

**Workshop
mit Priska Flury**

Lerncoach, Erwachsenenbildnerin, Lernende



Lernen ist dann effizient und erfolgreich, wenn es Spass macht und die Lernenden selber aktiv sind.

Priska Flury Creavida

- Wie funktioniert lernen?
- Wie kann effizienter gelernt werden?
- Lernstrategien
- Lernvorbereitung / Lernplanung
- Wie kann die Motivation erhöht werden?

Themen des Workshops

Priska Flury Creavida

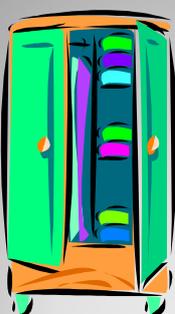
Wie funktioniert eigentlich Lernen?

Priska Flury Creavida



Spuren im Gehirn

Priska Flury Creavida



Was haben unser Gehirn und ein Kleiderschrank gemeinsam?

Priska Flury Creavida

Was passiert im Schlaf?

Gehirn ist „offline“
Gelerntes wird gefestigt.



Schlafstadien

- Einschlafphase
- Tiefschlafphase (Faktenwissen, Auswendiggelerntes)
- Danach bis zum Morgen (motorische Fertigkeiten)
- Gegen Morgen (Mustererkennung)

Priska Flury Creavida



Wann wird eine Information abgespeichert und wann nicht?

Priska Flury Creavida

Informationen werden nicht oder schlecht abgespeichert, wenn ...

- es unwichtig ist
- man nicht interessiert und nicht neugierig ist
- es einem schlecht geht
- man nicht motiviert ist
- man sich nicht konzentriert
- man sich keine inneren Bilder macht



Priska Flury Creavida

Informationen werden am besten abgespeichert, wenn ...

- es einem wichtig ist
- man interessiert und neugierig ist
- man schon etwas darüber weiss
- es einem gut geht
- man motiviert ist
- man sich konzentriert
- man sich innere Bilder vom Lernstoff macht (= visualisieren)
- man mit allen Sinnen lernt
- man mit Lernstrategien lernt

Priska Flury Creavida

- 90 % beim selber Tun
- 70 % beim selber Sagen
- 50 % beim Sehen und Hören
- 30 % beim Sehen
- 20 % beim Hören
- und nur 10 % beim Lesen !!!!!!!!!!

Darum unbedingt aktiv lesen!

Wie wird Wahrgenommenes am besten im Gedächtnis behalten?

Priska Flury Creavida

- **Ultrakurzzeitgedächtnis**
0,2 - 20 Sekunden
- **Kurzzeitgedächtnis**
20 Sekunden - 20 Minuten
- **Langzeitgedächtnis**
ab 20 Minuten

Merke:
Wissen frühestens nach 20 Minuten überprüfen
→ oder besser erst nach einer Stunde.

Die drei Gedächtnisstufen

Priska Flury Creavida



Tipp Wiederholen

Frühestens nach einer Stunde
und dann an den Folgetagen
Total 5 Wiederholungen bis zur Prüfung

Für Dauerhaftes abspeichern
nach 1 Woche
nach 1 Monat
dann alle 6 Monate wiederholen

Priska Flury Creavida

In Portionen lernen

7 +/- 2
das heisst z.B.
5 - 9 neue Wörter
oder
5 - 9 Informationen

Priska Flury Creavida

Zwei Varianten

a) Immer gleich



b) Immer unterschiedlich



Lernumgebung / Lernkontext

Priska Flury Creavida Lernoase

Faustregel für die Konzentrationsspanne
Alter x 2 (12-Jährige/r etwa 24 Minuten)

dann 5 - 20 Minuten Pause
ausruhen oder bewegen




Tipp Pausen / Unterbrechungen

Priska Flury Creavida



Hinweis
Schau mit den Augen nach oben!
Macht dir ein genaues Bild.

Vom gelesenen Lernstoff immer
Bilder machen!

Lernstrategie Innere Bilder (visualisieren)

Priska Flury Creavida

Lernstrategie Multisensorisch lernen

= lernen mit allen Sinnen, möglichst aktiv, selber tun

Wie erwähnt, behält man von gelesenen Informationen nur etwa 10 %

Priska Flury Creavida

Wie markiert man gehirngerecht?

- Das Wichtigste
- Einzelne Wörter
- Verschiedene Farben



Priska Flury Creavida

Das Gehirn bekommt durch den Titel den ersten Hinweis um was es geht und wird dadurch aufmerksam.

- Wetter
- Wettervorhersagen
- Warum sie nicht stimmen

Immer zuerst den Titel lesen

Priska Flury Creavida

Warum stimmen Wettervorhersagen oft nicht?

Obwohl der Wetterbericht für den Tag einen blauen Himmel und Sonnenschein angekündigt hat, steht man plötzlich im Regen. Wie verlässlich sind meteorologische Vorhersagen?



Um das Wetter im Voraus bestimmen zu können, bedienen sich die Meteorologen zahlreicher Messinstrumente und Beobachtungen. Die Daten der **Temperatur** am **Boden**, in der **Luft**, von **Schiffen** und **Bojen** oder sogar per **Satellit** werden weltweit rund um die Uhr aufgezeichnet und ausgewertet.

Priska Flury Creavida Lernoase

Lernstrategie Auswendiglernen mit Körperbewegungen

Wo befinden sich die Forschungsstationen?

Boden
Luft
Schiffen
Bojen
Satelliten

Priska Flury Creavida Lernoase

Ausgehend von den sehr umfassenden Ergebnissen aus der **Messung** der **Temperatur**, **Strahlung**, **Bewölkung**, den **Echos** und **Schallwellen** lassen sich relativ genaue Prognosen für die Wetterentwicklung ableiten. Jedoch lassen sich daraus eher Wahrscheinlichkeiten für eine bestimmte Region als für einen einzelnen Ort berechnen.

Priska Flury Creavida Lernoase

Lernstrategie Auswendiglernen mit Körperanker

Was wird gemessen?

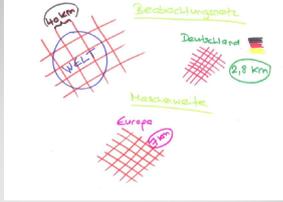
Temperatur
Strahlung
Bewölkung
Echos
Schallwellen

Priska Flury Creavida Lernoase

Die Wettervorhersage wird umso genauer, je kleiner das **Beobachtungsnetz** gesetzt wird. Dieses **Beobachtungsnetz** umfasst **weltweit** eine **Maschenweite** von etwa **40 Kilometern**. In **Europa** sind es **sieben** Kilometer, in **Deutschland** derzeit **2,8** Kilometer. Da sich Unwetter auch unterhalb dieses Rasters zusammenbrauen können, ist eine ganz exakte Vorhersage noch nicht möglich. Zudem ist Wetter ein Phänomen, das von diversen Faktoren abhängt. So kann eine einzige Umweltveränderung genügen, um die ganze Prognose durcheinander zu bringen.

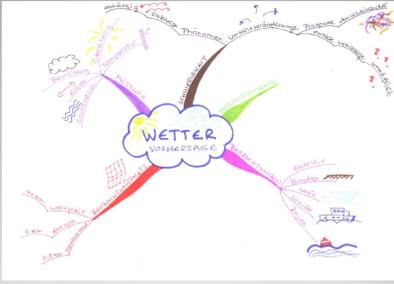
Priska Flury Creavida Lernoase

- weltweit (40 km)
- in Europa (7 km)
- in Deutschland (2.8 km)



Lernstrategie
Skizzen anfertigen

Priska Flury Creavida Lernasse



Lernstrategie
Mindmap

Priska Flury Creavida

Rechtschreibung
besser merken können

Lernstrategie
Kinostrategie

Priska Flury Creavida

Falsch geschriebene Wörter durchstreichen und korrekt dahinter schreiben

- Queue
- Hieroglyphe
- Rallye
- Akupunktur

Diktatwörter

Priska Flury Creavida

1. Wort in schöner Schrift auf Zettel notieren
2. Rechtschreibschwierigkeit markieren

Kinostrategie

Priska Flury Creavida



Markieren oder Wortbildrahmen

Priska Flury Creavida

Nie etwas streichen!

Priska Flury Creavida

Lernstrategie
Lernkarteikasten / Lernkärtchen

5 Fächli = 5 Mal wiederholen

Priska Flury Creavida

Lernorganisation Lernvorbereitung

- Motivation
- Guter Zeitpunkt
- Aufgeräumter Arbeitsplatz
- Störungen vorbeugen
- Alles was es braucht in Griffweite.

Priska Flury Creavida Lernoase

Lernplanung

1. Wie lange brauche ich zum Lernen?
→Zeitaufwand notieren.
2. An welchen Tagen habe ich wie lange Zeit?
→Zeiten zusammenzählen
3. Überprüfen:
 - a) habe ich genügend Zeit?
 - b) muss ich mehr Zeit einplanen?
 - c) muss ich früher beginnen?
 - d) muss ich effizienter lernen?

Priska Flury Creavida Lernoase

Wochenplanung

Wochenplanung			
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Freitag	Samstag	Sonntag	Bemerkungen

Priska Flury Lernoase

Wochenplanung

BICC Schlafenszeit

Lernoase

Wochenplanung			
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
4:00-5:30 5:40-5:40	4:30-5:40 5:40-5:40	4:30-5:30 5:40-5:40	4:30-5:30 5:40-5:40
Spiele/abrechnen lesen	Spiele/abrechnen lesen	abrechnen lesen	lesen
Freitag	Samstag	Sonntag	Bemerkungen
4:00-5:30 5:40-5:40	4:30-5:40 5:40-5:40	4:30-5:30 5:40-5:40	
Spiele/abrechnen lesen	Spiele/abrechnen lesen	Spiele/abrechnen lesen	Spiele/abrechnen lesen

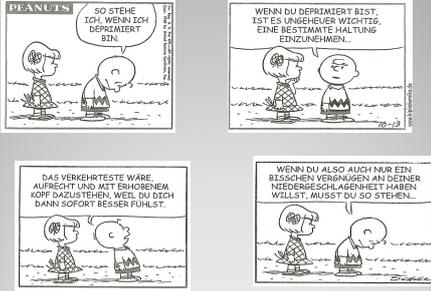
Priska Flury Lernoase



Bewegung vor und/oder während des Lernens steigert das Behalten von Informationen nachweislich.

Bewegung

Priska Flury Creavida Lemoase



Was sagt uns dieser Comic?

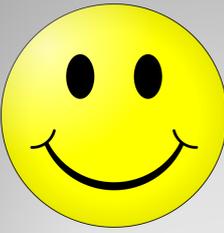
Priska Flury Creavida



Tipp Körperhaltung verändern

Die Körperhaltung wirkt sich auf unsere Stimmung aus!
Ideal ist:
Aufrecht sitzen, Schultern zurück, Füße auf dem Boden.

Priska Flury Creavida



Tipp Lächeln

1 Minute lang lächeln steigert die Stimmung um 30 %!
Funktioniert auch, wenn man einen Kugelschreiber zwischen die Zähne klemmt ☺

Priska Flury Creavida



Tipp Positiver Abschluss

Das Lernen immer mit etwas Positivem aufhören, weil die letzte Emotion unbewusst hängen bleibt und einen Einfluss auf das nächste Mal hat.

Priska Flury Creavida



Tipp Motivationsruf

Ich kann, ich kann, ich kann, ich weiss
Ich kann, ich kann, ich kann, ich will
Ich kann, ich kann, ich kann ich mach's!

Priska Flury Creavida