



Die Loci-Methode

Geeignet für Lernstoff

- Listen
- Sortierte Listen

Material

- Keines
- (evtl. Post-It)

Vorgehen

Man verbindet die Begriffe einer Liste mit bestimmten Orten, die man in fester Reihenfolge abschreitet. Zum Beispiel kann man sich die eigene Wohnung vorstellen und in jedem Zimmer einen Begriff „deponieren“.

Indem man dann die Wohnung wieder in der gegebenen Reihenfolge durchschreitet, kann man die entsprechenden Begriffe erinnern. (Um das Lernen zu unterstützen, kann man auch tatsächlich Post-It-Sticker mit den Begriffen in den entsprechenden Zimmern deponieren.)

Beispiele

Departemente des Bundes anhand eigener Wohnung:

- *Toilette*: Eidgenössisches Departement des Innern
- *Wohnzimmer mit Haushaltskasse*: Eidgenössisches Finanzdepartement
- *Küche*: Eidgenössisches Volkswirtschaftsdepartement (= die eigene Wirtschaft des Volkes)
- *Büro (mit Justitia und Polizist)*: Eidgenössisches Justiz- und Polizeidepartement
- *Terrasse* (draussen): Eidgenössisches Departement für auswärtige Angelegenheiten
- *Keller (mit Schutzraum, Sportartikel & Gewehr)*: Eidgenössisches Departement für Verteidigung, Bevölkerungsschutz und Sport
- *Garage (mit Stromgenerator, Auto & Funkgerät)*: Eidgenössisches Departement für Umwelt, Verkehr, Energie und Kommunikation

Einkaufsliste

- Man stellt sich den Gang durch den Laden vor, prägt sich den Weg mitsamt den zu kaufenden Objekten ein („Zunächst zu den Früchten, dort Bananen kaufen → dann weiter zur Charcuterie, Salami mitnehmen...“)



Karteikarten

- Geeignet für Lernstoff**
- Fremdsprachen
 - Definitionen

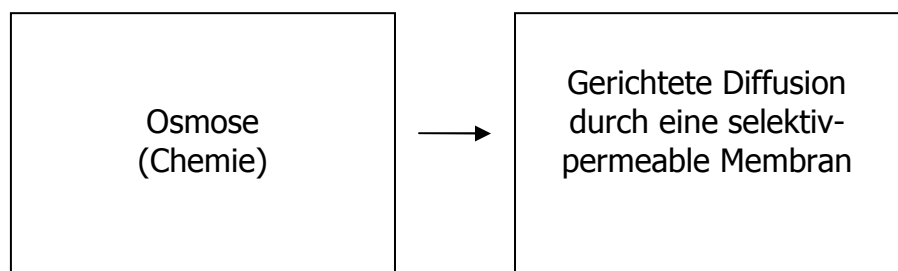
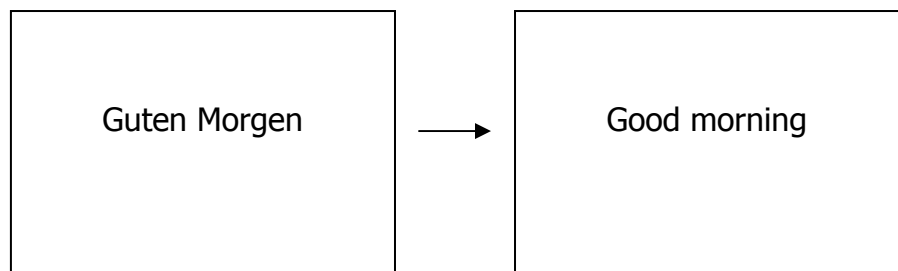
- Material**
- Karteikarten (Format ca. A6)

Vorgehen

Man schreibt auf die eine Seite den Begriff, auf die Rückseite die Übersetzung oder Definition. Daraufhin lernt man, indem man die eine Seite betrachtet und die Übersetzung / Definition zu geben versucht.

Durch Mischen der Karten wird sicher gestellt, dass die Begriffe nicht nach einer bestimmten Reihenfolge gelernt werden.

Beispiele





Die Körper-Verankerung

Geeignet für Lernstoff	<ul style="list-style-type: none"> • Listen • Sortierte Listen • Abläufe
Material	<ul style="list-style-type: none"> • Keines (ausser dem eigenen Körper)
Vorgehen	<p>Man verbindet die Begriffe einer Liste mit bestimmten Körperstellen oder bewegungen.</p> <p>Indem man dann den Körper wieder in der vorgegebenen Reihenfolge durchcheckt, kann man die entsprechenden Begriffe erinnern.</p>

Beispiel

Die FIS-Regeln:

Nr	Ort am Körper	Bild	FIS-Regel
1	Füsse	Rücktritt äh, nein Rücksicht	Rücksicht auf die anderen nehmen
2	Knie	Schlottern mir, wenn ich zu schnell und unkontrolliert fahre	Geschwindigkeit und Fahrweise anpassen
3	Po	Wenn nicht sauber geputzt, habe ich eine Fahrspur in der Unterhose.	Wahl der Fahrspur
4	Bauch	Ein dicker Bauch sorgt für genügend Abstand beim Überholen	Abstand beim Überholen
5	Schulter	Nur wenn ich die Schultern drehe, sehe ich nach hinten und vorne	Beim Ein- und Anfahren nach unten und oben vergewissern
6	Hals	Mir bleibt das Znüni im Hals stecken, wenn jemand während der Pause in mich hinein fährt.	Anhalten nicht an unübersichtlichen oder engen Stellen
7	Mund	Wenn mir die Galle aufsteigt , habe ich sie im Mund	Auf- und Abstiege zu Fuss nur am Pistenrand
8	Nase	Auf der Nase habe ich einen Pickel als Zeichen	Beachten der Zeichen
9	Stirne	Dran denken bei Unfällen: Hilfe leisten	Bei Unfällen ist man zur Hilfeleistung verpflichtet.
10	Scheitel	Der Kopf macht meine Identität aus	Ausweispflicht bei Unfällen



Geschichte erfinden

- Geeignet für Lernstoff**
- Listen
 - Sortierte Listen
 - Zahlen

- Material**
- keines

Vorgehen

Das zu lernende Material wird in eine (manchmal verrückten) Geschichte verpackt, in der die zu lernenden Objekte vorkommen. Mit der entstehenden Struktur lassen sich auch umfangreiche Listen problemlos merken.

Um sich zahlen zu merken, kann man jeder Zahl ein Bild zuordnen. Die Abfolge der Zahlen wird dann in eine Geschichte verpackt.

0	Ei	5	Hand
1	Torwart	6	Bienenwabe
2	Velo	7	Zwerge
3	Triangel	8	Spinne
4	Auto	9	Znüni

Beispiele

„Auf einem riesigen Triangel steht ein Velo und darauf sitzt eine Spinne. Diese brät ein Spiegelei. Da kommt ein Auto und überfährt das Spiegelei. Es bildet eine gelbe Spur, die aussieht wie Bienenwaben. Nun erscheinen plötzlich die sieben Zwerge und wischen die klebrige Wabenspur wieder auf.“¹

→ 328 04 67

¹ Leicht modifiziert nach: Steiner, V. (2001). Elaboratives Lernen.



Analogien und Metaphern

- Geeignet für Lernstoff**
- Abläufe
 - Umfassende Erklärungen

- Material**
- keines

Vorgehen Der zu lernende Stoff wird anhand eines Beispiels erklärt, den der Lernende bereits kennt. Durch diese Analogie wird die neue Information mit bestehendem Wissen verknüpft („ist wie bei...“)

- Beispiele** Das Gedächtnis kann anhand der Computer-Metapher erklärt werden:
- das Arbeitsgedächtnis entspricht dem Arbeitsspeicher (RAM)
 - das Langzeitgedächtnis entspricht dem Festplattenspeicher

Die Analogie Zelle – Fabrik²

Fabrik	Zelle
Zaun um das Areal mit verschiedenen bewachten Eingängen	Membran
Kontrollzentrum	Zellkern
Luft im Fabrikationsgebäude	Cytoplasma
Generatoren	Mitochondrien
Produktionsanlagen	Ribosomen
Interne Anlieferung und Lagerung	Endoplasmatisches Reticulum
Verpackung und externe Auslieferung	Golgi Apparat

² Aus: Steiner, V. (2001). Elaboratives Lernen.



Selber erklären lassen

- Geeignet für Lernstoff**
- ansatzweise bekanntes Wissen
 - gelesener Stoff
 - selber erschliessbares Wissen

- Material**
- evtl. Notizmaterial

Vorgehen

Durch das Erklären festigt sich das eigene Wissen zusehends. Wissenslücken werden offensichtlich oder aber neues Wissen wird durch die konzentrierte Auseinandersetzung selber erschlossen.

Der Lernende wird deshalb angehalten, einen Sachverhalt in seinen eigenen Worten zu erklären. Mit gezielten Fragen kann er dabei auf die richtige Spur gebracht werden.

Beispiele

„Du hast ja bereits einiges übers Lernen gehört. Erkläre mir doch bitte, wie das Erlernen eines neuen Bewegungsablaufs abläuft.“

„Angenommen, du müsstest ein Chateaubriand zubereiten. Wie würdest du vorgehen?“



Eselsbrücken

- Geeignet für Lernstoff**
- Fremdsprachen
 - Fremdwörter
 - Zuordnungen

- Material**
- evtl. Notizmaterial

Vorgehen

Eselsbrücken helfen beim Merken von Sachverhalten, indem sie eine Brücke bilden zwischen linker (logisch-analytisch) und rechter (kreativ) Hirnhälfte. Dies kann einerseits geschehen durch bildliche Vorstellungen oder durch auditive Merksätze.

Für die bildlichen Vorstellungen wird der Lernstoff in einem Bild zusammengefasst.

Beispiele

„Le bœuf - der Ochs“ - la vache - die Kuh, Fermez la porte - die Tür mach zu!“

Nie **O**hne **S**eife **W**aschen → **N**orden, **O**sten, **S**üden, **W**esten

Differenzen und Summen - kürzen nur die Dummen!

„Danke“

auf Japanisch

„aligato“





Mind-Map

Geeignet für Lernstoff

- Zu strukturierende Information
- Umfassendes Wissen
- Vorträge
- Buchzusammenfassungen

Material

- Papier (mind. A4, quer)
- Farbige Stifte

Vorgehen

Eine Mind Map (auch Gedankenkarte) ist eine grafische Darstellung, die Beziehungen zwischen verschiedenen Begriffen aufzeigt. Sie kann als Zusammenfassung von komplexen Themen sowie zur Prüfungsvorbereitung genutzt werden. Dabei geht man am besten nach folgenden 12 Richtlinien vor:

- 1 Unliniertes Papier verwenden (mind. Format A4).
- 2 Papier horizontal hinlegen, um seitlich genügend Platz zu haben.
- 3 In der Mitte des Blattes mit der Mind Map beginnen.
- 4 Das zentrale Thema der Mind Map in der Mitte des Blattes möglichst mit einem Bild darstellen. Mindestens drei unterschiedliche Farben verwenden.
- 5 Hauptäste einzeichnen, diese werden zum Mittelpunkt hin dicker und sind mit dem zentralen Thema verbunden. Hauptthemen festlegen und über die Hauptäste schreiben.
- 6 Bei Bedarf weitere Hauptäste hinzufügen und beschriften mit weiteren Hauptthemen.
- 7 Weiterführende Informationen in Form von Zweigen einfügen. Zweige sind mit den Hauptästen verbunden und dünner gezeichnet als die Hauptäste.
- 8 Bei Bedarf weitere Gedankenebenen hinzufügen.
- 9 Schlüsselworte, Bilder, Pfeile und Codes verwenden.
- 10 Die verschiedenen Hauptäste und Zweige in unterschiedlichen Farben anmalen. Diese sollten sich deutlich voneinander unterscheiden.
- 11 Jede Mind Map wird ein wenig schöner, phantasievoller und farbiger als die vorhergehende.
- 12 Spass haben dabei!



Mind Map von Monika Legenstein aus dem Buch "Mind Mapping- Der Weg zu Ihrem persönlichen Erfolg" von Tony Buzan/Vanda North