, so kurz vor der Arbeit noch zu lernen. Es ist ineffizient und zudem noch unproduktiv. Der Lernprozess an sich findet nicht dann statt während wir uns hinsetzen um für ein gewisses Thema zu lernen, sondern vielmehr in den Pausen dazwischen. Dann wenn das Gehirn Zeit hat, für die neuen Informationen Strukturen anzulegen. So eine Strukturierung kann mitunter mehrere Tage dauern. Gibt man dem Unterbewusstsein nicht die nötige Zeit, um sich auf die Informationen ein zu lassen, bekommt man sehr schnell das Problem, dass der Lernstoff nicht im Gehirn verankert werden kann.

Kleiner Exkurs: Wir waren gerade am Anfang des vierten Semesters, als meinen Freund Michael und ich uns dazu entschlossen, für ein Auslandssemester nach China zu gehen. Wie ein geistesgestörter begann ich nun Vokabeln zu trainieren. Schließlich wollte ich die wichtigsten Worte aus der chinesischen Sprache einwandfrei abrufen können. Ich hatte dazu fünf Monate Zeit und versuchte jeden Tag mindestens 3 Stunden zu lernen. Als eine Woche herum war viel mir auf, dass die Fortschritte auf sich warten ließen. Ich verwechselte immer wieder die Wörter miteinander und selbst wenn ich sie mehrfach am Tag wiederholt hatte wurde es nicht besser. Ich war sauer und von mir selbst enttäuscht und legte das Buch erst einmal in die Ecke. Bereits drei Tage später hatte ich jedoch neuen Mut geschöpft und führte mir die Vokabeln wieder zu Gemüte. Ich stellte fest, dass ich alle Wörter, die mir zuvor so schwer erschienen nun einwandfrei aufsagen konnte...

Vielleicht ist dir dieses Gefühl ja auch nicht unbekannt: Du büffelst und büffelst und büffelst nur um schlussendlich zu merken, dass du ab einem gewissen Zeitpunkt nicht mehr voran kommst. Genau da wäre der richtige Punkt, an dem

du die Bücher weglegen solltest. Fokussiere dich auf etwas ganz anderes, was nichts mit dem Thema zu tun hat.

PROFITIEREN KONKRET VON DIESEN EFFEKT, ABER WIE?

1. Gib deinem Unterbewusstsein immer genügend Zeit, um das Gelernte zu bearbeiten.

Dies ist wahrscheinlich einer der besten Tipps, die du jemals lesen kannst. Sofern du also mit möglichst kleinem Zeitaufwand, sehr viel lernen willst, solltest du dies befolgen: Hätte Christina sich zwei Monate für den gleichen Stoff Zeit genommen, anstatt wenige Tage, wäre viel mehr davon hängen geblieben. Du selbst müsstest nicht mal mehr Stunden als sie verwenden, diese lediglich besser auf die Zeit aufteilen. Wenn das Gehirn genug Zeit hat, um die Informationen zu verarbeiten, hätte Christina die Prüfung sicher bestanden. Also nicht zehn Tage lang immer wieder bis zu 12 Stunden lernen, sondern die gleiche Anzahl der Stunden auf zwei Monate verteilen. Das ist wesentlich effektiver. Genauso kannst du es auch tun. Gib deinem Gehirn einfach die Zeit, neuronale Netzwerke anzulegen, um das Gelernte später auch intuitiv abrufen zu können. Dabei ist es vollkommen egal ob es um Auswendiglernen, Zusammenhänge, oder Logik geht. Genauso wie bei einem Taxifahrer, oder einem Klavierspieler, können die angesprochenen Areale im Gehirn mit der Zeit vergrößert werden. Bei diesen beiden wäre es wohl das Areal, welches für die Koordination zuständig ist. Wenn dieser Prozess jedoch wie bei Christina nicht genügend Zeit bekommt, kann dieses Netzwerk nicht aufgebaut werden, beziehungsweise es wächst einfach nicht schnell genug.

Selbstverständlich hat jeder von uns schon einmal den Tipp in der Familie bekommen, dass man früh genug anfangen sollte zu lernen. Dies ist nichts Weltbewegendes mehr. Jedoch ist der Grund für diesen Tipp häufig die Prokrastination und nicht der, dass man dem Gehirn einfach genügend Zeit geben muss um selber später die Zusammenhänge zu verstehen. Mir geht es hier ausdrücklich nicht darum, dass ich dich dazu bringe, frühestmöglich mit dem Lernen zu beginnen, damit du vielleicht in zwei Wochen nicht gerade für sechs unterschiedliche Arbeiten lernen musst, sondern vielmehr dass du verstehst, dass der gleiche Zeitaufwand zu besseren Noten führen wird, wenn

du ihn besser verteilst. Das bringt mich direkt zu dem zweiten Punkt, wie dieser Effekt für dich von Nutzen sein kann:

2. Wenn du dir beim Lernen nichts mehr merken kannst, mach eine zwei tägige Schaffenspause.

Mit dem „nichts merken können“ gehe ich davon aus: Du hast dir die Zeit genommen mehrere Tage für ein Thema zu lernen. Nach dieser Zeit fällt dir auf, dass das Gelernte nicht wirklich einen Sinn für dich macht. Es kann auch sein dass du Teile davon einfach vergisst, oder mit einigen Aufgaben nicht sehr gut klar kommst.

Bei mir ist das früher so oft vorgekommen. Bei dir doch auch oder? Nun sei mal nicht gleich enttäuscht oder wütend auf dich. Anstatt dessen: Vertraue deinem Gehirn und gönne ihm etwas Ruhe, es muss doch erst die eingegangenen Informationen verarbeiten. In dieser Zeit kannst du dir für ganz andere Belange Zeit nehmen, Hauptsache sie haben nichts mit dem Gelernten zu tun.

Es ist besser diese Pause ausgedehnt zu machen, als wenn sie zu kurz wird. Ich selber nutze 48 Stunden und das würde ich auch dir anraten. Das ganze kann jedoch nur dann klappen, wenn du dir genügend Zeit vor der Prüfung eingeräumt hast. Darum ist es unumgänglich, so bald wie möglich mit dem Lernen zu beginnen.

Je nach dem, vielleicht hast du mehrere Prüfungen gleichzeitig, für die du lernen musst. Dann kannst du jede Pause für ein anderes Fach nutzen und so die Zeit effektiv nutzen. Wenn wir uns noch einmal Christina ansehen, sie hätte zwischendurch etwas Geistiges wie Kunst oder Geschichte sowas lernen können. Diese Fächer sprechen andere Teile des Gehirns an wie Biologie oder Physik zum Beispiel. Der Logik Teil des Gehirns hätte dann Zeit gehabt die anderen Informationen zu verarbeiten.

NUTZE PAUSEN ZUR PRODUKTIVITÄT

Ich beobachte immer wieder einen ganz bestimmten Fehler, den ich sowohl bei Studenten, als auch bei Erwachsenen und Schülern sehe. Es handelt sich dabei um das Problem mit den zu intensiven Lerneinheiten. Das Gehirn an sich ist nicht dafür ausgelegt, sich so lange Zeit, ohne Unterbrechung, auf eine bestimmte Sache zu konzentrieren. Deshalb empfinden wir es auch oftmals als sehr schwierig, ganze 90 Minuten einem Professor oder Lehrer zu folgen. Früher oder später bringt uns das Unterbewusstsein dazu, eine Ablenkung zu suchen. Wir sehen es jedoch schon als Standard an, uns bis zu 3 Stunden ohne jegliche Pause hinzusetzen und zu lernen. Wer so lange auf ein und dasselbe Thema blickt, wird spätestens nach 1 Stunde merken, dass seine Konzentration rapide abfällt. Durch die fehlende Konzentration verstehen wir dann natürlich auch weniger von dem Stoff, den wir gerade lernen. Wer dann trotz der fehlenden Konzentration weiter lernt, wird sehr schnell merken, dass er seine Zeit verschwendet und unproduktiv ist. Es kommt zu Kopfschmerzen und das eigene Frustrationslevel steigt in die Höhe. Schließlich erscheinen uns gerade jetzt die Aufgaben oder der Stoff zum Lernen als sehr schwierig.

Im Jahr 2013 haben die Amerikaner herausgefunden, dass Pausen beim Lernen zwingend notwendig sind. Man hat damals 113 Studenten der Psychologie über einen Zeitraum von 30-45 Minuten lang Aufgaben aus dem Logikbereich gegeben. Nach der Hälfte der Zeit, konnten Sie eine Pause von 6 Minuten einlegen. Eine extra dafür ausgewählte Kontrollgruppe musste genau die gleichen Aufgaben lösen. Diese jedoch ohne Pause. Die Studenten, die eine Pause eingelegt hatten gaben deutlich bessere Resultate ab als die Kontrollgruppe. Gerade als das Level der Schwierigkeit erhöht wurde, konnte die Pause dazu beitragen, dass sich ein Leistungsgewinn einstellte. (Burkland und Derek S. 2013)

Was nicht nur die Ergebnisse der Studie, sondern auch die Erfahrungen von mir selber zeigen: Wer immer wieder kleine regelmäßige Pausen einlegt, kann über den Tag hinweg wesentlich mehr lernen und das Gelernte verstehen. Hinzukommt, dass die Person sich an wesentlich mehr erinnert wenn sie Pause macht, als wenn sie 3 Stunden am Stück gelernt hat.

Zu kurze Pausen wären jedoch auch falsch: 2012 fand man in den USA heraus, dass Pausen von einer Länge bis zu 3 Minuten, kaum eine Leistungssteigerung bei den Studenten brachte. Das Gehirn hat dabei einfach zu wenig Zeit, um die Konzentration für kurze Zeit herunter zu fahren. Es kann sein, dass wir hier geteilter Meinung sind, da du der Meinung bist, dass deine Lerneinheiten schon immer längere Zeit standgehalten haben und du damit erfolgreich warst. Ich selber habe oft einen halben Tag lang gelernt, nicht selten auch mit Freunden, dies kam gerade in den Prüfungsphasen vor. Dabei nahmen wir uns pro Treffen ungefähr 3 Stunden Zeit um die Lerneinheiten durch zu gehen. Leider waren wir dabei nicht sonderlich produktiv, da wir auch nicht sehr konzentriert waren. Das konnten wir unter anderem dann sehen, wenn unsere Noten unter den Durchschnitt fielen. Und das obwohl wir so einige Stunden mit dem Lernen verbracht haben. Zumindest haben wir uns das immer so gesagt. natürlich hatten wir auch unseren Spaß und haben einigen Schabernack getrieben. Teilweise, zugegebener Weise… Waren wir immer mal nur halb so konzentriert wie wir es vielleicht sein sollten. Die Pausen die wir einlegten, wurden als lernen dokumentiert. Es gab den ein oder anderen Small talk und immer wieder sah irgendjemand auf sein Handy. Das haben wir unbewusst getan, es vielleicht gar nicht so richtig wahrgenommen. Aber wie schon erwähnt, das Unterbewusstsein sorgt schon auf seine Art und Weise dafür, dass es zu einer Pause kommt. Es möchte damit den Lernenden etwas ablenken da es merkt, dass die Konzentration zurückgeht. Falls du nun immer noch sagst, dass die längeren Zeiten um zu lernen wirklich dein Heiliger Gral sind, dann muss ich dich nun so leid es mir tut auf die Wahrheit vorbereiten: Wenn du wirklich der Meinung bist, du kannst dich mehr als eine Dreiviertelstunde sehr gut konzentrieren, dann ist Dein eigentliches Konzentrationsvermögen nicht das beste. Die Ausnahme sind natürlich solche Aufgaben, die dir sowieso liegen und bei denen du schon genügend Hintergrundwissen sammeln konntest. Wenn du beispielsweise schon 20 Texte zu ein und demselben Thema geschrieben hast, wird dir nicht gerade der 21. schwer fallen. Bei diesem Text wird es dir dann auch nicht schwer fallen dich mal länger auf ein Thema zu konzentrieren. in diesem Fall wären es dann maximal 75 Minuten, die du in die Arbeit investieren solltest. Verlängerst du diese Zeit, werden deine Gesamtminuten der Konzentration rückläufig sein. Zudem könnte es passieren, dass du den

eigentlichen Lernstoff viel schlechter verstehst, mehr Fehler machst und dir diese vielleicht auch noch einprägst.

Ein Denkanstoß von mir, falls dir die Motivation und die Prokrastination noch weiterhin Probleme machen: Von dem Standpunkt der Prokrastination und der Motivation aus gesehen, ist es deutlich einfacher 1 Stunde mit Lernen zu füllen, anstatt dass man sich für ganze 3 Stunden aufraffen muss. Wenn ich nicht jeden Tag an dieses Problem so herangetreten wäre, hätte ich heute meinen Abschluss sicher nicht.

Wie du dir sicher vorstellen kannst, kann eine Dreiviertelstunde täglichen Lernens schon einen sehr großen Unterschied machen. Wer in der Lage ist sich für 45 Minuten richtig zu motivieren und das jeden Tag, wird merken, dass ihm das leichter fällt, als sich zweimal pro Woche für drei Stunden aufzuraffen.

Dein Gehirn braucht mehrere Erholungsphasen über den Tag. Genauso wie in vielen der Beispiele die ich bereits benannt habe. Es muss einfach die Zeit haben, um die eingegangenen Informationen verinnerlichen zu können. Auch müssen diese strukturiert und verarbeitet werden. Du kannst deutlich an Lernzeit sparen, wenn du deinen Synapsen im Kopf etwas Ruhe gönnst, damit sie die Konzentration neu aufbauen können. Deine Gesundheit ist natürlich ein weiterer Vorteil. Denn du wirst weniger an Kopfschmerzen leiden als zuvor. Alles nur weil du kleinere Lernabschnitte machst. Ich selber versuche möglichst viel zu lernen. Daher bin ich häufiger mit Aufnahmefähigkeit Kopfschmerzen und Schwindel konfrontiert. Willst du wirklich sehr viel lernen und dabei nicht wie ein Zombie durch die Gegend stolpern, dann können diese kurzen Unterbrechungen eine perfekte Lösung darstellen.

WENIGER LERNZEIT DURCH PAUSEN

1. ***FINDE DEN FÜR DICH PASSENDEN INTERVALL.***

Immerhin sind die Wissenschaftler sich einig darüber, dass eine längere Lernphase von über 45 Minuten nicht gut ist. Wie lang nun aber die Intervalle zwischen der Lerneinheit und den Pausen sein sollte, weiß keiner so genau. Bei diesem Thema scheiden sich die Geister. Manche Studien, sagen, dass man bereits nach 25 Minuten seinen eigentlichen Fokus und somit die Konzentration verliert. Die Pomodoro Methode ist wohl eine der weltweit bekanntesten Techniken. Sie nennt man auch in Fachkreisen einfach nur 25/5 Methode. Das bedeutet, du widmest dich 25 Minuten lang deinem Lernstoff und solltest dann eine Pause von 5 Minuten machen. Der Zyklus an sich ist also 30 Minuten lang. Nach dieser halben Stunde würdest du den nächsten Teil lernen.

Für mich ist diese Methode einfach zu kurz. Nicht nur die 25 Minuten die ich zum Lernen habe, sondern auch die fünf Minuten Pause reichen mir nicht, um mich zu erholen. Daher greife ich auf den 45/15 Intervall zurück. Dabei bin ich dann 45 Minuten fokussiert und kann 15 Minuten ausruhen. Dadurch ist es mir möglich, mich in das jeweilige Thema lang genug einzufinden und mich danach ebenso genügend davon zu erholen. Mein Gehirn beginnt dann mit der Restrukturierung und sollten sich bis dato schon Kopfschmerzen eingestellt haben, können diese abklingen. Der Zyklus gibt insgesamt eine Stunde vor, wobei ich sagen muss, dass ich mich nicht immer strikt an die genaue Zeit halte. D.h. Manchmal lerne ich ein wenig länger, weil es vom Thema her gerade passt und die Aufgabe danach beendet ist. Dann wiederum gibt es aber auch Zeiten in denen meine Pausen länger andauern, weil ich Kopfschmerzen bekommen habe, oder weil ich einfach mal etwas mehr Zeit habe.

Es gibt dann auch noch die Methode von 60/20. Diese ist beispielsweise dann sehr gut, wenn dir eine Aufgab in einem kreativen Fach gegeben wurde. Bei solchen Dingen verhält sich die Konzentration ganz anders. Wer zum Beispiel ein Instrument spielt, an einer Hausarbeit sitzt, oder etwas malt, der möchte ungern seinen gerade erreichten „Flow“ verlassen. Hier kann dieser Zyklus genutzt werden, für alles was mit Verständnis, Logik und Auswendiglernen zu

tun hat, empfinde ich diese Methode als zu lang. Dies ist jedoch nur meine Meinung, die du natürlich nicht teilen musst.

Nur nebenbei: Mir geht es gar nicht darum, dass du absolut strikt jeder Zeit folgen musst, sondern vielmehr darum, dass du deinem Verstand genügend Zeit lässt, um sich zu erholen und du letztendlich davon profitieren kannst.

Wenn du eine Entscheidung für dich und den zu dir passenden Zyklus gefunden hast, gehen wir weiter zum nächsten Schritt:

2. ***AB HEUTE HAST DU EINEN NEUEN INTERVALL, DEN DU UMSETZEN SOLLTEST.***

Mir liegt, wie ich bereits erwähnte die 45/15 Methode. Mit ihr konnte ich gute Erfahrungen sammeln. Aus meinem Arbeits- und Lernalltag ist sie eigentlich nicht mehr wegzudenken. Bereits am ersten Tag, habe ich deutlich einen Unterschied feststellen können: Die Zeitersparnis ist der Hammer. Hinzu kommt, dass ich meine Ziele viel besser und vor allem schneller erreiche. Die Kopfschmerzen sind im Ganzen zurückgegangen und meine Kapazitäten haben sich vermehrt. Das hat zur Folge, dass es mir möglich ist, an einem Tag mehr zu leisten als mit den vorherigen Lernphasen von bis zu 12 Stunden.

Diesen Zyklus kann ich nicht nur beim Lernen anwenden, sondern auch beim Schreiben, Hörbücher hören, Lesen, eben bei allen Situationen im Alltag. Wenn du selber das Gefühl hast, dass eine Methode dir nicht hilft, könnte dies an den Pausen liegen. Egal ob zu lang oder zu kurz, wenn es nicht passt, passt es eben nicht. Du kannst dich ja immer für einen anderen Intervall entscheiden. Wichtig ist: Probiere neue Wege aus, sei experimentierfreudiger als andere und bleib nicht nur bei der Theorie, sondern wende die Praxis an.

Du kannst den Timer deines Smartphones, oder des PCs dazu nutzen, um anfangs ein besseres Gespür für die Intervalle zu bekommen. Die Alternative dazu wäre eine App, aber dazu komme ich in späteren Kapiteln noch. Wenn du bereit dazu bist in Intervallen zu lernen und den für dich richtigen Zyklus gefunden hast, dann können wir zum nächsten Punk übergehen:

3. WÄHREND DER KONZENTRATIONSPHASE MUSST DU ALLES ANDERE AUSBLENDEN

Multitasking ist ein Mythos, der sich immer noch in der heutigen Gesellschaft hält. Fakt ist jedoch, dass sich der Mensch, so gut wie nie auf mehr als eine Sache konzentrieren kann. Sobald wir eine bestimmte Sache fokussieren und eine zweite beginnen, verstehen wir den passenden Lernstoff wesentlich schlechter. Es wird sich einfach weniger eingeprägt. Das einzige was wir durch Multitasking wirklich lernen können, ist es schneller umschalten zu können. Das bedeutet von einer Aufgabe zur nächsten überzugehen. Zwei Sachen gleichzeitig zu tun ist nicht erlernenbar. Was jedoch erlernbar ist, ist es relativ schnell zwischen zwei Dingen umschalten zu können.

Das erste was du tun kannst ist es, den Apps auf deinem Smartphone, oder auf dem PC zu verbieten dir Nachrichten zu schicken. Es gibt kaum etwas nervigeres als wenn ständig ein Smartphone piept, weil man dir einen Rabatt Gutschein von 20 % anbietet, oder es vibriert weil gerade dein bester Freund ein YouTube Video online gestellt hat. Wenn du immer wieder angeschrieben wirst und auch darauf eingehst, wirst du abgelenkt und verlässt deinen Flow, den du beim Lernen aufgebaut hast. Stell dir vor, du widmest dich gerade einer komplizierten Formel, die du umstellen sollst. Gleichzeitig piept dein Handy weil es dir eine WhatsApp Nachricht an vertrauen will. Natürlich möchtest du sofort schauen, wer geschrieben hat was er geschrieben hat etc. dadurch verlierst du jedoch deine Konzentration. Somit hast du Konzentrationspunkte verschwendet und ebenso deine Zeit.

Bei mir geht es sogar soweit, dass ich die Handybenachrichtigungen hasse. Viele davon sind darauf ausgelegt, süchtig zu machen. Du sollst möglichst häufig auf dein Smartphone sehen und diverse Apps öffnen. Je länger du das tust, desto mehr Werbung kann man dir professionell und auf dich abgestimmt zusenden. Auf diese Weise kommen sehr viele Werbeeinnahmen bei den Softwareherstellern an. Mein Smartphone gibt kein Piep mehr von sich, ich habe sämtliche Töne und Vibrationen deaktiviert. Nur wenige Programme dürfen mir zumindest visuell Bescheid geben.

Jedes Mal wenn du ein Like, eine Benachrichtigung oder einen Kommentar bekommst, schickt dein Körper Glückshormone, welche im Gehirn eingesetzt werden. Nach diesem Glückshormon ist der Mensch süchtig. Genau diesen Fakt machen sich ganz viele Anbieter zu Eigen. Das ist die Art und Weise wie sie Geld verdienen. Sie stören ganz bewusst die Konzentration des Nutzers. Dazu gehören E-Mails, Handybenachrichtigungen, Pop-ups, Anrufe etc. Sie sind jedoch störend und können dir sehr viel Konzentration rauben. Sie haben während dem Prozess des Lernens nichts bei dir zu suchen.

4. DIE RICHTIGE METHODE UM PAUSEN ZU GENERIEREN

Bei jedem Intervall ist es wichtig, dass du die Pausen einhältst. Zusätzlich solltest du aber auch sämtliche Elektronik ausschalten während du dich ausruhst. Das bedeutet kein Computer, kein Smartphone, keine Musik etc. Natürlich möchte das niemand so genau hören, aber solche Geräte leben in Feindschaft mit der Produktivität. Das erklärt sich fast wie von selbst: Deine Konzentration wird im Umgang mit dem Smartphone und anderen elektronischen Geräten abnehmen. Wenn du während der Pausen im Intervall einen elektronischen Artikel einsetzt, versucht dein Gehirn weiterhin konzentriert zu bleiben. Es kann sich also nicht ausruhen. Somit wirst du den nächsten Intervall mit deutlich geringerer Konzentration beginnen und wesentlicher produktiver sein.

> *Kleiner Exkurs: Matthias ist ein Medizinstudent des ersten Semesters. Er will durchgehend jeden Tag seines Studiums ab 19:00 Uhr abends lernen. Bevor er damit beginnt, muss er sich natürlich erst einmal zwei Folgen Navi CIS ansehen. Nachdem er genügend fern gesehen hat, macht er sich bereit fürs Lernen und wundert sich gleichzeitig, dass seine Konzentration ihn im Stich lässt. Sehr schnell beginnen Kopfschmerzen seinen Verstand zu vernebeln*.

Wenn man Filme oder Serien im Fernsehen sieht, bedeutet dies, dass man darauf zu 100 % fokussiert ist. Wenn der Mensch jemandem zuhört oder etwas anschaut, vertiefen wir uns in das jeweilige Thema. Das kommt dem Lernen gleich. Natürlich wird durch diese Handlung aber auch der Konzentrationstank geleert. Im Falle von Matthias hat er zwei volle Stunden lang sämtliche

Konzentration verbraucht, die noch vom Tag übrig gewesen ist. Da wundert es wohl kaum jemanden, dass er sich nun nicht mehr fokussiert an seinen Lernstoff setzen kann. Sehr traurig ist es, dass Matthias nun denkt dass er ein Mangel an Konzentration hat, denn schließlich sagen dies auch seine Eltern. Das stimmt so aber nicht, Matthias leidet einfach nur darunter die falschen Prioritäten gesetzt zu haben.

Merke dir: Jeglicher Konsum braucht Konzentration.

Ich zähle dir jetzt ein paar Sachen auf, die du möglichst nicht in der Pause tun solltest, da sich dein Gehirn dabei nicht erholen kann:

- WhatsApp bedienen
- Handyspiele zocken
- Konsolenspiele nutzen
- Notizen zum Lernthema durchlesen
- In sozialen Netzwerken aufhalten
- Ein Gespräch über den Lernstoff beginnen
- Unterbewusst nach der Lösung einer Aufgabe des Lehrplans suchen
- Serien, Filme und Fernsehen schauen

Du hast die Wahl. Es kommt darauf an, wie ernst du dein Lernen wirklich nimmst. Die Entscheidung liegt ganz bei dir ob du in diesem Falle an deiner Disziplin arbeiten möchtest, damit sich deine Produktivität verbessert und du einiges an Zeit zum Lernen einsparen kannst. Alles hat seinen Preis, auch die Produktivität. Ich glaube fest daran, dass die Menschen kaum noch eine Langzeitorientierung haben, sondern sich viel mehr auf kurzfristige Dinge einlassen. Dazu gehören eben auch Social Media, Smartphones, und Ähnliches. Sie verstehen nur selten, dass wenn sie all das zur Seite legen und sich nur auf den Unterrichtsstoff konzentrieren, sie nicht nur Zeit einsparen, sondern auch Energie. Du erinnerst dich an die Konzentrationspunkte? Dinge wie Computer, Handy, oder andere mobile Geräte werden sie dir auf Dauer rauben. Egal worum es geht, ob es um die Pausen bei den Intervallen geht, oder um die Einheiten des Lernens. Fakt ist, wer 4 Stunden am Tag bei Netflix reinschaut, wird weder an der Uni, noch in der Schule gute Leistungen bringen. Handysüchtige Menschen die schon zwanghaft alle paar Minuten schauen ob

sich bei WhatsApp etwas getan hat, werden an mangelnder Konzentration leiden. Wer sich nach dem Lernen noch für drei weitere Stunden an die PlayStation setzt, wird in der Prüfung am nächsten Tag versagen. Viele können gar nicht verstehen, was ihre Handysucht mit der eigenen Konzentration zu tun hat. Aber vielleicht hilft dir folgende Erklärung: Du schnappst dir dein Smartphone alle 10 Minuten, um zu schauen ob eine neue Nachricht eingegangen ist. Mit diesem Handeln wird das Gehirn trainiert und lernt, sich permanent abzulenken. Es schlussfolgert, dass es schädlich ist, sich über einen längeren Zeitraum mit nur einer Sache zu beschäftigen. In dem du dieses Verhaltensmuster anwendest, erhält dein Unterbewusstsein folgendes Signal: „Es ist viel wichtiger die Nachricht auf dem Handy zu lesen, als sich auf das Lernen zu konzentrieren.“ Hat sich in deinem Unterbewusstsein dieser Gedanke erst einmal manifestiert und somit die Prioritätenliste geändert, können deine Noten niemals positiv ausfallen. Ich habe bis vor fünf Jahren täglich mehrere Stunden am Computer gesessen und gespielt. Wenn es dir genauso geht, hat dein Unterbewusstsein derzeit nur eine wichtige Aufgabe. Es muss alles was du im Spiel erlebst strukturieren und aufarbeiten. Auf diese Weise wirst du beim Computer spielen deutlich effizienter und schneller werden. Aber ist es das was du willst? Das Lernen hat nur noch eine untergeordnete Rolle und bekommt wesentlich weniger Platz in deinem Gehirn. Auch wenn du später noch lernst, nach dem Computerspielen natürlich, wird sich das Gehirn und somit dein Unterbewusstsein mit dem Computerspiel befassen, weil diesem die höhere Priorität zugewiesen wurde.

Hier nun ein paar Sachen, die perfekt in deine Pause passen würden, da das Fokussieren durch diese Aktivitäten gelockert wird:

- Eine Kleinigkeit essen
- Meditation
- Kurz schlafen
- Spazieren gehen
- Chillen
- Die Augen zur Ruhe kommen lassen und schließen
- Haushalt machen
- Zum Sport gehen

Kommt es bei deinem Lernen zu einer längeren Auszeit, ist Sport sicherlich sehr geeignet für dich. Es ist nachgewiesen, dass wenn man sich sportlich verausgabt, das Gehirn viel besser nacharbeiten kann. Dabei ist es egal ob du ins Fitnessstudio gehst, Fußball spielst oder sonst einer anderen Sportart nachgehst. Die Hauptsache ist, dass du deinen Körper belastest und ihn permanent bewegst. Während der Körper unter Belastung steht, kann sich die Psyche viel besser um das Gelernte kümmern. Manche Menschen wissen bereits, dass ihnen Meditation sehr gut tut. Auch für das Lernen kann dies nicht schlecht sein: Die Meditation unterstützt die Konzentration und hilft dabei, dass Informationen die aufgenommen wurden, schneller verarbeitet werden können. Dadurch werden deine Noten deutlich besser werden, du hast weniger Stress, dein Gehirn bekommt mehr Glückshormone und der Spaß am Lernen würde dir nur so zu fliegen. Auch deine Aufnahmefähigkeit kann dadurch wie im Schlaf verbessert werden. All diese Fakten sind natürlich durch unzählige Studien belegt, beispielsweise durch (Harne, 2017). Jeden dieser Effekte kann ich, von mir selber geprüft bestätigen. Wenn ich mich für einen einzigen Punkt entscheiden müsste, den ich dir zur Verbesserung deiner Konzentration näher bringen könnte, wäre es die Meditation. Nichts arbeitet so effektiv und präzise wie die Meditation. Dadurch können Lernfortschritte viel schneller geschafft werden. die besagte Studie wurde durch eine Doktorarbeit ans Licht gebracht. Sie entstand am College in Philadelphia in den USA 2017. Die gleiche Studie beweist ebenfalls, dass Meditation für Studenten, die ein niedriges Level der kognitiven Fähigkeiten besitzen gut sein kann. Sie wirkt sich sogar auf Konzentrationsstörungen positiv aus. Diese sind danach bei weitem nicht mehr so ausgeprägt.

Kurz gesagt: Je mehr Probleme du mit deiner Konzentration und dem Gedächtnis hast, desto mehr bist du in der Lage durch die Meditation produktiver zu werden. Ich persönlich nutze die Meditation schon seit mehreren Jahren. Gerade auch wenn ich beim Lernen den Pausenzyklus angehe. Ich merke einfach, wie viel mir die Meditation bringt und vor allem Konzentration wieder aufbauen kann. Wenn ich meditiere ist es so, als würde jemand meinen Reset Knopf drücken. Ich fühle mich danach wie neu gestartet. Sehr ähnlich ist es, wenn man ein normales Nickerchen macht und die gleichen Vorteile dadurch beim Lernen genießen kann. Rein wissenschaftlich wurde

bislang noch nicht herausgefunden, was genau unser Gehirn tut, während wir meditieren. wir können bislang lediglich sagen, dass das gelernte Material wesentlich schneller und besser verarbeitet wird. Es ist ebenfalls klar, dass gewisse Areale im Gehirn, die für Entscheidungsfähigkeit oder aber Gedächtnis und Logik zuständig sind, größer werden können. Gleichzeitig werden die Areale im Gehirn, die für Angst, Panik und Stress zuständig sind dementsprechend kleiner. Wenn du es einfach mal mit Meditation probieren möchtest, kann ich dir die Achtsamkeitsmeditation ans Herz legen. Dabei handelt es sich um eine der bekannteren Formen, die es in Deutschland gibt. Du musst dich einfach nur für 5 Minuten hinsetzen und dabei deine Augen geschlossen halten. Lass deine Konzentration einfach fliegen. Versuch dich in diesen 5 Minuten auf nichts zu konzentrieren und einfach nur du selbst zu sein.

Du wirst vielleicht am Anfang merken, dass du plötzlich irgendeinen Gedanken nachläufst. In dem Moment musst du versuchen, deine Konzentration wieder zu lockern. Stell dir einfach vor, du liegst auf einer grünen, weichen Wiese und schaust den Wolken zu. Gefühle, Gedanken und Geräusche werde mal da sein und wieder gehen. Lass die Wolken einfach weiterziehen. In der Theorie ist die Meditation angewendet sehr einfach. In der Praxis jedoch relativ schwer. Auch hier gilt, es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Die Techniken in der Meditation sind sehr mannigfaltig und du musst dir hier einfach eine aussuchen, die gerade zu dir passt. Je länger du übst, desto länger schaffst du dich dann auch in der Meditation zu verlieren. Anfangs sind es vielleicht nur 10 Minuten, je mehr du übst werden es aber auch mal 30 Minuten sein können. Wenn du deine Konzentration wieder auffüllen möchtest, solltest du eine längere Pause machen, um zu meditieren. Ich selber schaffe es mittlerweile bis zu 60 Minuten an einem Tag. Jedoch unterteile ich diese 60 Minuten in mehrere Sessions.

Info: So eine Meditation ist in der Lage, wenn du unter einer Prokrastination leidest, dessen Muster zu erkennen. Je tiefer du in die Meditation einsteigen kannst, desto mehr kommst du auch an dein Unterbewusstsein heran. Je mehr es dir vertraut, desto besser wirst du darin werden, eine Situation objektiv zu betrachten. Das hat zur Folge, dass wenn du dich in einem sehr tiefen Zustand der Meditation befindest, besser erkennen kannst, wo das Problem der

Verdrängung bei dir liegt. Das gleiche gilt auch für die fehlende Motivation, oder die Prüfungsangst. Finde einfach heraus wo hier der Hund begraben liegt. Um dies in die Praxis umsetzen zu können, solltest du damit beginnen über diese Themen erst einmal nachzudenken. Sobald du spürst, dass du entspannt bist, und dich langsam in den Zustand der Meditation bewegst, schau dich an und nimm wahr, was passiert.

Das könnte ebenfalls interessant für dich sein: Der Stresskiller Nummer eins ist die Meditation. Dies ist nicht nur bei mir, sondern bei vielen Menschen so. Mein Stress, den ich vor Prüfungen hatte, habe ich binnen eines Monats um ganze 90 % reduzieren können. Während andere Studenten neben mir weiter ihre Stressanfälle und Panikattacken bekamen, war ich die Ruhe selbst. Selbst vor den schwersten Prüfungen hatte ich keinerlei Angst mehr und benahm mich im Prinzip wie eine Hindu-Kuh. Das klappte ausnahmslos in jedem Semester, es gab keine Ausnahmen.

Du musst meinen Worten kein Vertrauen schenken, sondern es vielleicht einfach am eigenen Leibe spüren. Ich finde die Meditation ist das stärkste Werkzeug der Produktivität, das man sich vorstellen kann. Es handelt sich dabei vielleicht sogar um das bestgehütetste Geheimnis um am besten Noten zu gelangen.

ZUSAMMENFASSUNG:

Hole in weniger Zeit das meiste an Produktivität aus dir heraus, aber wie?

In den folgenden Zeilen werde ich dir einen Überblick über das ganze Kapitel geben. Auf diese Weise hast du einen feinen Spickzettel, wenn es mal wieder nicht so laufen sollte. Nutze ihn und probiere dich an so vielen Dingen wie möglich aus.

LASS DEINEM GEHIRN DIE ZEIT ZUM NACHBEARBEITEN UND NUTZE DIESEN EFFEKT

1. Lerne früh genug, um deinem Unterbewusstsein genügend Zeit einzuräumen die Nacharbeit zu verrichten. Strecke die Lernphasen über eine längere Zeit und lerne mit der gleichen Konzentration mehr.
2. Wenn du mehrere Tage sehr intensiv gelernt hast, kannst du beruhigt zwei Tage pausieren. Dies solltest du immer dann tun, wenn du merkst das du nicht mehr weiter kommst.
3. Einmal in der Woche solltest auch du deinen freien Tag haben, an dem nicht gelernt wird.

LERNZEIT DANK PAUSEN VERKÜRZEN

1. Produktionsapps, wie beispielsweise Forest, werden dich bei deinem zyklischen Lernen unterstützen. Du wirst weniger abgelenkt und wirst dich online auch nicht mit den Freunden duellieren. Auch kann diese App deine Sessions fürs Lernen schriftlich dokumentieren.
2. Finde den passenden Intervall für dich. (Am Besten 45/15. Aber auch 60/20 oder 25/5 sind gute Alternativen.) Halte dich an diesen Zyklus!
3. Beschäftige dich nie länger als eine Stunde mit dem Lernstoff.
4. Bist du konzentriert, such keine Ablenkung, sondern bleibe fokussiert. Handytöne und Vibration ausschalten.
5. Keine Elektronik in der Pause. Da ist es Zeit deinen Fokus zu entspannen. Verschwende auch keinen Gedanken an den Lehrstoff. Entspannung ist angesagt. Schlaf kurz, oder meditiere.
6. Das beste Werkzeug beim Lernen ist und bleibt die Meditation. Probiere es aus.

OPTIMIEREN DEINEN SCHLAF FÜR PRODUKTIVERES LERNEN

1. Schlafe nicht mehr als 9 Stunden, aber auch nie weniger als sechs Stunden.
2. Finde deinen Rhythmus und steh immer zur gleichen Zeit auf und geh immer zur gleichen Zeit ins Bett.
3. Eine Stunde bevor du schlafen gehst, solltest du aufhören zu lernen.
4. Auch auf Elektronik solltest du in der Stunde vor dem Schlafen verzichten. Dimme beispielsweise das Licht im Zimmer. Auf diese Weise findet dein Gehirn Entspannung. Es wird damit beginnen, Melatonin auszuschütten. Dabei handelt es sich um ein Schlafhormon.

PRODUKTIVER ALLEINE BÜFFELN ODER DIE DYNAMIK EINER GRUPPE NUTZEN

1. Nutze deine Zeit flexibel wenn du alleine lernst. Ebenfalls erkennst du deine Fortschritte besser und weißt um deinen Lernstatus Bescheid, wenn du ohne Gruppe lernst.
2. Nur eine feste Gruppe, immer aus den gleichen Personen bestehend macht Sinn. Ihr solltet alle auf dem gleichen Stand sein.
3. Die Gruppendynamik kann motivieren. Hinterfrage trotzdem deine Selbstständigkeit, ob die Möglichkeit bestünde zukünftig alleine dem Lernen nachzukommen.

PASSE DEINE GEISTIGE UND KÖRPERLICHE VERFASSUNG AN DIE LERNSESSIONS AN

1. Fehlt sämtliche Konzentration und Motivation: sortiere Mitschriften, lade Skripte herunter, gehe alte Prüfungen durch, suche das Material zusammen und ordne es.
2. Mit einem mittelmäßigen Grad der Konzentration und Motivation: Lese die Mitschriften, oder fasse sie einfach mal zusammen. Lerne mit anderen zusammen, frage im Zweifelsfall auch in der Familie, oder mach dir selber Audioaufnahmen.

3. Bei hohem Konzentrations- und Motivationslevel: Geh die schwersten Lektionen an, frag dich den Stoff selber ab und bearbeite alte Prüfungen.
4. Nimm Tee oder Kaffee zu dir, auch ein Energy-Drink ist mal erlaubt, um zusätzlich für Motivation zu sorgen.

LASS DAS LERNEN ZUM ALLTAG WERDEN, OHNE JE WIEDER UNTER FEHLENDER MOTIVATION ZU LEIDEN

1. Lege Lernzyklen fest und sorge dafür, dass sie nicht mit deinem Kalender kollidieren.
2. Gib dir selber eine Häufigkeit vor, wie oft du in einer Woche lernen willst. Dokumentiere dabei dann dein Lernverhalten. Eine Produktivitätsapp wird dir dabei helfen.
3. In den Ferien lässt es sich sehr gut lernen. Später wirst du sowieso lernen, also nutze die Ferien, denn da ist der Grad deiner Konzentration höher. Schließlich stören kein Unterricht oder Prüfungen.
4. Du solltest also nicht nur in der Periode vor den Prüfungen lernen, sondern auch in den Ferien täglich eine Dreiviertelstunde an Zeit dafür aufwenden. Konsequent fünf Tage in der Woche.

KORREKTES LERNVERHALTEN FÜR AUFGABEN UND PRÜFUNGEN

Nun soll es also endlich losgehen. Du konntest einige Ansätze aus meinen Kapiteln über Motivation und Produktivität implementieren. Bevor ich nun zu den Lerntechniken komme, möchte ich dir noch ein paar wichtige Denkanstöße geben. auf diese Weise kannst du dann mit neuen Strukturen für die Prüfungen lernen. Dein Notendurchschnitt wird sich eventuell allein durch diese Tipps deutlich verbessern.

Im Folgenden geht es mir darum, dass du sehr viel Zeit beim Lernen einsparen kannst, und verstehst, wie du dich auf den wichtigen Teil des Lernstoffes konzentrieren kannst. Dazu kommt natürlich auch, dass du unwichtige Dinge einfach ausblenden kannst. Ich werde dir den Weg zeigen, wie auch du es schaffst, binnen weniger Zeit, in deinen Prüfungen, die besten Ergebnisse zu erreichen. Genauso wie wir gemeinsam auf den letzten Seiten an deiner Produktivität gearbeitet haben so werden wir uns jetzt mit der speziellen Produktivität in Sachen Prüfung beschäftigen. Welche effizienten Werkzeuge kannst du dazu nutzen, um in kürzester Zeit auf beste Noten zu kommen?

ALTE PRÜFUNGEN: LERNMITTEL NUMMER EINS

Nun beginnt also das nächste Halbjahr, eine Schulung, oder das neue Semester. Dir ist bewusst, was für Prüfungen in welchen Fächern auf dich zukommen werden. Hier triffst du auch schon auf die erste Frage, die du dir stellen solltest: Gibt es vielleicht alte Prüfungen? Wenn sie existieren, wo? Vielleicht bist du ja gerade Student, oder musst einen dieser Test schreiben, die standarisiert sind. Dazu gehört unter anderem der B2 Test für Englisch. Gerade dann ist es sehr einfach an die alten Prüfungen heran zu kommen. Du kannst sogar einen deiner Lehrer darum bitten und er wird sie dir sicherlich aushändigen. Ansonsten gibt es noch YouTube oder Google die dir dabei helfen, diese Dateien zu finden. Sollte dein Lehrer dir diese Dinge erst zum Ende des Jahres geben wollen, solltest du ihn davon überzeugen, dass er schon früher mit dem Verteilen anfängt. Mach ihm klar, dass du bereits zum Anfang dieses Halbjahres beginnen möchtest zu lernen. Es gibt eine gute Verkaufstaktik die vielleicht auch bei deinem Lehrer anzuwenden ist: Begründe immer deinen Wunsch. Sobald eine

Person den Grund für dein Bitten kennt, wird sie dir eher zustimmen, als wenn du keine Begründung dafür abgibst.

Wenn es dann trotzdem noch Probleme gibt, diese alten Prüfungen zu bekommen, kann ich dir folgendes nahelegen: such dir jemanden aus einem Jahrgang über dir, oder auch jemanden der schon dieses Semester durchgemacht hat. Je weiter oben sich diese Person befindet, desto mehr der beliebten Prüfung hat sie bereits hinter sich gebracht. Umso größer ist aber auch ihr Netzwerk und ihre Tipps, die sie dir sicher geben wird. Jemanden zu finden, der kurz vor seinem Abschluss steht sollte nun dein Anliegen sein. Egal ob Gymnasium, Studium, Realschule, oder was auch immer. Der Mensch, der diese ganzen Jahre schon hinter sich gebracht hat, wird für dich die meisten Tipps haben, alte Arbeiten oder Prüfungen die für dein Vorankommen sehr wichtig sind.

Es besteht kein Geheimnis darin, warum diese alten Prüfungen so wichtig sind: wenn du mehr als eine dieser Prüfungen besitzt, ist die Chance höher zu wissen, welche Themen du genau lernen musst. Dir wird sofort bewusst werden, welcher Teil des Studiums, oder des Lehrfaches eine hohe Priorität haben. Darauf kannst du dann auch dein Lernen auslegen. Du musst beispielsweise nicht mehr das ganze komplette Buch lesen, sondern kannst direkt zu den Kapiteln vorblättern, in denen es wirklich wichtig wird. Dies kann dir sehr viel lesen und pauken einsparen. Alte Prüfungen sind somit eine Lernmethode die äußerst produktiv ist.

Wenn nun also das Halbjahr begonnen hat, versuche in kürzester Zeit an möglichst viele alte Prüfungen und arbeiten heran zu kommen. Je mehr und je schneller du diese besorgt hast, desto größer wird dein Wissen sein worauf du zu achten hast. Ich habe mir beispielsweise einige Prüfungen mit zu meinen Vorlesungen genommen. Hier bin ich die Fragen nach und nach durchgegangen und habe sie mit den Antworten meines Professors verglichen. Wenn etwas gefehlt hat, habe ich mir dementsprechend einen Quervermerk gemacht. So musste ich nicht jeden Satz den ich wichtig fand aufschreiben.

Normalerweise gibt es in jeder Klasse jemanden, der Kontakt zu Personen aus höheren Semestern oder Jahrgängen hat. Die kann man ebenfalls nach den

alten Prüfungen fragen. Sollten sie diese nicht mehr haben, kann man sie immer noch danach fragen, worauf es bei den Prüfungen zu achten gilt. Auch in sozialen Netzwerken oder passenden Foren kann man solche Person ausfindig machen.

Kleine Hilfe: Freundschaften dieser Art werden am schnellsten aufgebaut, wenn du auch dieser Person ein wenig weiterhelfen kannst. Im Anschluss wird sie dir gerne einen Gefallen tun. Keiner mag Menschen, die nur nehmen wollen aber niemals geben.

> *Kleiner Exkurs: Im vierten Semester entschied ich mich dazu, mich im Wirtschaftsprivatrecht weiterzubilden. Daher schrieb ich mich in dem passenden Fach ein. Unter den Studenten meines Jahrgangs gab es Sandra. Sie sprach nicht sonderlich gut Deutsch, was jedoch essentiell für dieses Fach des Wirtschaftsprivatrechts sehr wichtig war. Daher bat sie mich, dass ich ihr beim Lernen der deutschen Sprache helfe. Zwei Wochen lang gab ich jeden Tag fast alles. Danach bat ich sie um eine Mitschrift, die sie für ein weiteres Fach hatte. Dieses Verhalten legte ich mehrfach an den Tag, immer wieder vertröstete sie mich mit den Worten, dass sie es mir später vorbeibringen würde. Nachdem ich fast eine Woche lang jeden Tag gebettelt hatte wurde ich enttäuscht und sauer. Ich konfrontiere sie und gab ihr zu verstehen, dass ihr Verhalten nicht gerade kollegial war. Ich hatte ihr schließlich einige Wochen geholfen und ich merke noch an, dass sie das ohne mich sicher nicht so viel geschafft hätte. Sie jedoch war nicht mal in der Lage gewesen, mir auch nur ein einziges Mal eine Mitschrift zu geben. Nachdem ich ihr das verdeutlicht hatte, bat ich sie sich einen anderen Lernpartner zu suchen.*

Jeder kennt eine solche Person. Ich hoffe mal nicht, dass du selber so eine Sandra bist, denn dann muss ich dir knallhart sagen, dass du dich mal in die anderen Menschen dir gegenüber hineinversetzen solltest. Auch emotional! Gerade in der Schulzeit, oder im Studium kommt es auf das Geben und das Nehmen an. Hier geht es um Mitschriften, um alte Prüfungen und viel mehr.

ALTERNATIVEN, UM DEN GRUNDTENOR EINER PRÜFUNG HERAUSZUFINDEN

Gerade wenn du noch zur Schule gehst, wird es dir nicht immer möglich sein, gleich drei alte Arbeiten für beispielsweise die anstehende Mathe-Arbeit zu bekommen. Es gibt aber auch weitere Optionen auf die du zurückgreife kannst.

1. ***FRAGE ENTWEDER DEN PROFESSOR ODER LEHRER WIEVIEL EINFLUSS DIE EINZELNEN THEMEN AUF DIE ARBEIT HABEN***

Normalerweise wird es kein Problem für den Lehrkörper darstellen, diese Frage zu beantworten. Wenn du zum Beispiel bei der Mathematik hörst, dass die Theorie nicht mehr als 20 Prozent einnimmt, du aber für die Aufgaben an sich schon 80 Prozent der Punkte einheimsen kannst, dann bist du in der Lage, dein Lernpensum optimal darauf auszulegen und stellst die Antworten auf theoretische Fragen erst einmal hinten an. Oft werden grade in Fächern, welche auf Logik und Wissenschaft basieren, diese Fragen zwar im Unterricht behandelt, nicht aber in den Prüfungen. Auch hier sollte klar sein, dass je eher du um die Gewichtung weißt, desto mehr Zeit bleibt dir beim Lernen erspart.

2. ***KONZENTRIERE DICH DARAUF, WELCHE THEMEN DER LEHRER IN DIESEM FACH AUSFÜHRLICHER BESPRICHT ALS ANDERE***

Bei diesem Gedanken handelt es sich nicht gerade um die Neuerfindung des Rades. Trotzdem wird er höchst selten von den Menschen praktiziert. Auch mir ist schon der Fehler unterlaufen, gerade wenn es um das Fach Statistiken geht. Ich bin irgendwelchen komischen Wahrscheinlichkeitsrechnungen hinterher gelaufen, die in all den Vorlesungen, höchstens eine halben Stunde lang besprochen wurden. Mir hätte eigentlich sofort bewusst sein müssen, dass dieses Thema nicht in der Prüfung aufgenommen werden würde. Ich habe nach der Prüfung mal den Professor angesprochen und ihn gefragt ob er davon ausgeht dass dieses Thema irgendwann mal dran kommen würde in einer Prüfung, was er tatsächlich bejahte. Nachdem ich mir dann aber alte Prüfungen zu Gemüte führt habe, konnte ich hier nirgends auch nur ansatzweise das Thema Wahrscheinlichkeitsrechnung finden. Und ich habe mir tatsächlich fünf verschiedene alte Prüfungen angesehen. Alles was also nur ein einziges Mal besprochen wird, kommt höchstwahrscheinlich In keiner Arbeit, oder Prüfung zum Vorschein. Du musst wirklich darauf achten, worauf es dem Lehrer

beziehungsweise Professor ankommt. Diesen Stoff wird er mehrfach wiederholen. Damals war ich selber blöd genug und habe mindestens einen Tag damit zugebracht, mich in der Wahrscheinlichkeitsrechnung zu verlieren.

Wichtig: achte darauf, dass du bei deinem Lernen die Prioritäten richtig setzt. Wenn du während des Unterrichts bemerkst, dass eine Aufgabe wesentlich ausführlicher angesprochen wird als andere, merke sie dir und gehe sie später noch einmal durch. Auf solchen Aufgaben sollten deine Priorität und deine Konzentration liegen. Das gleiche gilt für alte Prüfungen. Wenn du mehrere davon besitzt, vergleiche sie miteinander und schaue welche Aufgabe häufiger darin vorkam und welche nicht. Je öfter ein Lehrer eine gleiche Aufgabe gestellt hat, desto wahrscheinlicher ist es auch, dass sie in deiner Prüfung genutzt wird. Dies gilt allerdings nicht für Menschen, die sich einen Notendurchschnitt von 1,0 wünschen. Denn wenn du dann eine Fehleinschätzung durchführst und das Falsche lernst, kann dieser Notendurchschnitt schon Geschichte sein.

3. PROFESSOREN UND LEHRER HABEN SPRECHSTUNDEN, BESUCHE SIE!

Professoren und Lehrer sind Menschen wie du und ich. Wenn sie sehen, dass du Eigeninitiative zeigst und sie in den Sprechstunden gewisse Fragen beantworten lässt, dann könnte es durchaus sein, dass sie sich deinen Namen merken und dies als sehr positiv empfinden. In den Sprechstunden werden häufig gute Tipps für die nächste Klausur gegeben. Der Rest der Klasse wird diesen nicht erhalten, da die wenigsten sich die Mühe machen würden, in die Sprechstunde zu gehen. Selbst ich habe schon bei diesen Besuchen Informationen erhalten, die ich sonst nie bekommen hätte. Wenn dein Lehrer sich weigert, Tipps zu geben, kannst du ihn leicht überlisten indem du clevere Fragen stellst. Dadurch zwingst du ihn sozusagen eine Reaktion abzugeben. Daran kannst du dann wiederum erkennen, welche Inhalte ihm wirklich wichtig für die Prüfung sind.

> *Kleiner Exkurs: Ich war fast am Studienende angelangt, da gab es noch mal eine heftige Klausur. Ich zählte allein an PDF Dateien 300 Seiten. Die Durchfallquote war dementsprechend hoch. Das Thema war Dienstleistungen in der Logistik. Professor Seifert war über unseren Jahrgang hinaus bekannt dafür, dass er die Studenten, welche er unter*

sich hatte dazu brachte Unmengen auswendig zu lernen! Er gab niemals auch nur einen Tipp dazu, welche Themen nun wirklich relevant für die Prüfung waren. Vor dieser Klausur hatte ich wirklich große Angst. Die 300 Seiten quälten mich, doch ich wusste es gab keinen Ausweg. Mir wurde dann aber relativ schnell klar, dass ich in dem PDF sehr viele Beispiele herumtrieben, von denen ich in den Vorlesungen noch nicht mal etwas gehört hatte. Ich besuchte also Herrn Seifert in seiner Sprechstunde und lies mir einige Dinge erklären. Zu guter Letzt fragte ich ihn noch: „Sind diese einzelnen Fallbeispiele wirklich für die Prüfung relevant?" Er entgegnete: „Prüfungsrelevant ist hier alles." Während er mir diese Antwort gab, bewegte sich sein Kopf verneinend und er begab sich auf eine komplett andere Tonlage. Er unter lies es auch den Augenkontakt mit mir zu suchen. Mir wurde sofort klar, dass hier an dieser Situation und in diesem Moment etwas gar nicht stimmte. Sein Verhalten war äußerst verdächtig.

Nur wenige Tage später machte sich meine Freundin Lotte auf dem Weg zu seiner Sprechstunde. Auch sie hatte sich clevere Fragen überlegt, welche sie stellen konnte: „Wie schaffen Sie es eigentlich alle Prüfungen zu korrigieren?" Herr Seifert antwortete recht lapidar, dass er es so machen würde wie die meisten, er lese die ersten drei Texte von Studenten richtig und überfliegt die anderen. Dabei würde er lediglich auf gewisse Schlagwörter in der Fachsprache auch „Key Words" genannt achten. Anhand dessen würde er auch die Benotung durchführen und schauen wie oft diese Schlagwörter benutzt wurden. Er gab weiter an, dass es fast unmöglich sei, 200 Klausuren zu lesen und zu benoten. Dies sei für einen einzelnen Professor viel zu anstrengend. Dadurch war mir also bewusst geworden: Auch Professoren können eine Art von Faulheit entwickeln. Weiter wusste ich nun genau, dass jede Klausur, die ich bei Herrn Seifert schreiben würde mit den nötigen Schlagwörtern ausrüsten müsste, damit meine Noten sich von Grund auf besserten. Am Tag der Klausur nutzte ich sämtliche Key Wörter des Faches Logistik und knallte sie in meine Texte. Ich hatte es mir abgewöhnt die Fallbeispiele zu lernen, da sie mir nicht wichtig erschienen. Mir war sofort bewusst geworden, dass Herr Seifert mich angeflunkert hatte, als er sagte „Das alle Themen relevant für die Prüfung seinen". Das Ergebnis für die Prüfung war Folgendes: Natürlich kamen die

Fallbeispiele nicht dran und ich schloss die Klausur als Studienbester mit 1,3 ab. Die zweitbeste Note lag erst bei 2,3. Ich komme nicht umhin zu sagen, dass ich durchaus einiges gelernt hatte! Doch ich konnte die Fallbeispiele weglassen und mich so mit 20 % mehr Konzentration auf den Rest des Lernstoffes konzentrieren. Hinzu kamen eben die Schlagwörter, die mir den Rest der guten Note einbrachten.

Natürlich ist es wieder ein zusätzlicher Aufwand, zu solchen Sprechstunden zu gehen. Aber du musst dir darüber bewusst werden, dass sich genau dieser Aufwand später auszahlen wird.

4. STELLE PERSONEN IN DEN JAHRGÄNGEN ÜBER DIR, SOFORT NACH DEREN PRÜFUNGEN, RELEVANTE FRAGEN.

Dieser Trick ist so einfach und genial wie er sich anhört. Es kann jedoch nur klappen, wenn du auch die Termine der jeweiligen Prüfungen, von höheren Semestern oder Jahrgängen hast. Beispielsweise an Universitäten oder Hochschulen können Prüfungstermine immer öffentlich eingesehen werden.

Und so funktioniert es: In jeden Halbjahr wirst du nicht drum herum kommen, eine besonders schwere Prüfung abzulegen. Daher würdest du schon gern wissen, worauf du bei dieser Prüfung achten musst. Dazu kannst du einfach die Termine der Prüfungen anschauen, die für die höheren Jahrgänge anberaumt wurden. Beispielsweise wenn du dich für Maschinenbau eingeschrieben hast und die nächste Prüfung Thermodynamik heißt, ist dies ein recht schweres Unterfangen. Die Durchfallquote liegt hier bei nicht weniger als 80 %. Schau dir an, wann andere Jahrgänge diese Klausur schreiben und stell dich der Konfrontation mit ihnen direkt nach ihrer Prüfung. Wenn sie den Raum verlassen, kannst du bereits da sein und versuchen in ein Gespräch mit ihnen zu kommen. Jetzt sind sie noch in der Lage sich an alles zu erinnern, was gerade mit dem Stift zu Papier gebracht wurde.

Du kannst also fragen, was genau für Themen sie gerade beschreiben mussten.

Es ist fast immer so, dass Studenten und Schüler nach einer solchen Arbeit reden wollen. Das Gesprächsthema Nummer eins ist dann natürlich der Inhalt der Prüfung. sie regen sich unter anderem darüber auf, was ihnen genau zu

dem Zeitpunkt nicht eingefallen ist. Daher wird es dir sehr leicht fallen auf bestimmte Fragen sehr konkrete Antworten zu erhalten. Es dauert maximal ein paar Minuten um dieses Interview durchzuführen. Du kannst beispielsweise auch fragen, ob sie etwas dagegen haben, wenn du das Gespräch mit dem Handy festhältst. Auf diese Weise könntest du später die Inhalte der Klausur abhören.

Dies ist einer der besten Wege, um bereits vor dem Start des Semesters herauszufinden, auf was die Professoren wirklich wert legen. Was ist relevant für eine Prüfung und was nicht. Damals hatte ich einen Freund, der Markus hieß. Wir haben diese Technik konsequent angewendet. Unsere Strategie war es nach jeder Klausur, die ein höheres Semester schrieb, direkt vor der Tür zu warten, um sie dann über solche Dinge auszufragen. Somit hatten wir schon weit vor unserer Prüfung die Inhalte der Klausur herausgefunden.

TIPPS FÜR STANDARDTESTS UND STUDENTEN

Frag dich zunächst einmal, ob die Vorlesung die du besuchen willst, wirklich produktiv ist. Viele Professoren verlaufen sich in ihrem Lehrstil. Ihre Skripte hingegen sind sehr gut, da in ihnen alles dokumentiert wurde, was du benötigst. In manchen Fächern kann es also wirklich von Vorteil sein, wenn du die Vorlesung nicht besuchst, sondern für dich alleine lernst. Du sparst beispielsweise die Anfahrtszeit. Wenn du also viele alte Prüfungen zusammen bekommen hast für das Fach, dann stellt sich die Frage, ob es vielleicht produktiver wäre, wenn du für dich alleine lernst. Du kannst ja auch diverse Themen selber erarbeiten. Ich persönlich schaffe es mehr zu lernen, wenn ich alleine bin, als wenn ich 90 Minuten lang in einer Vorlesung sitze. Der Professor trägt meistens nur einen Monolog vor. Dazu kommen die Anfahrtszeiten und auch der Stress, den ich durch die lauten Mitschüler habe. Viele Vorlesungsräume sind heutzutage überfüllt und wenn sich nur jeder Zehnte dabei mit dem Nachbarn kurz unterhält, kann es verdammt laut werden.

Im Durchschnitt mussten wir pro Semester eine Klausur für jedes Fach schreiben. Diese wurden natürlich zuvor in Vorlesungen bearbeitet. Zu denen musste ich schon gar nicht mehr hingehen, oder vielleicht nur teilweise daran teilnehmen. Mir fiel auf das viele Professoren einen eher unleidlichen Lehrstil

hatten. Ich hätte oftmals einschlafen können, weil ich einfach nichts dabei lernte. Ich sah die Teilnahme an seinem Programm als verschwendete Zeit an. Oft hatte ich schon alte Prüfungen durch gelesen und wusste genau, worauf ich mich vorzubereiten hatte. Teilweise ergaben sich auch Fragen aus dem Skript des Professors, die ich mir dann selber erarbeitete. Ich vegetierte also nicht im Halbschlaf in irgendeiner Vorlesung herum, sondern konzentrierte mich produktiv auf das Fach. ich denke vielen Menschen geht es wie mir, dass sie sich in einer Vorlesung nur bedingt konzentrieren können. Gerade wenn man nur zuhört, kann man schlecht lernen.. Wenn dies auch auf dich zutrifft, ist meine Strategie sicher sehr passend für dich. Ich persönlich habe bei mir festgestellt, dass ich zu Hause besser verstehen und somit auch lernen kann. Das Zuhören allein gab mir nichts. Bei Marcus stellte sich jedoch das genaue Gegenteil ein. Und bei dir?

So richtig interessant könnte es werden, wenn du dich an einer großen Uni eingeschrieben hast, oder aber für standardisierte Prüfungen zugelassen wirst: Es gibt wahrscheinlich oder sogar mit größter Sicherheit Live Aufnahmen der Vorlesungen, oder aber Video Aufzeichnungen. Diese kannst du dir ganz bequem auf der Couch ansehen, ohne dass du in die Vorlesung selber gehen musst. Dies stellt natürlich für einen Studenten absoluten Luxus da. Es fallen nicht nur die Anfahrtszeiten weg, sondern du kannst Videos leicht vorspulen oder aber pausieren, wenn irgendetwas nicht passt. Dazu gehören beispielsweise Situationen in denen du Fragen hast oder dir eine Sequenz nochmal anhören willst. Ich beispielsweise konnte mir auf diese Weise chinesisch beibringen. Am Ende konnte ich es schreiben und sprechen und das sogar fast fließend. Dafür war ich nicht ein einziges Mal in eine der Vorlesungen. Ich habe alles selber erarbeitet und mir angeeignet. Andere Kommilitonen mussten alleine 40 Minuten bis zur Uni fahren, um dann 90 Minuten in der Vorlesung zu sitzen. Diese Zeit konnte ich deutlich effizienter nutzen. Auch machte ich schneller Fortschritte als sie.

Es gibt einen Experten zum Thema unabhängiges Lernen. Sein Name ist Scott H. Young. Er startete bereits im Jahr 2012 eine Challenge die er MIT Challenge nannte. Dabei war es ihm tatsächlich geglückt, ein vierjähriges Studium am MIT

in nur zwölf Monaten abzuschließen. Er konnte dies nur aufgrund dessen schaffen, da er ein bestimmtes Schema für alle Fächer nutzte:

1. Jede Vorlesung für ein bestimmtes Fach binnen 2 Tagen mit doppelter Geschwindigkeit anschauen, um sich gleichzeitig noch Notizen zu machen.
2. Die Informationen aufnehmen und hinterfragen, was in diesem Fach unklar geblieben ist.
3. Weitere zwei Tage Klausuren als Probe schreiben, um diverse Fehler eliminieren zu können.
4. Die wirkliche Prüfung schreiben.

Diesen Zyklus wendete er bei jeder Prüfung an. Jede Klausur bedeutete sieben Tage. Im Umkehrschluss hieß das auch, dass Herr Young jede Woche mit einer anderen Klausur beschäftigt war. Diese bestand er zu dem noch. Nach nicht mehr als zwölf Monaten hatte er sämtliche Prüfungen abgelegt. Im nächsten Kapitel werde ich dir verraten, wie er es schaffte und welche Lerntechnik Ihm geholfen hat, so schnell durch sein Studium zu kommen.

Ich möchte an dieser Stelle betonen, dass ich an den Trend glaube, der sich derzeit auf dem Markt breitmacht. Online Kurse, selbstständiges lernen, E-Learning. Dies mag sich erst einmal sehr verführerisch anhören, du musst dir aber bewusst darüber werden, dass manche Komponenten dabei auf der Strecke bleiben. Du triffst nicht mehr so viele Studenten oder Schüler an, und verlierst dadurch zwischenmenschliche und soziale Kontakte. Wenn du sowieso schon Probleme damit hast andere Personen anzusprechen und dich eher als ängstlich oder schüchtern bezeichnen würdest, dann kann ich dir zu diesem Verhalten nicht raten. Diese Lerntechnik könnte dich dazu bringen, dass du deine sozialen Kontakte weiterhin abblockst und dich zu sehr isolierst.

ZUSAMMENFASSUNG: RICHTIGES LERNEN FÜR PRÜFUNGEN

Ich hatte gerade mein Studium beendet, da begann meine Freundin das gleiche. Du kannst dir jetzt wahrscheinlich schon vorstellen, wie viele Vorteile ihr das eingebracht hat. Ich konnte ihr natürlich genau zeigen, wie in unserem Studium der Hase läuft. Als erstes sagte ich ihr, dass sie die Schlagwörter brauchte, da die Professoren nur danach korrigieren würden. Dann konnte ich ihr die Schwerpunkte jeder Klausur sagen, die sie schreiben würde. Auch war es mir möglich, sie zu beraten welche Vorlesung sie besuchen sollte und wo allein das Skript des Faches reichte. Die alten Prüfungen die ich mir schon zugelegt hatte konnte ich an sie weitergeben. Es ist also absolut von Vorteil Menschen kennen zu lernen, die aus einem hören Semester stammen. Hier nun die Zusammenfassung in wenigen aber prägnanten Stichpunkten.

ALTE PRÜFUNGEN ZU NUTZEN WISSEN

1. Gleich am Anfang des Halbjahres solltest Du an möglichst viele alte Prüfungen kommen.
2. Finde die passenden alten Prüfungen bei YouTube Google und anderen, die zu deinen standardisierten Tests passen.
3. Komm mit Studenten und Schülern aus fortgeschrittenen Jahrgängen ins Gespräch. Je weiter sie dir jahrgangstechnisch voraus sind, desto mehr kannst du von ihren Erfahrungen und bereits geschriebenen Tests profitieren.
4. Geh die Inhalte der bereitgestellten Prüfungen genau durch und habe sie auch in den Vorlesungen immer dabei. Sieh dir genau an, welche Fragen öfter um Unterricht verarbeitet werden und welche der alten Prüfungen eher nicht. Die, welche mehrfach und intensiver besprochen werden, solltest du in jedem Falle lernen.
5. Lege deine Prioritäten beim Lernen auf sämtliche Fragen der alten Prüfungen. Wenn dir Wissen dazu fehlt, erarbeite es selbst. So schaffst du es den Lerneffekt möglichst effizient zu halten und kannst unnötigen Lernstoff beiseite legen.

WENN DU KEINE ODER KAUM ALTE PRÜFUNGEN NUTZEN KANNST

1. Finde direkt am Anfang des Halbjahres heraus, welche Themen wirklich wie relevant für die jeweilige Prüfung sind. Der Professor oder Lehrer wird dir sicher was zu der Gewichtung sagen können.
2. Merk dir genau welches Thema die Lehrkraft mehrfach wiederholt und zusätzlich sehr ausführlich bespricht.
3. Zeige dich in der Sprechstunde und überlege dir vorher gute Fragen, damit du auch auf Umwegen herausfinden kannst, was genau relevant für die Prüfung ist. Dabei musst du auch auf die Sprache seines Körpers und seine Tonlage achten.
4. Frage immer andere Schüler oder Studenten die im Jahrgang über dir sind nach den jeweiligen Prüfungen. Ein Interview von ihnen kann dich enorm weiterbringen. Vergiss nicht dir Notizen zu machen.
5. Standardisierte Tests und Studenten: Ist es wirklich effizient, die jeweilige Vorlesung zu besuchen, oder kannst du besser zu Hause aus bestehendem Material lernen.

MIT DIESER LERNTECHNIK WIRST DU WELTMEISTER IM AUSWENDIGLERNEN

Hast du schon mal diese verrückten Shows im Fernsehen gesehen, wo es Menschen gibt die wahnsinnig viel auswendig lernen können und das was man ihnen vor 1 Stunde sagte nun exakt wiedergeben können? Kein Fehler, keine Unachtsamkeit nichts? Oder fragst du dich immer noch wie dieser Scott Young binnen sieben Tagen, jede Woche aufs Neue, eine weitere Klausur mit Bestnoten bestehen konnte? Atme tief durch: Hier und Jetzt lernst du alles, was du für genau solche Aktionen benötigst. Ob du nun dein Studium schneller beenden möchtest, oder mit herausragendem Können auf einer Bühne auftreten möchtest. Ich muss es hier und jetzt noch einmal wiederholen: Du kannst noch so viele Techniken beherrschen, solange dich die Prokrastination permanent im Griff hat wird das hier und heute nichts. Du Solltest also bis jetzt jedes Kapitel durchgearbeitet haben und dich auch verschiedene Dinge eingelassen haben. Erst dann kannst du dich voll und ganz auf spezifische Lerntechniken einlassen.

DAS GEHIRN EIN NETZWERK AUS SYNAPSEN

Am besten kannst du dir dein Gehirn so vorstellen dass du an eine Großstadt denkst. Gerade in der Stadtmitte, oder am Hauptbahnhof gibt es wahnsinnig viele Häuser, Straßen, Fahrradwege und Gassen. diese Stadtteile müssen natürlich sehr gut vernetzt sein und auch über unterschiedlichste Wege ganz einfach erreichbar sein. Das gleiche Prinzip wendet unser Gehirn an wenn es Dinge verarbeitet. Neue Netzwerke werden gebildet, also Wege und Straßen, diese werden unter einander verknüpft. Natürlich wird es leichter ein Haus zu erreichen, wenn mehrere Wege dorthin führen. Das Haus wird hier als eine Art Metapher genutzt und steht für die Erinnerung an eine ganz bestimmte Sache, oder auch für etwas was sich der Mensch dauerhaft merken möchte und somit lernen muss. Das Haus könnte in diesem Falle beispielsweise eine Vokabel oder irgendeine andere Information sein. Diese haben wir auswendig zu lernen. Natürlich können es auch Zahlen, Zusammenhänge, oder auch Formeln sein. Diese gilt es zu verstehen und zu verarbeiten.

Wir bauen uns also langsam eine Stadt auf. Dies beginnt mit dem ersten Haus. Das Haus steht für etwas an das wir uns erinnern wollen. Es soll sich möglichst sofort ins Gedächtnis einprägen und dort für lange Zeit verankert sein. Dazu müssen wir nun möglichst viele Haltestellen, Querverbindungen, und Straßen schaffen, damit dieses Haus immer gut erreichbar ist. Würden wir das nicht tun, stände das schöne Haus wahrscheinlich irgendwo in Buxtehude und wäre sehr schlecht zu erreichen. Wir würden immer wieder sehr viel Zeit benötigen, um zu dem Haus in Buxtehude zu gelangen. Zunächst würden wir es wahrscheinlich nicht einmal finden, da irgendein Trampelpfad über Stock und Stein führen würde. Es gäbe natürlich keinerlei Infrastruktur oder gar Netzwerk. Das Haus würde abgerissen, weil es zum einen zu weit weg erscheint und zum andern vollkommen unwichtig ist.

Das Netzwerk in unserem Gehirn kann ständig seine Form verändern, praktisch jede Sekunde kommt etwas dazu oder geht etwas weg. Neue Straßen werden gebaut, meistens sogar wichtigere und größere Straßen die noch verbreitert werden müssen. Unwichtige Häuser und Straßen hingegen verschwinden bald in der Versenkung. Wenn wir erst einmal verstanden haben, wie unser Gehirn es schafft, Wege überhaupt anzulegen, dann können wir mit jeder Minute ein neues Haus bauen und die Stadt untereinander vernetzen. Bereits zwei Monate später können diese Straßen problemlos genutzt werden, was in diesem Falle bedeutet, dass die Erinnerungen, ohne Komplikationen abgerufen werden können.

Bereits im ersten Kapitel hast du gelernt, dass unser Gehirn Prioritäten setzen kann. Dies tut es wenn es zu Prokrastination und Motivation kommt. Etwas was du oft tust bekommt natürlich den größeren Platz in der Prioritätenliste eingeräumt, als etwas was du nur einmal im Jahr machst. Das ist auch nicht anders wenn wir ans Lernen, Erinnern und Verstehen denken. Etwas an das wir immer wieder denken, bekommt natürlich eine hohe Priorität zugewiesen. Es handelt sich dann um Erinnerungen die im Langzeitgedächtnis abgespeichert werden und immer wieder abgerufen werden können. Dies braucht dann meistens nur noch Sekunden.

Natürlich gibt es auch die Netzwerke, die über nicht so viele neuronale Bindungen und Windungen verfügen. Hier werden Erinnerungen schnell

verblassen und am Ende sogar gelöscht. Das schafft neuen Platz für weitere wichtige Erinnerungen.

Um es modern auszudrücken, unser Gehirn hat sich eine App heruntergeladen, wobei es sich um eine Filter App handelt. Diese hat es installiert und lässt sie nun nach unterschiedlichen Kriterien ihren Dienst tun. Sie entscheidet, welche Häuser gebaut werden und welche Straßen lieber ein karger Trampelpfaden bleiben. Das ist in keiner Weise negativ zu sehen, schließlich muss es so sein, damit unser Gehirn nicht irgendwann ausrastet. Zu viele Informationen sind eben auch nicht gut.

Stell dir doch bitte mal vor, jedes Mal wenn du ein bisschen isst, speichert das Gehirn genau diesen Umstand ab. Es würde nicht sehr lange dauern bist du dir über genau solche Sachen Gedanken machst. Dadurch würdest du zu viel Energie verlieren, die du anderweitig brauchen kannst. Das Gehirn ist aber so gepolt, das es Energie nur sinnvoll einsetzen möchte. Daran könnte es beispielsweise auch liegen, dass du dich wahrscheinlich weniger daran erinnern kannst, was du vor 14 Tagen abends gegessen hast: Das Gehirn filtert unwichtige Dinge heraus. Es schafft Platz für die wichtigen Informationen, die du nicht einfach wieder vergessen darfst. Du möchtest dich ja auch nicht 14 Stunden am Tag damit herum ärgern, was du wann getrunken oder gegessen hast. Dann hätte dein Verstand zu wenig Platz für die Dinge im Leben, die wirklich wichtig sind.

SETZE DAS FILTERSYSTEM BEIM LERNEN RICHTIG EIN

Welche Kriterien nutzt unser Gehirn, um zu entscheiden, was wichtig und was unwichtig ist. Warum erinnern wir uns an manche Dinge besser, als an andere? Was ist am Wiederholen und lernen so schwer?

Ich schlage dir hier eine kleine aber feine Übung vor: Was waren die wirklich wichtigen Erlebnisse in deinem Leben? Was hat dich zu der Person gemacht, die du heute bist? Was hast du wirklich so erlebt, dass du auch heute noch jedes Detail erzählen könntest? Warum ist es genau diese Sache, an die du dich derart gut erinnern kannst? Gib dir jetzt erst einmal selber die Antworten und dann weiter im Text.

Sind dir die Emotionen aufgefallen, die du mit diesen wichtigen Ereignissen verbindest? Entweder es sind Gefühle, oder Bilder die dich gepackt haben. Sicher ist jedoch, dass es keine Hausaufgabe der Mathematik war.

Das Gehirn hat ein neuronales Netzwerk aufgebaut, es gibt um die Erinnerung herum bereits Häuser und Straßen.

Dazu nutzt das Gehirn folgende Hauptkriterien:

1. Emotionale Ladung und ihre Intensität

Umso kräftiger ein erlebtes Gefühl war, welches sich bei einem bestimmten Ereignis eingestellt hat, desto besser erinnert man sich auch. Keine Gefühle.. und zack das Ereignis wird nach kurzer Zeit gnadenlos gelöscht.

2. Der Platz an dem es zu dem Ereignis kam

Je mehr wir uns visuell an einen Ort erinnern können, wo das Ereignis eingetreten ist, desto heftiger und langanhaltender auch die Erinnerung.

3. Unglaubliche Details

Wir erinnern uns an jedes Detail und wenn darunter einige außergewöhnliche Begebenheiten waren, dann erinnern wir uns tatsächlich umso besser.

Punkt eins dürfte dir vollkommen klar sein: Natürlich musstest du nie Auswendiglernen, dass du dich zum ersten Mal richtig verliebt hast, oder aber wenn du dich von der Liebe deines Lebens getrennt hast. Diese Erinnerung wird immer bei dir bleiben. Bei diesen Ereignissen hattest du starke Gefühle. Sie waren so stark, dass sich die Erinnerung daran, so wie man es im Volksmund sagt in das Gehirn eingebrannt hat. Du kannst dich bestimmt an viele Details erinnern, als wäre es gestern gewesen.

Damit ich dir den zweiten Punkt verdeutlichen kann, ist folgende Übung von Nöten: Mach für einen Moment deine Augen zu und gehe Schritt für Schritt von der Haustür bis zu deiner Schule, deiner Arbeit, oder auch zur Uni. Kannst du dir diesen Weg visuell vorstellen? Egal ob du hinfährst oder läufst. Diese Übung solltest du jetzt vollziehen. Schon merkwürdig, wie viele Details dir plötzlich durch dein Gehirn rasen oder? Du wirst fast zu jedem Haus, jeder Straße und

vielleicht sogar manchem Straßenschild etwas sagen können. Das hat auch seinen Grund: der Orientierungssinn von uns Menschen ist eigentlich sehr hervorragend. Er dient uns, um uns in unserer Umgebung und sogar in der ganzen Welt halbwegs zurecht zu finden. Alles was mit unserer näheren Umgebung zu tun hat, hat im Gehirn automatisch eine hohe Priorität erlangt. Landschaften, Zimmer, oder Orte. All das gelangt sehr schnell in unser Langzeitgedächtnis. Schließlich möchte unser Unterbewusstsein, dass wir uns in Zukunft nicht verlaufen.

Damit wären wir auch schon beim dritten Punkt: Was verstehen wir unter außergewöhnlichen Details? Bestimmt nicht, dass wir einen Schluck Tee getrunken haben. Diese Sache wird sofort aus dem Gedächtnis entfernt. Dafür brauchen wir keine sonderlich großen Straßen zu bauen. Wenn die Teetasse jedoch ins Wanken gerät und auf den Boden fällt, oder gar zerbricht, dann ist dies ein, wenn auch nicht sehr großes, aber eingeprägtes Ereignis. Zu einem richtig großen Ereignis wird es erst, wenn die Teetasse gleich das Smartphone mit ruiniert. Du ärgerst dich, dass dein Smartphone kaputt ist, denn damit hast du zum einen nicht gerechnet und zum anderen ist es oft mit hohen Emotionen verbunden. Möchtest du dich also möglichst lange an eine Sache erinnern, musst du diese drei Dinge miteinander kombinieren: Stell dir vor, dein Partner und du möchten in einem ganz nobles Restaurant zum essen gehen. Die Umgebung ist luxuriös, dunkel und ruhig. Du hast dir überlegt, am heutigen Tage einen Heiratsantrag zu formulieren. Spürst du die Aufregung? So wie noch nie in deinem ganzen Leben zitterst und schwitzt du, deine Stimme verändert sich in eine höre Tonart das alles geschieht von Nervosität. Du bist emotional sehr geladen. Es kommt also zu diesem einen Moment, in dem du die Frage aller Fragen stellst. Gottseidank sagt dein Partner ja du freust dich wahnsinnig und möchtest es sofort der ganzen Welt mitteilen. Auch deine Freunde sollen von deiner Verlobung erfahren. Doch dummerweise bist du so aufgeregt, dass du das Glas mit Wasser gleichmäßig über den ganzen Tisch verteilst. Darunter leidet auch dein Smartphone. Diese Erinnerung wirst du ab jetzt immer unter dem 800 € Heiratsantrag gespeichert wieder finden. Dein Smartphone war eben ein sehr teures Modell und nun reif für den Schrott. Der Moment wird für dich unvergesslich sein, Dein ganzes Leben lang!

Im folgenden werde ich dich mit zwei Techniken bekannt machen, mit denen du genau diese drei Punkte: Ort des Geschehens, das außergewöhnliche Detail und die Emotionen nutzen kannst, um dir maximal 100 Dinge Pro Tag merken zu können und diese im Langzeitgedächtnis abzuspeichern.

DIE PEGGING METHODE - VIEL AUSWENDIGLERNEN IN KURZER ZEIT

Übersetzt bedeutet die Pegging Methode, dass wir „to peg“ etwas zueinander führen, oder sogar zusammenklammern. Diese Methode kannst du gut nutzen, wenn du dir viele Zahlen, Daten, Vokabeln oder Fakten merken musst. Es handelt sich dabei um einen Klassiker, den sogar Weltmeister im Lernen anwenden. Unlängst wurde sogar nachgewiesen, dass man schon vor 2000 Jahren mit dieser Methode Erfolg hatte. Leider wurden sie nie von Lehrern, oder Professoren für ihre Schüler aufgegriffen. Ich selber benutze diese Art der Technik schon lange. Im Studium habe ich mir dadurch viel gemerkt und während ich chinesisch erlernte, ebenfalls.

Die Pegging Methode funktioniert wie folgt: Es müssen Ereignisse und Bilder visualisiert werden. Danach bekommen sie Details und Emotionen zugewiesen. Die Bilder halten gewisse Gegenstände fest, die etwas für uns bedeuten. Es wird eine Geschichte visualisiert, mit deren Bildern wir lernen wollen.

Sobald wir etwas vor dem Auge visualisieren, wir eine neue Erinnerung geschaffen. Unser Verstand ist gar nicht in der Lage, den Unterschied zwischen einem echten Ereignis und einem visualisierten zu finden. Schließlich werden die gleichen Areale im Hirn aktiviert. Für diesen Effekt gibt es gute Belege. (Dispenza,2017) Wenn wir also in ein künstliches Ereignis die drei Punkte Emotionen, Details und Ort einbauen, wird das Ergebnis sich sofort einbrennen.

Lass dich hier bitte nicht abschrecken. Auch wenn die Erläuterungen oftmals etwas schwerer sind, auch du kannst die Pegging Methode ganz einfach in deinem Leben integrieren. Oft empfinden es Menschen aber als einen schlechten Zauber und stehen dem Thema anfangs kontrovers gegenüber. Um die Pegging Methode richtig vollziehen zu können, benötigst du vorher circa zwei Stunden, in denen du dich vorbereiten kannst: Jeder Buchstabe im

Alphabet bekommt von dir einen Gegenstand zugewiesen. Dieser muss sehr leicht zu visualisieren sein, zudem darf es weder Umgebung, noch Ort sein. Das könnte beispielsweise so funktionieren:

- A - Affe
- B - Blume
- C – Chamäleon
- D – Dietmar (wenn du jemanden mit diesem Namen kennst)
- E – Ente
- F – Fußball
- usw.

Dies machst du nun mit allen Buchstaben des Alphabetes. Du wirst auf 26 Wort – Buchstaben Kombinationen kommen und diese aufschreiben. Nun heißt es: 26 unterschiedliche Kombinationen auswendig zu lernen. Welcher Buchstabe wurde welchem Gegenstand zugeführt? Beginnen damit bitte erst, wenn wir mit diesem Kapitel am Ende angelangt sind. Es ist schließlich wichtig, dass du das Prinzip verstehst. Wenn wir den Anfangsbuchstaben einer Vokabel kennen, können wir uns oft an genau dieses Wort sehr gut erinnern. Ist dir das auch schon mal aufgefallen? Genau das macht sich diese Methode sich zu nutzen. Jetzt magst du noch glauben dass es schwer sein wird die Kombinationen auswendig zu lernen, gleich wenn du damit beginnst, wirst du merken wie einfach es eigentlich ist. Das hat mit dem Visualisieren zu tun, was uns Menschen einfacher fällt. Die Gegenstände die du dir gemerkt hast, werden langsam zu Geschichten werden. Wenn du dich später daran erinnerst, werden genau die Anfangsbuchstaben dieser Gegenstände dich dazu bringen, eine Vokabel wieder zu erkennen. Du solltest natürlich keine schweren Worte wie A für Analogie oder sowas verwenden. Wie auch möchtest du Analogie visualisieren? Somit ist dieses Wort unbrauchbar. Auch B für Bahnhof wäre schlecht, denn der Bahnhof ist ein bestimmter Ort. Später werden Orte jedoch noch anders verwendet, daher ist dies auch tabu.

Nun wird es aber interessant: Nimm einmal folgende Situation an: es steht in Englisch ein Vokabeltest an. Hierfür musst du bis zu 50 Vokabeln gelernt haben. Blindes pauken wäre jetzt falsch. Das weißt du. Daher wird jede Vokabel einem der 26 Wörter aus dem Alphabet zugeordnet. Je nachdem wie die Vokabeln

beginnt, wird sie auch dem passenden Buchstaben zugeordnet. Wir werden jetzt gemeinsam Folgendes tun:

Wir erschaffen uns ein Bild im Kopf oder gleich eine ganze Szene, in der es wahnsinnig viele Gefühle gibt. Das darf sogar total übertrieben sein und mit außergewöhnlichen Details gespickt werden. Zusätzlich muss sich das Ereignis natürlich an einem speziellen Ort abspielen. Als Beispiel: Du möchtest das Wort „Salesman“ auswendig lernen d.h. übersetzt Vertriebler oder auch Verkäufer. Also visualisierst du, wie ein Verkäufer dort steht. Auch weißt du, dass die Vokabel „Salesman“ am Anfang mit S geschrieben wird. Haben wir uns eben für S nicht die Schlange gemerkt? Also gehst du nun dazu über, dass eine Schlange über einen Markt geht (der Markt hat immer auch etwas mit dem Verkäufer zu tun) siehst du wie die Schlange einen komisch orange farbigen Rucksack trägt? Dabei handelt es sich um das lustige Detail. Die Schlange lächelt jeden an, während sie sich so durch die Gegend bewegt. Dabei handelt es sich um die emotionale Seite. Irgendwann schlängelt sie sich an einem Stand vorbei, von dem aus sie ein Mann mit Glatze anspricht, dabei handelt es sich um den Verkäufer. Wie ein Verkäufer so ist, nervt er die Schlange und zeigt ihr das ganze Sortiment. Der Verkäufer wird immer aufdringlicher und hysterischer, eine weitere emotionale Ladung tut sich auf. Der Schlange ist dies sehr unangenehm und Angst macht sich breit. Sie kauft das ganze Sortiment, auch hier findet sich wieder die emotionale Ladung zusammen mit dem Verkäufer wieder.

Nun aber geschwind die Augen geschlossen und visualisiere genau diese Szene. Natürlich ist es dir erlaubt weitere oder andere Details zu der Szene hinzuzufügen: Auf dem Markt gibt es immer wieder leichte Windböen, diese kannst du auf der Haut spüren. Denk an den Verkäufer. Siehst du, dass sein Kopf fünfmal so groß ist wie der Rest seines kompletten Körpers? Gerade jetzt merkst du, wie aufdringlich dieser Verkäufer sein kann, du hörst seine helle Stimme. Du nimmst die Gefühle nacheinander ganz genau wahr, dass Angstgefühl der Schlange ist dabei am heftigsten. Wenn du erst mal in Übung bist, kannst du solche Gefühle binnen weniger Sekunden aufbauen. Du musst dich dann nur in deine visualisierte Szene hineinversetzen. Je besser deine Gefühle an den Visualisierungen haften bleiben, desto schneller geht es für sie

auch ins Langzeitgedächtnis. Hier gibt es eine Grundregel: Vier Details für eine Visualisierung. Nicht mehr!

Hast du diese Übung richtig durchgeführt, sind dir in den letzten Minuten Wahrnehmungen und Emotionen durch den Körper geschossen, die wie ein kleines Lauffeuer ihren Weg nahmen. Das ist auch ganz richtig so, denn je mehr du spürst und fühlst während du etwas visualisierst je mehr du wahrnimmst und dir vorstellen kannst, desto mehr Häuser und Straßen werden in deinem Gehirn gebaut. Binnen Sekunden kann so ein ganzes Stadtzentrum in deinem Kopf entstehen, wenn nur das Haus, die ungewöhnlichste Form von allen hat.

Während deines Vokabeltests siehst du dann wahrscheinlich das Wort „Salesman“. Im Hinterkopf steigt sofort ein Gedanke empor dass dies doch irgendetwas mit einer Schlange zu tun hatte. Schließlich beginnt das Wort ja mit einem „S“. Hast du die Übungen gut gemacht, wird dein Gehirn sofort auf die visualisierte Geschichte zurückgreifen und diese decodieren. Du wirst den Verkäufer sehen, den Markt, wissen wie viel er geredet hat und was er genau verkaufen wollte und du wirst dich genau daran erinnern, dass es die Schlange war, die ihm alles abgenommen hat. Hattest du zuvor genügend Straßen für dieses Wort angelegt, dauert dieser Prozess der Dekodierung maximal 20 Sekunden.

Das mag jetzt alles erst einmal sehr kompliziert für dich klingen. Wenn du mit dieser Technik gerade erst begonnen hast kann es auch mal 3 Minuten dauern bist du das Wort und zusätzlich eine Visualisierung im Gehirn geschaffen hast. Vielleicht bekommst du anfänglich auch nicht so gute Geschichten, da dir erst einmal die Kreativität fehlt. Aber bei unserem Gehirn handelt es sich um ein großartiges Werkzeug: Wann immer du übst, wird es schneller und kreativer. Da ich schon sehr oft diese Übung gemacht habe, dauert eine Visualisierung bei mir nur noch maximal 10 Sekunden. Wenn man sich die Weltmeisterschaften ansieht, so müssen hier die Menschen teilweise pro Sekunde ein Wort im Gehirn einbauen. Somit ist klar, dass die Meister dieser Klasse in 1 Sekunde ein Wort abspeichern können.

Aber das soll dich keineswegs demotivieren. Es ist egal ob du 3 Minuten brauchst oder länger um eine Visualisierung zu erschaffen. Stell dir doch mal

vor, bei 3 Minuten pro Bild, schaffst du es auch 30 Dinge in 90 Minuten zu Verarbeitung und in dein Langzeitgedächtnis zu bringen. Das ist doch eine gute Bilanz oder?

GUTE VISUALISIERUNGSTECHNIKEN UND WIE IHRE ANWENDUNG ERFOLGREICH IST

Bist du etwa immer noch nicht von dieser Technik überzeugt? Kein Problem: Gib mir noch ein paar Minuten und du wirst denken wie ich. Erinnerst du dich noch an den Englisch Test in dem ich dir suggeriert habe, dass du 50 Vokabeln auswendig lernen müsstest: Wenn nun so einen Test wirklich ansteht, müsstest du wahrscheinlich jede Vokabel mehrfach aufschreiben und sie dann immer wieder lesen, um sie irgendwann auswendig zu können. Du würdest sicherlich Stunden brauchen um dadurch deinem Ziel ein Stück näher zu kommen. Wenn wir nun das traditionelle Lernen im Vergleich zu dieser Technik sehen, die übrigens von Fachleuten auch als Mnemonics bezeichnet werden. Sieht es auf einer Basis von Studien so aus: 50 Vokabeln sollen gelernt werden, sie werden nur einmal wiederholt. Der Schüler mit der klassischen Lernmethode wird sich an etwa 60 % erinnern. Der Schüler der die Visualisierungstechnik nutzt kommt auf 95 %. Dies bewies übrigens eine Studie im Jahre 2015 mit dem Namen Putnam. Aus meiner Erfahrung heraus, kann ich diese Ergebnisse durchaus bestätigen: Habe ich zuvor eine Visualisierung benutzt, kann ich die Vokabel immer und immer wieder abrufen. Das geht bis zu einem halben Jahr später noch! Auch wenn ich sie bis dato nicht noch einmal wiederholt habe. Wie sollte ich auch diese Vokabel vergessen, schließlich verbinde ich sie mit etwas peinlichen, gestörten, speziellem, und verrücktem. Und das obwohl ich nur 1 Minute dafür gebraucht habe. Ob die Szene nun wirklich gut war, die du dafür ins Leben gerufen hast, erkennst du daran, wie gut du dich an sie später erinnern kannst. Kehrt die Erinnerung nicht zurück, war sie nicht prägend genug. Dann musst du noch mal von neuem beginnen.

HIER NUN EIN PAAR TRICKS, DAMIT DEINE VISUALISIERUNGEN AUCH WIRKLICH EINPRÄGEND SIND:

1. Lebewesen und Gegenstände möglichst auffällig groß gestalten.
2. Gefühle wie Frieden, Scham, Nervosität, Eifersucht, Liebe dabei vorstellen.
3. Klänge und Geräusche in die Szene addieren. Wind, Baulärm, Explosionen etc.
4. Tabus, Sexualität, oder sogar Perversionen gelten als besonders einprägsam.
5. Gebäude, Orte, oder Landschaften: Lege die Mnemonic immer dort ab, wo du sie wiederfinden kannst.
6. Verbinde das Wort mit einem Geruch, die Erinnerung wird noch stärker werden.
7. Szenen müssen absurd sein. Spiele beispielsweise mit dem Mond Frisbee.

Ich mag Visualisierungen sehr gerne, weil ich nicht nur effektiv damit arbeiten kann, sondern weil sie ebenso viel Spaß bereiten. Über die eine oder andere Szene kann ich heute noch herzhaft lachen. Also merke dir was zählt: Sei kreativ und verrückt, probiere dich an allem aus und vor allem hab Spaß dabei. Dieses Buch soll dich in keiner Weise irritieren. Das Visualisieren ist eigentlich sehr einfach. Lediglich sie in Schriftform zu beschreiben ist ein wenig kompliziert.

Ach ja: Du kannst diese Pegging Methode natürlich auch bei Mathe und anderen Fächern anwenden.

In der Mathematik funktioniert es mit Eselsbrücken bei Zahlen von 0 bis 9.

- 0 – Smartphone
- 1 – Bonbon
- 2 – Motorrad
- usw.

Vergiss bitte nicht, dass du auch etwas für den Buchstaben X benötigen wirst. Xylofon ist da wohl das, was du dir am einfachsten merken wirst.

Hier könntest du zum Beispiel ein zweistöckiges Haus visualisieren. Ein Bonbon wird in der zweiten Etage hin und her geworfen. Du weißt noch der Bonbon steht für die Zahl 1. Dass es sich in der zweiten Etage befindet deutet auf Bruchrechnen hin, denn die zweite Etage ist der Zähler eines Bruches. Im unteren Teil des Hauses gibt es einen Baum, dessen Wurzeln auf einem Xylophon spielen. So hast du gleich die Wurzel in der Formel angezeigt und auch das X. Durch diese Methode konnte ich mir gerade in meinem Fach Statistik weitaus komplexere Formeln merken. Dadurch habe ich natürlich ziemlich verrückte Szenen kreieren müssen. Diese Methode hat mir dabei sehr geholfen, da ich teilweise für eine Klausur 40 Formeln lernen musste. Zu guter Letzt hatte ich einen Notendurchschnitt von 1,0.

Auch vor historischen Fakten und Daten macht diese Methode keinen Halt: in einer Geschichtsprüfung musst du dir beispielsweise die Jahreszahlen 1492 merken. Dies kannst du mit irgendeiner sehr merkwürdigen Sex Story machen. Dabei befindet sich ein Seefahrer auf seinem fliegen Kahn und angelt die ein oder andere Meerjungfrau. Natürlich möchte er sie in Amerika unter das Volk bringen. Ein neuer Freund bekommt den Namen einer buckligen Kaffeemaschine die diesem Freund eine reinhaut. Der totale Krieg von Hitler wird dann zu einem Football Match für Schwule Giraffen. Und so weiter..

Alles was auswendig gelernt werden muss kannst du mit dieser Methode schaffen. Und seien wir doch mal ganz ehrlich zu uns selbst: Studium und Schule sind dafür ausgelegt Informationen auswendig zu lernen. In manchen Fächern sind es bis zu 80 %. Dank der Methode wird dein Langzeitgedächtnis viele dieser Sachen in sehr kurzer Zeit abspeichern. Natürlich brauchst du während einer Prüfung ein wenig Zeit um diese Szenen wieder abrufen zu können und sie gleichzeitig zu decodieren. Trotzdem, selbst als absoluter Neuling, ist es machbar, pro Tag 30 unterschiedliche Dinge auswendig zu lernen. Hast du etwas mehr Erfahrung, können es auch 100 Situationen, Zahlen, Vokabeln etc. sein. Manchen ist gerade das Decodieren sehr wichtig. Wenn du möchtest, dass die sehr schnell von statten geht, solltest du diese Sachen noch maximal dreimal vor der Prüfung, an verschiedenen Tagen wiederholen.

DIE REIHENFOLGE RICHTIG FESTLEGEN, IN DER FAKTEN, ZAHLEN UND DATEN AUSWENDIG GELERNT WERDEN

Oft ist es nicht nur ein reines Auswendiglernen, sondern der Stoff muss in einer ganz genauen Reihenfolge abgerufen werden können. Hierfür gibt es die spezielle Spielart: In Fachkreisen wird sie die Loci Art genannt, du kannst sie aber auch Memory Palace nennen. Für Studenten und Schüler gibt es hier jedoch nicht sehr viele Anwendungen. Wenn dein Lernstoff keine genaue Reihenfolge vorsieht, benötigst du diese Abwandlung der Technik nicht.

Für die Abwandlung der Methode Memory Palace solltest du dir einen ganz vertrauten Raum vorstellen. In ihm befinden sich sehr viele Details, vielleicht dein Schlafzimmer? Schauen wir uns die Technik genauer an: Du hast beispielsweise als Aufgabe bekommen, die letzten zehn Bundeskanzler von Deutschland in richtiger Reihenfolge zu benennen. Diese musst du nun in einer Prüfung für Geschichte ganz genau aufschreiben können. Stell dir also vor, du gehst rein mental in das von dir ausgesuchte Zimmer. Es gibt einen Endpunkt genauso wie es den Startpunkt gibt. Als Beispiel, du kannst bereits an der Tür anfangen und schaust zu erst einmal von dort aus in den Raum hinein. Du betrittst das Zimmer und wendest dich zunächst einmal der linken Seite zu. Welcher Gegenstand fällt mir sofort ins Auge? Ist es vielleicht das Bett?

Nehmen wir einfach mal an es ist das Bett. Nun braucht das Bett einen Namen, nehme dafür den ersten Bundeskanzler, also Konrad Adenauer. Nun gehen wir mal davon aus, Dass du den Buchstaben folgende Gegenstände zugewiesen hast:

- K - Krawatte
- A - Angel

Jetzt bleibt es dir natürlich überlassen welche Szenerie du damit verbindest. Stell dir vielleicht vor, dass die aggressive Krawatte mit voller Kraft die Angel an das Bett zu fesselt. Schon hast du das K und das A abgespeichert. Später wirst du nur noch die Anfangsbuchstaben benötigen, um den kompletten Namen sagen zu können. Wenn dir zwei Buchstaben nicht reichen sollten, kannst du das Gleiche auch mit Silben machen.

Nun gehst du jedoch Schritt für Schritt weiter in das Zimmer hinein. Was siehst du als Nächstes? Deinen Laptop. Jetzt kannst du mit dem Laptop den nächsten Bundeskanzler assoziieren. Und genauso machst du es weiter. Der dritte Bundeskanzler, der vierte Bundeskanzler und so weiter. Jeder bekommt einen Teil deines Zimmers zugewiesen.

Wichtig ist wirklich, dass du niemals vergisst, wo du gestartet bist und dass du nicht von links nach rechts und von rechts nach links durch dein Zimmer läufst sondern immer den gleichen Weg nimmst.

Ist die Reihenfolge beispielsweise länger und du hast nicht so viele Sachen in deinem Zimmer, dann geh einmal im Kreis, verlass das Zimmer wieder und öffne den nächsten Raum. Memory Palace ist wie geschaffen für solche Reihenfolgen nur nicht allzu gut für Vokabeln, oder einzelne Informationen. Denn du weißt nie, ob das gesuchte Wort jetzt in deinem Schlafzimmer, oder beispielsweise in der Küche liegt. Du musst diesen Raum komplett ablaufen können, damit du die einzelnen Worte später auch wiederfinden kannst.

Es soll jedoch auch vorkommen, dass so viele Dinge gelernt werden müssen, dass das eigene Haus nicht ausreicht. Es können mitunter mehrere 100 Zahlen, oder Fakten sein, die in deinem Bewusstsein Platz finden müssen. In dem Moment solltest du einen Spaziergang machen. Nimm die Gegend ganz genau war. Normalerweise reicht ein Spaziergang dazu, die komplette Gegend einzuprägen.

Dabei darfst du natürlich kein Smartphone nutzen, welches dich ablenken könnte. Bist du eine Weile gegangen, steht dir wieder ein neuer Ort zur Verfügung, den du mit Gegenständen voll stopfen kannst. Wettkämpfer machen es nicht anders: die Meister ihres Faches nutzen beispielsweise große Schiffe und dabei ein bestimmtes Deck, welches sie dann später im Wettkampf abgehen können. Ein einziges Mal müssen sie sich das Schiff ganz genau ansehen, um einen neuen Memory Palace aufgebaut zu haben. Das funktioniert jedoch nur deshalb so gut, weil unser Verstand wie von selbst Landschaften, Orte und Gebäude im Langzeitgedächtnis abgespeichert. Das Filtersystem, wie wir ja zuvor gelernt haben, sorgt dafür, dass diese Dinge auf der Prioritätenliste ganz oben stehen.

DIE FEYNMAN METHODE - SCHWÄCHEN KENNENLERNEN, UM ZUSAMMENHÄNGE UND LERNSTOFF ZU VERINNERLICHEN

Auch diese Methode ist für jedes Fach geeignet. Dabei geht es jedoch nicht darum, etwas auswendig zu lernen, sondern es zu verstehen. Daraus lässt sich schlussfolgern, dass diese Technik gerade bei wirtschaftlichen Fächern, oder aber naturwissenschaftlichen Fächern gut ankommt. Eigentlich natürlich überall da, wo das Auswendiglernen nichts nützt, sondern du die Thematik verstehen solltest. Die Methode funktioniert wie folgt: Setz dich vor eine Aufgabe, die du gerade bearbeiten sollst. Nun gehe in dich und stell dir eine Achtjährige vor, deren Nachhilfelehrer du bist. Der Schüler muss zunächst einmal die Zusammenhänge verstehen, die du ihm erklären musst. Das kannst du natürlich nicht so tun, wie du es mit jedem Erwachsenen halten würdest, sondern du musst es kindgerecht machen.

Erläuterung: Gehen wir einfach davon aus, du musst dich gerade einer Prüfung in Rechnungswesen stellen. Dazu musst du jetzt den Zusammenhang zwischen Verbindlichkeit und Forderungen verstehen. Nun schaut dich der Achtjährige der vor dir sitzt fragend an:

„Kannst du mir sagen was Forderungen sind?“

„Was haben die Forderung bitte auf der aktiven Seite zu suchen und warum sind die Verbindlichkeiten auf der passiven Seite?“

Die Alternative zu diesen Fragen wäre natürlich, dass du direkt alles erklärst was dir genau zu diesem Thema durch den Kopf schießt. Das solltest du jedoch so tun, das es auch ein achtjähriger verstehen könnte. Denn denke dran, er hat so gar keine Ahnung von dem was wir Rechnungswesen nennen.

Dir wird schnell bewusst werden: Hier ist guter Rat teuer, denn wie erklärt man eine Sache überhaupt ganz genau. Wenn dir das passiert: Klasse! Jetzt genau in diesem Moment weißt du, welchen Teil des Faches du noch lernen musst. Also ab zurück an die Lehrbücher und das Wissen nachholen, welches dir jetzt noch fehlt. Das machst du solange, bist du dem Achtjährigen Erläutern kannst, was es mit dem Fach auf sich hat. Dabei ist es eigentlich egal ob du diese Übung

schriftlich, oder mündlich machst. Wenn du alles erklären kannst, solltest du für dich wissen, dass du den Lernstoff verinnerlicht hast.

Man sagt ja nicht ohne Grund, dass die beste Form des Lernens das Lehren ist. Wenn du jemandem etwas beibringst, werden gleichzeitig Neuronen im Gehirn stimuliert. Erklärst du eine Sache, wird sie direkt verbunden. Zusammenhänge gibt es, um sie zu verstehen. Teste einfach dein Gehirn mit dieser Methode und schau wie gut die einzelnen Areale in ihm untereinander vernetzt sind. Dabei wirst du herausfinden, dass eventuell noch manche Wege fehlen. Diese müssen zusätzlich gebaut werden. Das neuronale Netzwerk wird durch das Erklären einer Situation noch einmal verstärkt. Dies steigert zusätzlich dein Erinnerungsvermögen. Dazu gibt es das Motto: Verstehen ist sehr schwer, etwas verstanden zu haben aber einfach.

Sehr Vorteilhaft an dieser Methode ist es, dass man die eigenen Schwächen erkennen kann, um diese im nächsten Gang positive umzuwandeln. Gerade in wirtschaftlichen und naturwissenschaftlichen Fächern, kann diese Technik zu einer großen Zeitersparnis führen: Du musst in der Mathematik beispielsweise nicht ständig die Formeln wiederholen und dabei hoffen dass du sie irgendwann einmal verstehst, sondern einfach einem Achtjährigen klarmachen warum und wie überhaupt eine solche Formel umgestellt werden kann. Wieso heißt es denn Punkt vor Strich? Warum sollte eine Gleichung immer auch gleich bleiben etc. Erkennst du deine Schwachstellen schnell, ist auch das Ziel viel besser zu erreichen.

Die Grundregel dieser Methode heißt: Erkläre etwas perfekt und du hast es verstanden.

KURZFASSUNG: DIE BESTEN LERNMETHODEN FÜR GUTE NOTEN

Lass mich zunächst einmal begründen, warum du in diesem Buch von nur so wenige Techniken erfahren hast: Andere benötigst du gar nicht. Mit der Pegging Technik hast du das allgemeine Pauken zusammen gefasst. Mit der Technik von Feynman, bist du in der Lage all das zu erlernen, was eigentlich erklärt werden muss.

Die Feynman Methode ist von Anfang an sehr wirksam. Im Gegensatz dazu steht die Pegging Technik, für die du in der Tat etwas Übung benötigst. Davor solltest du dich nicht scheuen, denn auch als Anfänger kannst du damit all deine Ziele erreichen. Du wirst erstaunt sein, wie gut du dir plötzlich den Lernstoff merken kannst. Im Übrigen macht es ja auch sehr viel Vergnügen, sich die lustigen kleinen Geschichten auszudenken.

Nun also die Kurzfassung des letzten Kapitels.

Es gibt drei Punkte, von denen es abhängig ist, welche Erinnerung bis ins Langzeitgedächtnis vordringt:

1. Je mehr Emotionen mit dem Ereignis verbunden sind, desto besser die Erinnerung.
2. Das Vermögen, dich zu erinnern wird stärker, wenn du das Zimmer besser visualisieren kannst.
3. Je unglaubhafter die Details, desto besser die Erinnerung.

DIE PEGGING TECHNIK

Die Pegging Technik greift auf diese drei Punkte zurück. Sie ermöglicht es uns, dass wir visuelle Dinge entstehen lassen, denen wir mit Emotionen und komischen Details gewisse Orte zuweisen können, um dann den gelernten Stoff im Bereich von Sekunden abrufen zu können, bzw. ihn erst einmal im Langzeitgedächtnis abzuspeichern.

VORBEREITUNGEN FÜR DIE PEGGING TECHNIK:

1. Jeder Buchstabe des Alphabets muss mit einem Gegenstand belegt werden. Nichts Schweres, sondern etwas, was leicht zu visualisieren ist. Es darf sich um keine Gegend und keinen bestimmten Ort handeln.
2. Diese 26 Wort – Buchstaben Kombinationen musst du auswendig lernen. Schreib sie auf, solltest du sie vergessen, kannst du nachlesen.

AKTIVES ANWENDEN DER PEGGING TECHNIK

1. Finde eine Geschichte, die du mit dem Lernstoff assoziieren kannst.
2. Du kannst eine der Kombinationen, oder auch mehrere nutzen, um den Lernstoff in der Story zu codieren.
3. Zu jedem Teil des Lernstoffes müssen vier Details eingesetzt werden. Das können sämtliche Sinneswahrnehmungen sein, beispielsweise Gerüche, Geräusche und Geschmäcker, aber eben auch Gefühle.
4. Du solltest die Story so wild und unglaubwürdig wie nur irgend möglich visualisieren. Mach es mit Spaß und sei richtig kreativ dabei.

DIE MEMORY PALACE METHODE

1. Such dir einen Ort, oder ein Zimmer, welches du sehr gut kennst. Einen bestimmten Weg, oder dein Schlafzimmer beispielsweise.
2. Lege den Start und den Endpunkt von Anfang an fest. Diese Punkte sollten immer intuitiv sein. Der Startpunkt wird immer der erste Punkt sein, wo die Reihenfolge, die du zu lernen hast anfängt.
3. Das erste Teil was dir ins Auge fällt, wird mit dem ersten Wort in der Reihenfolge belegt. Dies kann unter anderem ein Straßenschild, oder

aber dein Bett sein. Kombiniere beide Methoden und nutze Anfangsbuchstaben, die du assoziieren kannst.

4. Geh im Kopf nun weiter und finde für jedes Wort einen Gegenstand. Dies wiederholst Du so lange bis jedes Wort der Reihenfolge, einem Gegenstand zugewiesen wurde.
5. Jeder Gegenstand sollte auf deinem Weg nur einmal vorkommen, alles andere führt schnell zu Verwirrungen.

DIE FEYNMAN METHODE

1. Visualisiere einen Achtjährigen, dem du deinen Lernstoff erklären willst.
2. Erläutere alles so, dass es ein Kind verstehen kann.
3. Fällt dir ein Teil schwer oder kannst du ihn gar nicht beschreiben, lerne ihn für dich noch mal, um die Lücke zu schließen.
4. Kannst du den Lehrstoff erklären, hast du ihn verinnerlicht und bist für die Prüfung bereit.

DIE BESTEN NOTEN DURCH DIESEN RATGEBER

Nun solltest du alle Geheimnisse über die Bestnoten verstanden und gelernt haben: Du hast erfahren wie es dir möglich ist Motivation aufzubauen, wie die Prokrastination bezwungen werden kann, wie das Lernen produktiver wird und wie das richtige Material beim Lernen eingesetzt werden kann. Nun heißt es für dich: Üben... üben... üben...!

Natürlich wirst du nicht alles, was du jetzt in diesem Ratgeber gelesen hast, sofort für dich umsetzen können. Selbst wenn ich gerade dir das sehr wünschen würde. Du solltest erst mal im Kleinen anfangen. Arbeite zunächst an deiner Motivation. Du hast ja gelernt dies in zwei Schritten zu schaffen. Dabei kannst du bereits zusätzlich eine Technik zur Stabilisierung deiner Produktivität einsetzen. Danach gib dir einfach eine Woche Zeit, bevor du noch mehr Teile implementierst und zu guter Letzt zu diesem Ratgeber zurückkommst.

Ich habe ja schon mehrfach erwähnt dass meine Zeilen nur dann etwas nützen können, wenn du die Techniken anwendest und sie nicht lediglich durchliest. Um so ein Problem im Kern zu erwischen, wäre es gut, wenn du auf einer To-Do Liste eine neue Aufgabe einsetzt, die du regelmäßig wiederholst. Beispielsweise könntest du einmal pro Woche eine meiner Übungen wiederholen. Dazu gibt es eine App die sich Wunderlist nennt. Im Ratgeber könntest du auch die Stellen markieren, wo sich die Kurzfassungen der Kapitel befinden. Wenn du weiter machen möchtest, finde genau diese markierten Stellen und mache den nächsten Schritt.

Du solltest immer Geduld mit dir haben. Nicht alles kann von Anfang an klappen. Wenn du beispielsweise nach der ersten Anwendung von Methoden immer noch an dem Problem der fehlenden Motivation leidest, solltest du dich dafür nicht vierteilen. Du hast dieses Motivationsproblem über Jahre lang genährt, daher kann es nicht von einem Tag auf dem anderen verschwinden. Gerade wenn so eine Gewohnheit psychologische Ansätze hat, müssen diese erst einmal verstanden werden, damit sie sich auflösen können. Erst dann wird deine Motivation ans Tageslicht kommen.

Du solltest in der Lage sein, das was du soeben gelernt hast, die Lerntechniken, anzunehmen. Nach ein paar Übungen wird dir bewusst werden, dass diese sehr wirkungsvoll sein können. Dir wird klar werden, dass die Lernweltmeister nicht ohne Grund so erfolgreich damit zusammenarbeiten. Du kannst mit beiden Techniken und Methoden all das abdecken, was du im Studium, oder auch schon in der Schule zu lernen hast.

I M P R E S S U M

„Dein Lernratgeber – Methoden zum leichter lernen“
von Lerntippsammlung.de

© 2020 Benjamin Lochmann New Media GmbH
Alle Rechte vorbehalten.

Autor: Benjamin Lochmann New Media GmbH
vertreten durch: Benjamin Lochmann
Rednitzstraße 18
90449 Nürnberg
Germany
E-Mail: info [at] lerntippsammlung [punkt] de

Buchcover, Illustration: Mani Bischof, Benjamin Lochmann New Media GmbH

Dieses E-Book, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt und darf ohne Zustimmung des Autors nicht vervielfältigt, wieder verkauft oder weitergegeben werden.

Hat Ihnen das E-Book gefallen, so empfehlen Sie Ihren Freunden den Download eines persönlichen Exemplars auf Lerntippsammlung.de.

Ein großes Dankeschön, dass Sie die Arbeit des Autors respektieren!