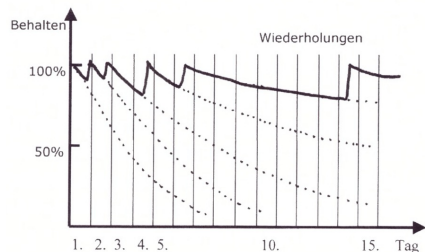


Lerntechnik	
<b>Mind Map</b>	In der Mitte eines Mind Maps steht das Thema - rundherum werden Vorwissen, Probleme, Ideen und Lösungen aufgeschrieben. Ideal zur Vorbereitung von Vorträgen, Projektarbeiten und Prüfungen.
<b>Wand-Plakat</b>	Erstelle ein Wandplakat mit allem, was du zum Thema weisst (Ideen, Bilder, Theorien, Zeitungsartikeln etc). Hänge es an einem Ort auf, wo du es täglich siehst. Ergänze den Inhalt. Ideal zur Vorbereitung von Vorträgen, Projektarbeiten und Prüfungen.
<b>Hilfsmittel</b>	Verwende beim Lesen Leuchtstifte zum Markieren wichtiger Textstellen und Schlüsselwörter oder unterstreiche sie mit Stift und Lineal. Dem Gehirn wird durch Hervorhebungen die Lernarbeit erleichtert.
<b>Texte abschreiben</b>	Für kürzere Texte oder Diktate lohnt es sich, diese einmal komplett handschriftlich abzuschreiben. Das Schreiben vereint gleich mehrere sensorische Prozesse.
<b>Zusammenfassungen</b>	Für längere und komplizierte Texte wie z.B. Fachliteratur eignen sich Zusammenfassungen. Lies den Text, markiere wichtige Stellen oder notiere die wichtigsten Schlagworte auf einem separaten Blatt. Schreibe danach eine Zusammenfassung in eigenen Worten. Dieser Vorgang fördert das Textverständnis.
<b>Karteikarten</b>	Schreib auf der Vorderseite die Frage, auf der Rückseite die Antwort - kurz und klar. Die korrekt beantworteten Kärtchen springen in das nächste Fach. Die anderen werden repetiert. Für das Lernen von Fremdwörtern oder Fachausdrücken eignen sich Karteikarten besonders gut.
<b>5-10-20 Prinzip</b>	Lerne neue Inhalte bewusst mit Pausen (z.B. Fremdwörter). Mache 4 Übungseinheiten: dazwischen plane erst 5 Minuten, dann 10 Minuten und vor der letzten Einheit 20 Minuten Pause ein.
<b>Fachwort-sammlung</b>	Gerade im ersten Lehrjahr lohnt es sich mit der Fachwortsammlung von berufsspezifischen Begriffen zu beginnen. Jedes neue „Fremdwort“ oder Abkürzungen auf eine Karte mit Erklärung aufschreiben und sammeln.
<b>in Gruppe lernen</b>	Zusammen Texte lesen, Fragen erarbeiten oder beantworten, diskutieren, einander abfragen etc. Diese Methode regt viele verschiedene Sinne gleichzeitig an.
<b>Lernkurve</b>	Einmal Gelerntes wird schell wieder vergessen. Um wirklich zu lernen, benötigen wir Wiederholungen. Die folgende Grafik zeigt sinnvolle Wiederholungsabschnitte:



# Merkblatt zum Lernen

## Das Modell des dreigeteilten Gehirns nach Paul MacLean


	<b>Überlebensgehirn</b> Hirnstamm: Überlebenszentren Basalganglien: Aktivierung / Hemmung Kleinhirn: Bewegungspläne	<b>Ich bin sicher!</b>
		<b>Gefühlsgehirn</b> Amygdala: Gefühle Thalamus: WahrnehmungsfILTER Hippocampus: Gehirn
	<b>Verstandesgehirn</b> Hinterhauptslappen: sehen Schläfenlappen: hören Scheitellappen: verarbeiten Stirnlappen: wollen	<b>Ich weiss, wer ich bin!</b>

**INHALT**

- Unser Gehirn
- Lernverhinderer
- Lernwege
- Lerntechnik

**kabel**  
 Berufslehre?  
 Wir beraten, begleiten, unterstützen.  
[www.kabel-berufslehre.ch](http://www.kabel-berufslehre.ch)

**Was heisst das für Lernen?**  
 Lernen geht durch das Gefühlsgehirn. Wenn dort ein Chaos ist, geht Lernen nicht. Versuch einmal einen Text auswendig zu lernen, wenn du Liebeskummer hast.  
 Wenn die Verstandes- und die Gefühlsebene aus irgendeinem Grund verwirrt sind, fallen wir in Überlebensmuster zurück. Stell dir vor, du wärst ein Höhlenbewohner. Ein Säbelzahniger hat dich entdeckt. Es gibt zwei Dinge, die du tun kannst: flüchten oder kämpfen. Heute heissen die Säbelzahniger Prüfungen, Präsentationen, Gespräch mit dem Vorgesetzten usw. Fliehen kannst du nicht. Mit Mühe und Not kämpfst du dich durch die Prüfungsfragen. Wie wäre es, wenn das ganze Gehirn mitmachen würde? Du fühlst dich an der Prüfung sicher. Du bist ganz bei der Sache und kannst das Gelernte mit Leichtigkeit abrufen, denn du weisst, dass du es kannst. Schau dir die Lernverhinderer an. Sie helfen dir, deine Lernschwierigkeit anzugehen.

Lern-verhinderer	Beschreibung	Training	Lernwege
<b>Blockade</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zu nichts Lust haben</li> <li>• Leere im Kopf</li> <li>• Brett vor dem Kopf</li> <li>• „Ich darf nicht so sein, wie ich bin. Niemand mag mich. Die wollen mich anders.“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selbstaussdruck durch Tanzen, Musizieren, Malen etc.</li> <li>• Wahrnehmen und sagen, was wirklich Freude macht</li> <li>• Bewegung und Sport</li> <li>• Neue Situationen begrüßen</li> </ul>	<p><b>ZIEL</b></p> <p>Wie lautet die Aufgabenstellung? Was lernen und bis wann?</p> <p>Allenfalls Aufteilung in kleinere Lerneinheiten</p> <p>Bearbeitungs- bzw. Lerntechnik entsprechend der Aufgabe</p> <p>Aufgaben und Zwischenschritte in einem Kalender notieren</p>
<b>Überladung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100 Ideen im Kopf</li> <li>• auf Hochtouren laufen</li> <li>• Entscheidungsunfähig</li> <li>• in Gedanken an mehreren Orten sein</li> <li>• Unkonzentriert auf momentanes Handeln</li> <li>• „Brav-Sein“ Ich möchte den Erwartungen der anderen entsprechen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entscheidungen treffen, Nein sagen lernen</li> <li>• zur Ruhe kommen, innehalten</li> <li>• zu erledigende Aufgaben schriftlich strukturieren</li> <li>• bei Gedankensprüngen zum Ausgangsgedanken zurückkehren</li> </ul>	<p><b>ZEIT</b></p> <p>Zeit für ungestörtes Lernen festlegen</p> <p>Dauer der Lerneinheiten</p> <p>Pausen gönnen und Zeit nach dem Lernen gestalten</p>
<b>Schutzlosigkeit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kontaktscheu, schüchtern</li> <li>• kein Blickkontakt</li> <li>• fehlende Geborgenheit oder Überbehütung</li> <li>• Was muss ich tun, damit mich der andere mag?</li> <li>• Unsicher in der Frage: Wer bin ich? Was kann ich?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• In der Vorstellung einen Schutzanzug anziehen</li> <li>• Abgrenzung lernen, Mut entwickeln, anders zu sein</li> <li>• Einen Gegenstand bei sich tragen</li> <li>• Lernen, Herausforderungen anzupacken</li> </ul>	<p><b>ORT</b></p> <p>auf den Arbeitsplatz achten. Störendes entfernen, ausschalten</p> <p>Verschiedene Körperpositionen nutzen</p>
<b>Kommunikationsmangel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bei Gespräch ausweichen</li> <li>• keine Fragen stellen mögen</li> <li>• sich nicht trauen, eigene Gedanken zu einem Thema zu äussern</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kommunikation intensivieren</li> <li>• In Gemeinschaft Hobbys pflegen</li> <li>• Sich Zeit nehmen, Fakten träumend verarbeiten</li> <li>• Lernen, was wirklich gut tut</li> </ul>	<p><b>Material</b></p> <p>alles liegt zum Lernen bereit</p> <p><b>Befinden</b></p> <p>ungestörter und ausreichend Schlaf</p> <p>genügend und gesundes Essen und Trinken</p> <p>bei Müdigkeit eine Pause mit Bewegung, Entspannung usw.</p> <p>negative Gedanken und Gefühle vor dem Lernen klären</p>
<p>Fange nie an aufzuhören. Höre nie auf anzufangen.</p> 			<p><b>Stil</b></p> <p>Auditiv: Hören</p> <p>Visuell: Sehen, lesen, beobachten</p> <p>Kinästhetisch: Erfühlen, ertasten, bewegen (learning by doing)</p> <p><b>Motivation</b></p> <p>Was will ich wissen?</p> <p>Was nützt es, wenn ich das Thema gut kenne?</p> <p>In welchen Situationen lässt sich das Gelernte im Betrieb anwenden?</p> <p>Was weiss ich bereits über das Thema?</p> <p>Was bringt es, in einer Gruppe zu lernen?</p>