Gefördert aus den Mitteln des Europäischen Sozialfonds und aus Mitteln des Bundesministeriums für Unterricht, Kunst und Kultur.

Lerntechniken im Überblick

Es gibt zwei große Gruppen von Lerntechniken: die meisten sollen das Einprägen des Lernstoffes verbessern, daneben gibt es auch welche, die das Wiederabrufen erleichtern:

Einprägungsstrategien:

Memorieren: Lautes oder leises Nachsprechen des Lernstoffes.
Strukturieren: größere Einheiten und Hierarchien bilden. Das Gedächtnis kann nur etwa sieben Einheiten speichern. Muss mehr gebüffelt werden, sollten die Einheiten in Über-Einheiten zusammengefasst werden - so lassen sich schon sieben mal sieben Elemente bewältigen.
Gedächtnishilfen: Eselsbrücken, nicht immer leicht zu finden
Elaboration: Einerseits lassen sich zu manchen Lerninhalten Bilder finden, andererseits geht es darum Beziehungen zwischen den einzelnen Stoff-Teilen herzustellen. Ähnlich funktioniert auch das
Mindmapping: Beziehungen und Assoziationen zwischen den Elementen eines komplexen Lernstoffes sollen ein landkartenartiges Gesamtbild ergeben.
Aktives Selbsttesten: bedeutet die laufende selbstständige Überprüfung, was man vom Lernstoff wiedergeben kann.
Superlearning: Die Lerneffizienz wird durch entspannten Bewusstseinzustand (niedrige Gehirnfrequenzen) verbessert.

Vorbereitung des Wiederabrufens:

Stichworte bilden: Durch beim Lernen mit eingespeicherte Stichwörter ("cues") wird der ganze Stoffbrocken wie an einem Angelhaken hervorgeholt.
Spiel mit dem Wissen: Idealerweise wird das Gelernte nicht nur für die ernste Prüfungssituation vorbereitet sondern auch bei jeder anderen Gelegenheit benützt oder in Zusammenhänge gebracht.
Wiederabrufen üben: Möglichst nicht nur die Prüfungssituation durchspielen, sondern verschiedene Abrufmöglichkeiten herstellen, zum Beispiel, in dem man den Stoff auf praktische Beispiele anwendet.