



Lernstoff besser verstehen und behalten

Komplizierte Lerninhalte mit dem eigenen Vorwissen verknüpfen, diese in einen Zusammenhang mit anderen Themen bringen und dadurch besser verstehen – das ist mit sogenannten mentalen Landkarten möglich! Diese Lerntechnik unterstützt Sie auch, wenn Sie Daten und Definitionen auswendig lernen oder sich auf eine Diskussion vorbereiten.

„Der Schein trügt“ – Zusammenhänge verstehen



Die einzelnen Inhalte des Lernstoffs sind auf vielfältige Weise miteinander verbunden. Bei der Konzeption der Lehrveranstaltung müssen sich Lehrende jedoch entscheiden, welche Inhalte sie in welcher Vorlesungssitzung und in welcher Reihenfolge vermitteln möchten. Durch die lineare Abfolge entsteht oftmals der Eindruck, die Inhalte wären nur in dieser Reihenfolge miteinander verknüpft und auf diese Weise zu lernen. Viele Studierende versuchen, den Lernstoff zu durchdringen, indem sie ihn wiederholt „durchgehen“.



Um den Lernstoff wirklich zu verstehen, ist es notwendig, die Themen mit dem eigenen Vorwissen zu verknüpfen und eigene Verbindungen zwischen den verschiedenen Inhalten der Vorlesung oder des Skriptes herzustellen. Hierfür muss die Reihenfolge der Lerninhalte aus den Vorlesungen bzw. Kapiteln aufgebrochen werden, um die Themen der eigenen Logik nach zu strukturieren. Mentale Landkarten unterstützen Sie hierbei!



Mentale Landkarten erstellen

Bestimmen Sie das Thema (Titel der Sitzung, Überschrift eines Kapitels, Prüfungsthema, etc.).

Schreiben Sie 6 bis 15 Begriffe, die aus Ihrer Sicht für das Thema relevant sind, auf kleine Zettel (Post-its, Karteikarten, etc.). Halten Sie auf jedem Papier nur einen Begriff fest. Diese Begriffe bilden die sogenannten Stationen der mentalen Landkarte.

Wenn Sie Ihre Begriffe aufgeschrieben haben, prüfen Sie, ob diese das übergeordnete Thema möglichst vollständig abdecken. Falls nicht, fertigen Sie weitere Zettel mit für Sie relevanten Begriffen an. Die maximale Anzahl von 15 sollte dabei, aber nicht überstiegen werden.

Legen Sie die Zettel vor sich auf den Tisch oder auf den Boden und ordnen Sie die Begriffe so an, wie es für Sie logisch ist. Begriffe, die viel miteinander zu tun haben, werden nah beisammen gelegt. Begriffe, die nur wenige Verbindungen miteinander haben, platzieren Sie weiter voneinander entfernt. Die Struktur, die Sie schaffen, muss nur für Sie logisch sein. Es sind alle Muster und Strukturen erlaubt; sie dürfen nur keine Reihenfolge bilden!

Treten Sie einen Schritt zurück und schauen Sie, ob wichtige Begriffe fehlen. Hier geht es darum, inhaltliche Lücken im Thema zu finden. Wenn die mentale Landkarte für eine Prüfung erstellt wird, muss sie das Prüfungsthema abdecken (ansonsten wird auf Lücke gelernt).





Lernstoff besser verstehen und behalten

Mit der mentalen Landkarte lernen

Tippen Sie mit einem Finger der rechten Hand auf einen Zettel. Beantworten Sie folgende Fragen:

- Was ist mit dem Begriff gemeint?
- Woher weiß ich das?
- Wo/wann kam das vor?
- Was ist wichtig für die Prüfung?

Im Anschluss tippen Sie mit einem Finger der linken Hand auf einen weiteren Begriff und beantworten Sie dieselben Fragen (der andere Finger bleibt auf dem anderen Zettel liegen).

Beschreiben Sie dann den Zusammenhang zwischen den beiden Begriffen, auf denen Ihre Finger liegen.

Nehmen Sie nun den Finger der rechten Hand vom ersten Begriff und tippen Sie auf einen anderen Begriff. Beantworten Sie die oben genannten Fragen und beschreiben Sie, was die beiden Begriffe, die Sie mit Ihren Fingern berühren, verbindet bzw. was die Begriffe miteinander zu tun haben. Verfahren Sie so weiter bis Ihre Finger auf jedem Zettel einmal gelegen haben.



Test: Hab ich den Lernstoff drauf?

Schlagen Sie eine Seite eines Buchs (zum Thema des Lernstoffs bzw. Ihres Skriptes) auf.

- Worum geht es inhaltlich auf dieser Seite?
- Was ist wichtig für die Prüfung?
- Wo liegt das auf Ihrer mentalen Landkarte?
- Was hat das mit den anderen Begriffen zu tun?



Durch mentale Landkarten können Sie Verbindungen der Lerninhalte herstellen, die in der Vorlesung nicht direkt angesprochen wurden. So sind Sie auf die Prüfung ideal vorbereitet!



Leichter Fakten lernen

In einigen Modulen müssen Sie bestimmte Daten und Definitionen in der Prüfung schnell abrufen können. Diese Fakten isoliert auswendig zu lernen, ist nicht hilfreich, da Sie in der Prüfung nicht genau wissen, in welchem Zusammenhang Sie die auswendig gelernten Inhalte anführen sollen. Damit Ihnen dies nicht passiert, schreiben Sie die Definitionen und Daten auf kleine Zettel und integrieren Sie diese in Ihre Lernlandkarte!



Am Ball bleiben

Am besten erstellen Sie nach jeder Vorlesung eine eigene mentale Landkarte. So können Sie in den darauffolgenden Sitzungen den Lehrenden gut folgen und neues Wissen besser verknüpfen. Sie können auch erst einmal mit einem Begriff anfangen und nach und nach weitere Begriffe in die mentale Landkarte einfügen.

Viel Erfolg beim Lernen!
Ihre ZSB

Quelle: Dr. Timo Nolle, Prüfungs- und Auftritts-Coaching.