



Lernen lernen: Grundlegende Arbeitstechniken

Die im ersten Kapitel vorgestellten Lern- und Arbeitstechniken benötigen Sie sowohl in der Schule als auch für einen professionellen Umgang mit Kolleginnen, Eltern, Kindern und Jugendlichen. Sie probieren verschiedene Lern- und Erinnerungstechniken aus und erfahren, wie man sich zielgerichtet Wissen aneignet. Außerdem werden Sie dabei unterstützt, Informationen zu vermitteln und anschaulich zu präsentieren.

Kompetenzen

Dieses Kapitel soll Ihnen helfen,

- ▶ Ihre Erinnerungsfähigkeit und Ihre Lern-techniken zu verbessern,
- ▶ Informationen und Fachliteratur zu einem Thema zu finden,
- ▶ Sachtexte auszuwerten,
- ▶ Referate und Präsentationen vorzubereiten und zu gestalten sowie
- ▶ korrekte Quellenangaben zu machen.

Berufliche Handlungssituation

Der Kindergarten „Seestern“ bietet für Eltern, deren Kinder im Herbst neu in die Einrichtung kommen, einen Informationsabend an. Im Team einigt man sich auf folgenden Ablauf:

- 1 Begrüßung der Eltern
- 2 Kennenlernrunde
- 3 Kurzvortrag (mit Bildpräsentation) zur Vorstellung der Einrichtung: Kindergarten „Seestern“: 1. Unser pädagogisches Konzept, 2. Unser Jahresthema, 3. Unsere Wochen- und Tagesstruktur
- 4 Kurzvortrag: „So gelingt die Eingewöhnung!“
- 5 Büchertisch-Vorstellung: Bilderbücher zum Thema „Neu im Kindergarten“



Zur Vorbereitung des Elternabends brauchen Sie pädagogisches Wissen rund um das Thema „Eingewöhnung“. Sie schlagen z. B. in entsprechenden Fachbüchern nach und suchen sich daraus relevante Informationen. Diese präsentieren Sie dann strukturiert in einem Vortrag auf dem Elternabend. Der Vortrag sollte an die Bedürfnisse und Interessen der Eltern angepasst sein.

Die Inhalte des Kapitels „Lernen lernen“ unterstützen Sie bei der Bewältigung dieser komplexen beruflichen Handlungssituation.

1 Lerntechniken kennen und anwenden

1.1 Informationen aufnehmen und speichern

Lernen – was ist das eigentlich? Und was passiert dabei in Ihrem Kopf?

Ihre Sinnesorgane filtern aus der Umgebung die für Sie momentan wichtigen Informationen heraus. Diese Daten gelangen in Ihr Kurzzeitgedächtnis. Wenn Sie etwas gelernt haben, werden ausgewählte Informationen aus dem Kurzzeitspeicher in das Langzeitgedächtnis überführt. Dies geschieht entweder, weil die Infos für Sie so wichtig sind, dass Sie sie sofort behalten, oder weil Sie den Lernstoff regelmäßig wiederholen und vertiefen.

Ihr Lernerfolg hängt davon ab, wie aktiv Sie sich mit dem Thema auseinandersetzen. Daneben ist entscheidend, wie Sie Ihre Lernetappen und Pausen gestalten.

Tipp

Lernetappen und Pausen gestalten

- ▶ Kürzere Lernetappen sind sinnvoller als längere: Eine Lernperiode zwischen 20 und 50 Minuten ist optimal für Ihr Gedächtnis.
- ▶ Legen Sie nach 30 bis 40 Minuten eine Minipause (5 bis 10 Minuten) ein, in der Sie vom Arbeitsplatz aufstehen und etwas Angenehmes tun. Diese „Nachwirkzeit“ braucht Ihr Gedächtnis, um den Stoff zu verarbeiten.
- ▶ Machen Sie spätestens nach 2 Stunden eine längere Pause von 15 bis 20 Minuten, in der Sie sich bewegen und etwas Leichtes essen und trinken.
- ▶ Auf 3 bis 4 Lernstunden sollten 1 bis 2 Stunden Freizeit folgen.
- ▶ Nehmen Sie während Ihrer Lernpausen keine anderen Informationen auf, damit die Lerninhalte nicht von anderen Inhalten überlagert werden (also in den Pausen nicht lesen oder fernsehen!).

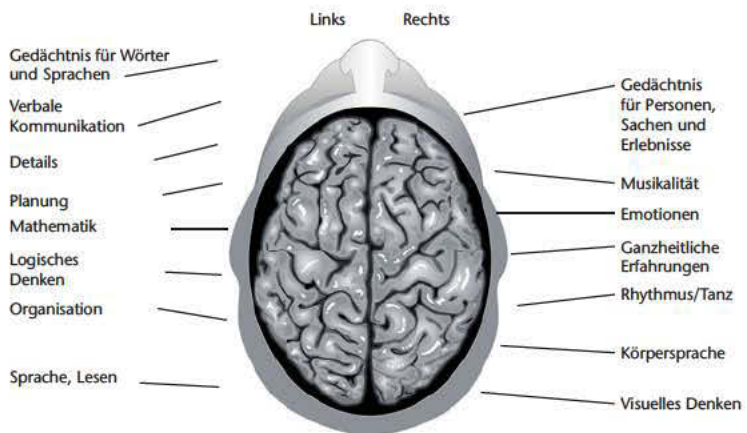
Wissen

Regeln zur Wiederholung: Informationen im Langzeitgedächtnis speichern

- ▶ „Stoffsicherung“ für einen Tag: Nach einer einstündigen Lernetappe machen Sie 10 Minuten Pause und wiederholen den Stoff dann ungefähr 10 Minuten lang.
- ▶ „Stoffsicherung“ für eine Woche: Wiederholen Sie am nächsten Tag ca. 2 bis 4 Minuten lang die Lerninhalte des Vortages.
- ▶ Verankerung im Langzeitgedächtnis: Wiederholen Sie das Gelernte nach einer Woche etwa 2 Minuten lang und dann noch einmal nach rund einem Monat.



In Ihrer linken Gehirnhälfte wird ein Lerninhalt systematisch und abstrakt als Begriff gespeichert. Gleichzeitig wird die Info in der rechten Gehirnhälfte als ganzheitliche sinnliche Erfahrung abgespeichert. Lernen ist so immer mit Gefühlen verbunden. Positive Gefühle wie Freude, Neugier, Staunen oder Hoffnung erleichtern die Informationsaufnahme. Negative Emotionen wie Angst, Langeweile oder Hoffnungslosigkeit erschweren und blockieren das Lernen.



Verknüpfungstechniken anwenden

Unser Gedächtnis funktioniert wie ein Netzwerk. Neue Informationen knüpfen an bereits vorhandenes Wissen an. Durch die Verknüpfung werden Informationen schneller abrufbar.

Das Lernen fällt leichter, wenn Sie den Lernstoff durch **Ober- und Unterbegriffe** ordnen. **Schlüsselwörter** erhöhen die Merkfähigkeit, weil sie Bilder und Gedanken zu einem Thema bündeln. Je stärker eine Information mit anderen verbunden ist, desto leichter können Sie sich später daran erinnern. Überlegen Sie: Welches **Vorwissen** habe ich zum Thema?