



Ruth Klauss, selbstständige Lern-, Denk- und Gedächtnistrainerin, beschäftigt sich seit Jahren mit dem gehirngerechten Lernen

Gehirngerechtes Lernen

Fitness für den Kopf: Tipps, wie Sie leichter lernen und Ihr Gehirn trainieren

Egal ob für die nächste Prüfung in der Schule oder die neue Herausforderung im Job: wir müssen ständig Neues lernen. Ruth Klauss ist selbstständige Lern-, Denk- und Gedächtnistrainerin und hat „mindmove – Institut für Lern-, Gedächtnis- und Teilleistungsförderung“ gegründet. Seit Jahren beschäftigt sie sich mit dem gehirngerechten Lernen und vertritt auch als Landesgruppenleiterin Kärnten beim Österreichischen Bundesverband für Gedächtnistraining und ist Vorstandsmitglied des europäischen Dachverbandes für Gedächtnistraining alle Themen rund ums Gehirn. Sie weiß, das Gehirn funktioniert nach dem einfachen Prinzip „Use it or lose it“. „Je aktiver wir unser Gehirn benutzen statt nur besitzen, desto fitter ist unser Gehirn, und wir können uns Leistungsreserven bis ins hohe Alter aufbauen, das bestätigen jetzt zahlreiche Studien“, erklärt Ruth Klauss. Lernen

heißt Leben, Neues entdecken, einen Wissensschatz aufzubauen, zielgerichteter zu handeln, aber auch dann selbstbewusster entscheiden zu können.

So wird's gemacht!

1. Lernen Sie sich kennen

Beobachten Sie sich selbst, welche Lernumgebung Ihnen gut tut und schaffen Sie sich diese Voraussetzung. Lernen Sie lieber in ganz ruhiger Umgebung oder doch lieber mit Musik. Was ist für Sie der perfekte Arbeitsplatz? (Licht, Raumklima, Sessel, Lieblingsschreibgerät etc.) Ein Platz zum Lernen ist mehr als ein Arbeitsplatz, er ist ein Erfolgsfaktor für das Lernziel und sollte somit ausreichend Beachtung bekommen.

2. Nutzen Sie Ihren Lernschlüssel

Das Gehirn tut sich schwer, abstrakte

Informationen zu merken. Deswegen bauen Sie einzelne Informationen in ein Wissensnetz ein und konkretisieren Sie die Information, je anschaulicher sie ist, umso effektiver kann unser Gehirn arbeiten. Strukturieren Sie den Lernstoff und visualisieren Sie ihn zum Beispiel in einem MindMap und/oder verwenden Sie altbewährte Merktechniken und verknüpfen Sie die Informationen zum Beispiel mit einer Geschichte.

3. Gönn' dir eine Pause

Machen Sie regelmäßige Pausen, damit das Gelernte auch richtig abgespeichert werden kann. Nützen Sie die Pausen, um Wasser (ungesüßte Getränke, Tee) zu trinken, denn wenn man denkt, dass das Gehirn aus 80 % Wasser besteht, können wir uns vorstellen, wie wichtig eine ausreichende Versorgung ist. Nützen Sie auch die Zeit für Frischluftzufuhr, machen Sie Bewegung oder essen Sie eine gehirngerechte Jause.

4. Wiederholen, aber richtig

Damit das Gelernte nicht verblasst, sollte das bereits Gelernte wiederholt werden. Jedoch ist stupides Wiederholen wirkungslos und äußerst langweilig. „Damit es beim Wiederholen nicht langweilig für das Gehirn wird, nützen Sie verschiedene Lernkanäle“, sagt die Expertin und ergänzt: „Es gibt unzählige Varianten, einen Lernstoff zu wiederholen. Erzählen Sie jemanden das Gelernte oder bilden Sie Lernteams, denn beim Lehren lernen wir. Machen Sie einen Spickzettel und fassen das Gelernte kurz zusammen. Wiederholen Sie bei einem gemütlichen Spaziergang und bauen Sie Bewegung mit ein oder geben Sie einen Lern-Rap zum Besten. Wichtig ist: bringen Sie Spannung rein, und Ihr Gehirn wird den Lernstoff interessant finden.“

5. Seien Sie Forscher und Entdecker

Freuen Sie sich auf Neues, verlassen Sie immer wieder alte Strukturen und Rituale. Das allerwichtigste ist jedoch, Freude und Spaß am Lernen zu gewinnen. Setzen Sie sich realistische Lernziele und schaffen damit positive Lernerlebnisse – und Sie können sich ruhig auch dafür belohnen.

Text und Foto: Ruth Klauss