

7

Life Hacks, um alles effizienter zu lernen



Einführung

Benjamin Franklin, Woody Allen und die brillanten Schriftsteller Mark Twain und Bernard Shaw sind Beispiele für Männer, die wir als brillante Köpfe bezeichnen würden. Ihre großen Erfolge kamen für ihre Lehrer wahrscheinlich überraschend, denn in der Schule waren sie alles andere als brilliant. Tatsächlich schnitten sie im akademischen Umfeld sehr schlecht ab.

Als Albert Einstein ein kleiner Junge war, wurde er wegen seiner entsetzlichen akademischen Leistungen von der Schule verwiesen. Die Lehrer sagten seinen Eltern unverblümt, dass er einfach nur dumm sei und nie etwas erreichen würde. Was geschah also? Entwickelte Einstein sein Genie mit der Zeit? Nein, sein Genie war die ganze Zeit über vorhanden, aber er lernte nicht auf eine für ihn optimale Weise.

Wir alle werden unwissend geboren, aber niemand wird dumm geboren. Es sind die Bildung und die Art, wie wir lernen, die uns formen. Wenn wir auf die richtige Weise lernen, wird unsere Brillanz schon früh geprägt. Wenn wir nicht auf die richtige Art und Weise lernen, können wir es wirklich schwer haben und uns

von anderen (und uns selbst) einreden lassen, dass wir dumm sind.

Die oben genannten Beispiele haben einige radikale Wissenschaftler zu der Behauptung veranlasst, dass formale Bildung, Intelligenz eher abtötet als fördert. Das ist ein überzeugendes Argument, weil formale Bildungssysteme oft nicht auf die Art und Weise eingehen, wie Menschen lernen. Intelligenz stirbt jedoch nie. Sie kann wiederbelebt werden, wenn wir anfangen, so zu lernen, wie wir sollten.

Der IQ hat nichts damit zu tun!

Lernen hat nichts mit dem IQ zu tun. Ob man eine neue Fähigkeit, eine neue Sprache oder etwas anderes lernt, wie schnell man lernt oder wie gut man Informationen behält, hat nichts mit Intelligenz zu tun. Lernen ist ein sehr individueller Prozess. So wie jeder Einzelne von uns einzigartig ist, so sind auch die Wege, auf denen wir am besten lernen, einzigartig.

Es gibt eine Vielzahl gängiger "Lerntypen", von denen in diesem Buch 7 behandelt werden. Dennoch lässt sich nicht jeder in einen bestimmten Typus einordnen. Manche Menschen kombinieren mehrere dieser Methoden, während andere am besten nach nur einer Methode lernen. Manche Menschen kombinieren alle

diese Methoden, um am besten zu lernen. Andere verlassen sich auf eine Hauptlernmethode und integrieren kleinere Teile der anderen Methoden. Kurz gesagt: Wie Sie lernen, ist völlig individuell.

All dies wird klarer, wenn Sie weiterlesen und zu verstehen beginnen, wie die 7 Lerntypen funktionieren. Sie werden auch in der Lage sein zu erkennen, welcher Typ oder welche Typen Sie sind. Diese Erkenntnis wird Ihnen helfen, Ihren Lerntyp bei all Ihren zukünftigen Unternehmungen anzuwenden - und Sie werden angenehm überrascht sein! Die Quintessenz: Unabhängig von Ihrem Alter, Ihrem Beruf oder Ihrem akademischen Status werden Sie nie wieder mit dem Lernen kämpfen müssen.

Kapitel 1: Die 4 Stadien des Lernprozesses

Haben Sie sich jemals gefragt, wie wir etwas Neues lernen? Der Lernprozess wird oft als schwierig und komplex angesehen. Vielleicht ist das der Grund, warum so viele von uns negative Assoziationen mit dem Lernen haben.

Wie oft haben Sie sich schon gedacht: "Ich mache das nicht richtig!" Warum mache ich immer wieder so viele Fehler? Ich werde das nie lernen!" Ironischerweise sind anfängliches Ungeschick und Fehler ein wichtiger Teil des Lernens.

Das Verständnis der Phasen des Lernprozesses kann Ihnen helfen, Ihre negativen Assoziationen und Ihre Angst vor Urteilen zu überwinden. Die vier Phasen des Lernens, auch bekannt als die vier Stufen der Kompetenz, beschreiben die Phasen, die jeder Mensch durchläuft, wenn er etwas Neues lernt.

Stufe 1: Unbewusste Inkompetenz

Dies wird als das Stadium der "glückseligen Unwissenheit" beschrieben, bevor das Lernen beginnt. Das ist der Moment, in dem man nicht merkt, dass man nicht weiß, wie man etwas tun soll. Hier ist ein Beispiel, um dies zu veranschaulichen:

Ein Kind bekommt zum Geburtstag ein neues Fahrrad geschenkt. Mit leuchtenden Augen rennt es zu dem Fahrrad, springt darauf... und fällt sofort um. Bis zu diesem Moment hatte das Kind keine Ahnung, dass Fahrradfahren eine Fähigkeit ist, die man lernen muss.

Ein anderes Beispiel ist ein Schüler, der gerade einen Yogakurs besucht hat. Der Lehrer fordert die Schüler auf, die "Palmenstellung" einzunehmen. Die neue Schülerin schaut sich bei den Älteren um und versucht, sie zu imitieren. Sie merkt, dass sie es nicht richtig macht, weil sie bis zu diesem Moment nicht wusste, dass es diese Haltung gibt. Sie versucht es weiter, bis der Lehrer sie durch die Pose führt und sie auffordert, sie zu üben.

In dieser ersten Phase des Lernens ist man sich einfach nicht bewusst, dass man eine Wissenslücke hat, und das führt zur nächsten Phase.

Stufe 2: Bewusstes Unvermögen

Sie haben richtig geraten! Das ist der Moment, in dem Ihnen bewusst wird, dass eine Lücke in Ihrem Wissen oder Ihren Fähigkeiten besteht. Sie werden sich bewusst, wie wichtig es ist, diese Fähigkeit oder Information zu lernen.

Im vorherigen Beispiel hat das Kind verstanden, dass Fahrräder nicht von alleine fahren. Es wird sich seiner Inkompetenz bewusst, nämlich seiner mangelnden Fähigkeit, Fahrrad zu fahren. Wenn es also mit seinem neuen Fahrrad fahren will, muss es lernen, wie man das macht. Ebenso denkt der Yogaschüler: "Ich weiß, dass ich diese Stellung noch nicht beherrsche."

In dieser Phase beginnt der Lernprozess ernsthaft. Es ist auch die schwierigste Phase, denn es werden Fehler gemacht und die Selbstgespräche können brutal sein. Es überrascht nicht, dass es auch die Phase ist, in der die meisten Menschen einfach aufgeben.

Stufe 3: Bewusste Kompetenz

Dies ist die Phase, in der Übung den Meister macht! Hier arbeiten Sie aktiv daran, die Wissens-/Fähigkeitslücke durch konsequentes Üben zu schließen.

Diese Phase ist einfacher als die vorherige, aber Sie fühlen sich immer noch ein wenig unwohl, und Ihre Selbstbeurteilung kann Sie immer noch nerven, wenn Sie Fehler machen. Aber im Großen und Ganzen sind Ihre Selbstgespräche positiver und ermutigender, weil Sie sich sagen: "Ich weiß, dass ich weiß, wie es geht."

Das Kind, das Fahrradfahren lernt, hat alle Grundlagen erlernt, und obwohl es noch etwas ungeschickt ist, ist es auf dem besten Weg, die Kunst des Fahrradfahrens zu beherrschen. Ebenso weiß die Yogaschülerin, wie die Pose auszuführen ist, kämpft aber noch damit, sie flüssig und mit Leichtigkeit auszuführen. Sie weiß, dass sie ungeschickt aussieht, aber sie weiß auch, dass sie die Pose mit etwas Übung meistern wird.

Stufe 4: Unbewusste Kompetenz

Die letzte Stufe des Lernprozesses ist erreicht, wenn Sie eine Fertigkeit so gut beherrschen, dass sie Ihnen leicht von der Hand geht, oder wenn Sie sich ein bestimmtes Wissen vollständig einprägen und im Gedächtnis behalten. Mit anderen Worten: Sie haben das, was Sie lernen wollten, gemeistert! Sie haben es sogar so gut gemeistert, dass Sie es unbewusst und jedes Mal perfekt ausführen! Lassen Sie uns zusammenfassend die Analogie des Autofahrens verwenden, um die 4 Phasen des Lernens zu veranschaulichen, wie sie ablaufen:

- Als Kind, das seiner Mutter oder seinem Vater beim Autofahren zusah, dachte man, dass das Auto fährt, wenn man nur das Lenkrad hin und her dreht. Sie haben nicht gemerkt, dass es dazu fahrerisches Können braucht und dass Sie in diesem Bereich eine Lernlücke haben. In Ihrer unbewussten Inkompetenz waren Sie glücklich.
- Wenn man alt genug ist, um Fahrstunden zu nehmen, stellt man erstaunt fest, wie viel es zu lernen gibt. Man wird sich seiner Inkompetenz bewusst. Es gibt Dutzende von Fähigkeiten und Konzepten zu lernen, und der Prozess ist extrem entmutigend. Aber Sie verstehen, dass Sie diese Fähigkeiten lernen müssen, wenn Sie jemals ein Auto

fahren wollen. Dies ist auch der Prozess, in dem Sie viele Fehler machen und sich sehr frustriert fühlen.

- Wenn Sie üben und sich in die neuen Fähigkeiten vertiefen, machen Sie weniger Fehler und beginnen, sich beim Autofahren wohler zu fühlen. Sie gewinnen an Selbstvertrauen und Stolz und sind sich bewusst, dass sie bewusst kompetent sind.
- Heute ist das Autofahren für Sie so selbstverständlich, dass Sie es unbewusst tun. All die beängstigenden Fähigkeiten, von denen Sie dachten, dass Sie sie nie beherrschen würden, sind jetzt Ihre zweite Natur. Wenn Sie Ihr Kind jetzt zur Schule fahren, sieht es Sie an und denkt, dass es nur das Lenkrad drehen muss, um ein Auto zu fahren. Sein/ihr eigener Lernprozess hat begonnen!

Kapitel 2: Die 7 Arten des Lernens

Wir alle kennen den einen Kollegen, Klassenkameraden oder Freund, der sich nicht mit dem Lernen abmühen muss. Er/Sie ist die Person, die nicht bis spät in die Nacht für Prüfungen lernen muss, die nach einem Blick auf das Material eine brillante Präsentation schreiben kann oder die immer der Star in der Klasse ist. Seien wir doch mal ehrlich. Wir sind neidisch auf diese Leute, weil sie scheinbar mühelos das schaffen, wofür wir hart kämpfen. Du würdest gerne wissen, was ihr Geheimnis ist.

Nun, die Antwort ist sehr einfach. Es liegt höchstwahrscheinlich an der Art der Lernenden und daran, dass sie wissen, dass sie auf eine bestimmte Art und Weise am besten lernen. Jeder Mensch hat einen bestimmten Lernstil, der es ihm ermöglicht, den Lernprozess schneller und effizienter zu durchlaufen. Das Geheimnis, wie Sie selbst am besten lernen können, liegt darin, Ihren eigenen Lerntyp zu erkennen.

Der Kollege, der nach einem Blick auf das Material einen tollen Text schreiben kann, ist wahrscheinlich ein visueller Lerner. Der Klassenkamerad, der immer am Ball bleibt und den Lehrer mit Fragen löchert, ist wahrscheinlich ein auditiver Lerner. Der Student, der die Prüfungen mit dem geringsten Lernaufwand

meistert, ist wahrscheinlich auch ein auditiver Lerner und somit besser in der Lage, sich das in den Vorlesungen Gesagte zu merken. Das heißt nicht, dass Sie nicht auch ein guter Lerner sind, aber Sie haben das Gefühl, dass Sie sich einfach schwerer tun. Das müssen Sie aber nicht! Wenn Sie Ihren Lernstil verstehen, kann das der Vergangenheit angehören.



Hier sind 7 Lerntypen, mit denen Sie sich identifizieren können. Wenn Sie Ihren eigenen Stil kennen, wird das Lernen, Studieren und Behalten von Wissen zu einer einfachen, stressfreien und angenehmen Aufgabe.

1. räumliches (visuelles) Lernen

65 % der Weltbevölkerung sind visuelle Lerner, weshalb wir wahrscheinlich denken, dass jeder am besten visuell lernt. Das ist nicht wahr. Es ist nur so, dass es auf mehr Menschen zutrifft.

Stecken Sie sich nicht gleich aufgrund der Statistik in diese Kategorie. Lesen Sie weiter, um zunächst die anderen 6 Lerntypen zu entdecken. Visuelle Lerntypen lernen schneller und behalten das Wissen besser, wenn sie auf visuelle Hilfsmittel zurückgreifen. Dazu gehören Gestik und Mimik (von Lehrern und Hochschulprofessoren) sowie Bilder und Farben. Ihr ausgeprägtes räumliches Vorstellungsvermögen hilft ihnen, Wissen anhand von Diagrammen, Karten und Schaubildern aufzunehmen, zu verarbeiten und zu behalten. Visuelle Lernende haben Schwierigkeiten, wenn im Lernprozess keine visuellen Hilfsmittel verwendet werden.

Wenn Sie sich selbst als einen räumlichen Lerntyp bezeichnen, sollten Sie sich mit so vielen visuellen Hilfsmitteln wie möglich umgeben. Dazu gehören:

- Fotos und Bilder
- Farbige Layouts

- Hervorhebung von Schlüsselwörtern und Ausdrücken im Text mit hellen Markierungen
- Schaubilder und Diagramme
- Mind Maps
- Leuchtende Farben
- Videos.

Aktionsschritt: Versuchen Sie, etwas Neues zu lernen, z. B. eine neue Funktion in Microsoft. Schauen Sie sich Anleitungsvideos auf YouTube an und lesen Sie bebilderte Handbücher, um zu sehen, ob Sie sich wohlfühlen und die Verwendung der Funktion schnell erlernen können.

Bewerten Sie sich selbst auf einer Skala von 1 bis 5. Diese Bewertung werden Sie im weiteren Verlauf zum Vergleich mit den anderen Typen verwenden.

2. Gehörtes (auditives) Lernen

Gehörlose Lernende finden, dass ihr Gehör sie am besten unterstützt, wenn es darum geht, sich neues Wissen anzueignen und es zu behalten. Diese Art von Lernenden verlässt sich auf den Klang, um visuelle Assoziationen herzustellen.

Hörgeschädigte können sich schnell an gelernte Informationen erinnern, wenn sie an den Klang oder die Stimme denken, die damit verbunden sind.

Zu den Hörhilfen gehören:

- Musik
- Reim
- Podcasts
- Hörbücher
- Sprachaufnahmen an sich selbst
- Aufzeichnung von Vorlesungen und Unterrichtsgesprächen

Aktionsschritt: Machen Sie dieses Quiz zum auditiven Lernen, um herauszufinden, ob Sie ein auditiver Lerner sind.

#Nr. 1: Sie hören lieber Hörbücher, als dass Sie lesen.

Das könnte daran liegen, dass Ihr Unterbewusstsein Ihnen signalisiert, dass Sie ein auditiver Lerner sind. Sie greifen gerne zu Hörbüchern, weil Sie sich ohne Bilder oder Text besser auf die Informationen konzentrieren können.

#Nr. 2: Du sprichst laut oder bewegst deine Lippen, wenn du von Texten oder Bildern lernst.

Wenn Sie feststellen, dass Sie Informationen besser verarbeiten, wenn Sie Wörter laut lesen oder Ihre Lippen bewegen, wenn Sie

schreiben oder Notizen machen, dann sind Sie ein auditiver Lerner. Dazu kann auch gehören, dass Sie Informationen mit leiser Stimme wiederholen, wenn Sie sie gesprochen hören.

#Nr. 3: Sie schließen die Augen, wenn Sie auditive Informationen hören

Wenn Sie sich dabei ertappen, dass Sie z. B. einem Podcast mit geschlossenen Augen zuhören, liegt das daran, dass Sie alle anderen visuellen Quellen, die Sie ablenken könnten, ausblenden wollen.

#Nr. 4: Es fällt Ihnen leicht, sich die Namen anderer Leute zu merken.

Sie machen sich nicht nur beliebt, sondern können sich auch leicht an die Namen anderer Menschen erinnern, was darauf hindeutet, dass Sie ein auditiver Lerner sind. Das liegt daran, dass Namen normalerweise laut ausgesprochen werden, wenn man Menschen zum ersten Mal trifft.

#Nr. 5: Sie bevorzugen ruhige Lernumgebungen

Visuelle Lernende können sich besser an laute Umgebungen anpassen, da der Schall nicht ihre Hauptquelle für die Informationsverarbeitung ist. Wenn Sie laute Umgebungen nicht mögen und es vorziehen, an ruhigen Orten zu lernen, dann sind Sie ein auditiver Lerner.

Geben Sie sich selbst 1 Punkt für jeden Punkt, den Sie mit "Ja" beantwortet haben, und null Punkte, wenn Sie mit "Nein" geantwortet haben. Addieren Sie Ihre Gesamtpunktzahl von 5.

3. Physisches Lernen

Körperliches Lernen beinhaltet Bewegung und Berührung. Es wird auch als taktil (Berührung) und kinästhetisches (Bewegung) Lernen bezeichnet.

Menschen, die es lieben, Dinge in ihren Händen zu drehen, zu zerlegen und wieder zusammenzusetzen, sind in der Regel körperliche Lernende.

Körperliche Lernende verarbeiten Wissen am effektivsten durch Berührung und Bewegung, weshalb das Lernen in einem formalen akademischen Umfeld für sie nicht ideal sein kann.

Indem sie physisch mit etwas herumspielen, lernen sie, wie es funktioniert und warum. Wenn die gleichen Informationen in einem Diagramm oder einem Video veranschaulicht werden, können sie das Wissen nicht so schnell und effizient verarbeiten. Alle Kinder werden als physische Lerner geboren. Das erklärt, warum sie es lieben, Dinge zu greifen, in den Mund zu nehmen und ihre Finger wo hinein zu stecken! Das ist auch der Grund, warum die Vorschulerziehung viel körperliche Bewegung wie

Tanzen, Klatschen und Spiele, die auf Bewegung basieren, beinhaltet.

Einige mögliche Lernhilfen für physisch Lernende sind:

- Erstellen und Halten von Präsentationen.
- Erstellen von Collagen und Postern.
- Zeichnung.
- Mit den Händen und mit dem ganzen Körper lernen, z. B. beim Lesen oder beim Anschauen eines Videos im Schritt gehen.
- Flashcards sind eigentlich eine visuelle Hilfe, aber sie können einem körperlich Lernenden helfen, wenn er sie in der Hand hält und umdreht.
- Häufige Pausen beim Lernen können eine große Hilfe sein. Körperlich arbeitende Lernende fühlen sich unwohl, wenn sie lange sitzen müssen. Sie finden es sehr hilfreich, häufige Pausen einzulegen, in denen sie sich die Beine vertreten und sich bewegen können.
- Zeichnen von Diagrammen oder Anfertigen von Modellen, um zu sehen, wie die Dinge zusammenpassen.

Aktionsschritt: Nimm ein kleines Spielzeug oder eine Spielerei auseinander und achte auf die verschiedenen Teile und wie sie zusammenpassen. Versuchen Sie, den Gegenstand wieder

zusammensetzen, und schauen Sie, ob Sie die Schritte im Kopf nachvollziehen oder besser noch schriftlich auflisten können. Geben Sie sich selbst eine Note von 1 bis 5, je nachdem, wie leicht Ihnen der Vorgang gefallen ist, wobei 1 die größte Schwierigkeit darstellt.

4. Interpersonelles (solitäres) Lernen

Wie der Name schon sagt, verarbeiten einsame Lernende Informationen am besten, wenn sie allein sind. Ein einsamer Lerner kann gut in einem akademischen Umfeld lernen, braucht aber Zeit, um die Informationen in Ruhe zu studieren und zu verarbeiten.

Es ist nicht verwunderlich, dass einsame Lernende, die personalisiertes Lernen bevorzugen, das Endziel ihres Lernens und die Gründe, warum es für sie wichtig ist, selbst bestimmen müssen. Die Festlegung von Zielen und Vorgaben sowie die Strukturierung der Lernzeit sorgen daher dafür, dass diese Art von Lernenden motiviert und konzentriert bleibt.

Die meisten einsamen Lernenden sind introvertiert und zufrieden damit, ihre Zeit allein zu verbringen, ohne sich zu langweilen oder einsam zu fühlen. Der Nachteil ist jedoch, dass sie sich in einer akademischen Umgebung unwohl fühlen und

Schwierigkeiten haben, Fragen zu stellen oder sich an Gruppendiskussionen zu beteiligen. Erinnert Sie das an den stillen Klassenkameraden aus Ihrer Kindheit, der nie die Hand hob? Vielleicht waren Sie das!

Ein einsamer Lernender ist ein sehr scharfer Beobachter und kann die Menschen um ihn herum fast "lesen". Er/Sie ist sich der Nuancen in jeder Situation oder Diskussion sehr bewusst.

Wenn Sie ein einsamer Lerner sind, verfügen Sie über erstaunliche Konzentrationsfähigkeiten und eine bemerkenswerte Fähigkeit, sich auf Ihre Ziele zu konzentrieren.

Zu den Lernhilfen für zwischenmenschlich Lernende gehören:

- Das Führen eines Journals oder eines Protokolls kann dem Lernenden helfen, seine Ziele und Ideen zu umreißen und sie besser mit seinen Zielen zu verbinden. Wenn man die zu erlernende Fähigkeit oder das Thema in einem Tagebuch personalisiert, ist es leichter zu erfassen.
- Das Einplanen von Lernzeiten, in denen der Lernende auf sich allein gestellt ist, hilft ihm, effektiver zu lernen.
- Die Verwendung von coolen Materialien wie farbigen Stiften, Markern und einzigartigen Notizbüchern macht den Lernprozess individueller und damit effektiver.

Aktionsschritt: Planen Sie eine ruhige Zeit für sich selbst ein und versuchen Sie, etwas alleine zu lernen. Bewerten Sie sich selbst auf einer Skala von 1 bis 5 danach, wie leicht es war, die Informationen zu verarbeiten und zu behalten.

5. Logisches Lernen

Logisch denkende Lernende sind die schlechtesten Auswendiglerner der Welt. Wenn sie den Grund hinter etwas nicht verstehen, wird es nie hängen bleiben.

Ein logisch denkender Lerntyp ist extrem detailorientiert und analytisch. Sie können eine Information besser erfassen und behalten, wenn sie die Details dahinter verstehen. Am besten lässt sich dieser Lernprozess beschreiben, wenn man ihn mit dem Zusammensetzen eines Puzzles vergleicht. Logische Lernende untersuchen gerne alle kleinen Teile und sehen, wie sie zusammenpassen und ein größeres Bild ergeben.

Das einzige Problem, das sich für logisch denkende Lernende ergeben kann, ist, dass sie zu analytisch vorgehen und viel Zeit damit verschwenden, sich mit Details zu beschäftigen. Wenn sich

also herausstellt, dass Sie ein logisch denkender Lerntyp sind, sollten Sie es nicht zu sehr übertreiben!

Wenn Sie ein logisch denkender Lerntyp sind, dann können Sie wahrscheinlich hervorragend Buchanalysen und -rezensionen schreiben. Die besten Lernhilfen für diesen Typ sind:

- Wenn möglich, Listen und Diagramme verwenden.
- Statistiken verwenden.
- Assoziationen mit etwas Unlogischen herstellen. Dies kann dem Lernenden helfen, die Logik dessen, was er durch den Vergleich lernt, besser zu verstehen.
- Vermeidung von Denkblockaden, indem man darauf achtet, nicht zu viel zu analysieren.
- Verwendung visueller Hilfsmittel wie Diagramme, Karten und Schaubilder.
- Erstellung von Mindmaps, die ihnen dabei helfen, ihren Gedankengang zu verfolgen und "Punkte zu verbinden".

Aktionsschritt: Suchen Sie online nach einfachen Logikrätseln und versuchen Sie, einige davon zu lösen. Bewerten Sie sich selbst auf einer Skala von 1 bis 5, je nachdem, wie sehr Sie sich abgemüht haben und ob Ihnen die Erfahrung Spaß gemacht hat. Wenn Sie kein Neuling bei Logikrätseln sind und sie gerne lösen, geben Sie sich selbst eine 5!

6. Mündliches Lernen

Verbale Lernende erfassen Informationen am effektivsten durch eine Kombination aus Sprechen und Schreiben. Diese Art des Lernens ähnelt dem Hören, mit dem Unterschied, dass der Schwerpunkt eher auf den Wörtern als auf den Lauten liegt. Aus diesem Grund lernen verbale Lernende viel besser durch Rhythmus, Reim und andere wortbasierte Techniken.

Für verbale Lernende ist es jedoch auch effektiver, laut zu lesen, um sich Informationen zu merken. Sie wiederholen dann das Gelesene mehrmals vor sich selbst, ohne auf den Text zu schauen, um sicherzustellen, dass sie die Informationen behalten haben.

Mündliche Lernende können ihren Lernfortschritt durch die Verwendung von:

- Memotechnik, d. h. die Schaffung von Abkürzungen für wichtige Konzepte und Ideen.
- Informationen zum Skripting
- Suche nach Synonymen für Schlüsselwörter.

7. Soziales Lernen

Soziale Lernende sind am besten, wenn sie in einer Gruppe lernen. Ein Klassenzimmer, in dem Gruppeninteraktion und Diskussionen gefördert werden, ist ideal für sie. In einer Arbeitsumgebung erfasst diese Art von Lernenden Informationen effektiver durch Meetings, Brainstorming-Sitzungen und Fokusgruppen.

Jede Art von Zusammenarbeit eignet sich am besten für den sozialen Lernenden, und dazu gehört auch die Überprüfung der Arbeit und der Ideen anderer, z. B. von Teamkollegen oder Gleichaltrigen.

Zu den Lernhilfen für diesen Typ gehören:

- Studiengruppen;
- Fokusgruppen;
- Brainstorming-Sitzungen;
- Diskussionsgruppen und Seminare.

Aktionsschritt: Versuchen Sie, mit einem der oben vorgeschlagenen Hilfsmittel etwas Neues zu lernen. Bewerten Sie

sich selbst auf einer Skala von 1 bis 5, je nachdem, wie gut Sie die Informationen verstanden haben und ob Sie sich bequem und aktiv an der Diskussion beteiligen konnten.

Die Quintessenz: Vergleichen Sie Ihre Ergebnisse für jeden der 7 Lerntypen und notieren Sie sich den (oder die), bei dem (denen) Sie die höchste Punktzahl erreicht haben - das ist der Lerntyp, der Sie sind!

Jeder Wert von 3 und höher bedeutet, dass dieser spezifische Typ auf Sie zutrifft. Sie könnten auch zu den sehr seltenen Menschen gehören, die alle 7 Lerntypen in sich vereinen. Wenn Ihre Punktzahl bei allen 7 Typen höher als 3 ist, konzentrieren Sie sich auf die Typen mit der höchsten Punktzahl, insbesondere auf einen Wert von 5.

Vielleicht stellen Sie fest, dass Sie eine Kombination von Lerntypen sind, z. B. visuell und körperlich, visuell, auditiv und allein, logisch und sozial oder eine andere Kombination.

Sobald Sie Ihren Lernstil erkannt haben, konzentrieren Sie sich auf diesen und beobachten Sie, wie Ihr Lernerfolg in die Höhe schießt!

Kapitel 3: 7 Lifehacks für besseres Lernen

Es gibt immer etwas zu verbessern! Ganz gleich, welchen Lernstil Sie haben, diese 7 Lifehacks helfen Ihnen, Ihr Gehirn zu stärken, damit Sie noch effektiver lernen können.

1. Verwenden Sie SMART-Ziele

Bevor Sie beginnen, nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um herauszufinden, was Sie lernen möchten. Verwenden Sie immer die Methode der SMART-Ziele, um Ihren Lernprozess zu strukturieren. SMART-Ziel ist ein Akronym für:

- **Spezifisch:** Setzen Sie sich keine vagen Ziele und versuchen Sie nicht, alles auf einmal zu tun, sondern unterteilen Sie die Dinge in kleinere Ziele, die für Ihr Gehirn leichter zu erreichen sind.
- **Messbar:** Messen Sie Ihre Fortschritte (indem Sie kleine Zeiträume festlegen), um zu sehen, ob Sie Schwierigkeiten haben. In diesem Fall müssen Sie Ihre Ziele möglicherweise ändern oder weiter untergliedern.

- **Erreichbar (Attainable):** Setzen Sie sich ein realistisches Ziel (z. B. täglich ein Kapitel zu lernen oder ein oder zwei Schritte beim Erlernen einer neuen Fertigkeit). So kann Ihr Gehirn das Ziel besser erfassen und Ihnen helfen, es zu erreichen.
- **Relevant:** Ihr Ziel sollte für Ihr übergeordnetes Lernziel sinnvoll sein.
- **Zeitgebunden (Time-bound):** Legen Sie eine lockere Frist für den Abschluss der Lernziele fest. Achten Sie darauf, dass sie realistisch ist und keinen Druck auf Sie ausübt.

Der SMART-Zielrahmen ermöglicht es Ihrem Gehirn, das Ergebnis klar zu visualisieren und Sie konzentriert und motiviert zu halten.

Egal, ob Sie Deutsch lernen, eine Präsentation oder eine Rede auswendig lernen oder Klavierspielen lernen wollen, Sie können nichts falsch machen!

2. Denkspiele spielen

Jeder liebt Rätsel. Ganz gleich, ob Sie Kreuzworträtsel, Knobelaufgaben, Puzzles oder Logikrätsel bevorzugen, spielen Sie sie regelmäßig, um Ihre kognitiven Fähigkeiten zu steigern,

Ihr Gedächtnis zu verbessern und Ihr Gehirn schärfer und konzentrierter zu machen, wenn Sie lernen.

3. Gut schlafen

Schlaf ist der stärkste Nährstoff und Regenerator für das Gehirn. Eine gute Nachtruhe verbessert die Blut- und Sauerstoffversorgung des Gehirns und ermöglicht es ihm, beschädigte Zellen zu heilen und neue zu produzieren. Eine gute Nachtruhe ist Ihre Garantie gegen Energie-Abstürze und Gehirnnebel in Zeiten, in denen Sie sich konzentrieren müssen.

4. Treten Sie einer gleichgesinnten Gruppe bei

Schließen Sie sich einer Online-Gemeinschaft von Menschen an, die Ihren Lernstil teilen. Es ist eine wunderbare Möglichkeit, Tipps und Ratschläge auszutauschen. Es ist die beste Möglichkeit, von anderen zu lernen und Einblicke in Ihren eigenen Lernprozess zu gewinnen. Außerdem können Sie auf diese Weise neue, gleichgesinnte Freunde finden.

5. Kaugummi kauen beim Lernen oder Studieren

Das klingt völlig kontraintuitiv. Wird das Kaugummikauen den Geist nicht ablenken? Offenbar nicht. Studien haben gezeigt, dass Kaugummikauen den Fokus und die Konzentration fördert.

Einige Studien deuten auch darauf hin, dass, wenn Sie beim Lernen Kaugummi kauen und dann während einer Prüfung Kaugummi kauen, Ihr Gehirn die Assoziation herstellt und Ihnen hilft, sich an das zu erinnern, was Sie gelernt haben. Decken Sie sich mit Kaugummi ein!

6. Holen Sie sich etwas Koffein

Koffein ist gut für Sie, wenn es in Maßen konsumiert wird (höchstens 2-3 Mal pro Tag). Es gibt dem Gehirn einen guten Kick-Start, wenn man etwas lernen will, und hält es energiegeladen und wach.

7. Entstressen

Ein hoher Stresspegel kann dazu führen, dass Sie vergessen, was Sie gefrühstückt haben, geschweige denn, dass Sie irgendwelche Informationen behalten. Sorgen Sie dafür, dass Sie jeden Tag

Stress abbauen, indem Sie sich ein paar Minuten Zeit für eine entspannende Tätigkeit oder ein Hobby nehmen. Ein stressfreies Gehirn ist schärfer, organisiert die Gedanken besser und lernt effektiver.

Schlussfolgerung

Im Laufe unseres Lebens hören wir nie auf zu lernen. Wenn Sie Ihren Lerntyp kennen, können Sie die Herausforderungen des Lernens mit Leichtigkeit und Effizienz angehen, sodass das Lernen zu einer angenehmen Tätigkeit wird und nicht zu einer gefürchteten Aufgabe.

In der Tat muss Lernen für niemanden ein Kampf um die Gesundheit sein. Es sollte Spaß machen, fesselnd sein und als Teil eines lebenslangen Wachstumsprozesses befähigen.

Ganz gleich, ob Sie studieren, einen Beruf ausüben oder anderweitig im Leben stehen, die Kenntnis Ihres Lerntyps kann Ihnen helfen, Probleme besser zu lösen, Informationen zu behalten und Ihren Horizont fast mühelos zu erweitern. Welcher Lerntyp sind Sie also?