

Lernen mit Kärtchen

Startplanung

- Überlegen ob **klar** ist, **was herauskommen muss**: 7 Definitionen für 7 Begriffe ohne Fehler, ohne Stocken korrekt vorsprechen können.
- **Zeitbudget** notieren: Wie viel Zeit geben Sie sich?
- **Direkt** mit dem Lernen **beginnen**! Erstes sorgfältiges (halblautes) Durchlesen aller Kärtchen.
- **Entscheid**: Direkt alle Kärtchen lernen oder Portionen machen.
- **Zweiter Durchgang** des Kärtchenpaketes mit erneutem sorgfältigem (halblautem) Lesen.

Selbstdisziplin

- **Zwang zu verbindlicher Lösung**! D.h. Istzustand zuerst definieren und erst dann mit dem Sollwert vergleichen. → Kärtchen nicht zu früh umdrehen. Nur so ist eine genaue Evaluierung des Lernzuwachses möglich!

Selektion

- **Nutzen aus dem Lernzuwachs ziehen**: Was zweimal hintereinander fehlerfrei formuliert werden kann, wird im Moment nicht weitergeübt!
- Für jedes Kärtchen das Mühe bereitet, wird ein **zweites, identisches Kärtchen** in den Kärtchenstoss integriert.

Selbstverstärkung

- Geben Sie sich für jede richtige Lösung eine **positive Rückmeldung**: „Prima“ oder „Schon besser!“
- Nicht aufgeben, sondern: Wiederholen, wiederholen, wiederholen,

Selbstevaluation

- **Bilanz ziehen**: Wie viele Begriffe beherrschen Sie nach z.B. 10 Minuten? → Sind Sie noch nicht so weit gekommen, wie Sie sich vorgenommen haben? Dann ist es wichtig zu überlegen, woran dies liegen könnte. **Lesen Sie laut! Wiederholen Sie die Definitionen innerlich mehr als einmal. Stellen Sie sich zu den Wörtern etwas vor. Verknüpfen Sie Wortteile mit bekannten Inhalten.**

Semantische Ausweitung und Anreicherung

- Stellen Sie sich etwas hilfreiches zu einem schwierigen Wort vor! (**Eselsbrücke**)

Sequenzierung

- **Mischen** Sie Ihre Kärtchen neu. Lernen Sie mit einer anderen Reihenfolge!

Symmetrie

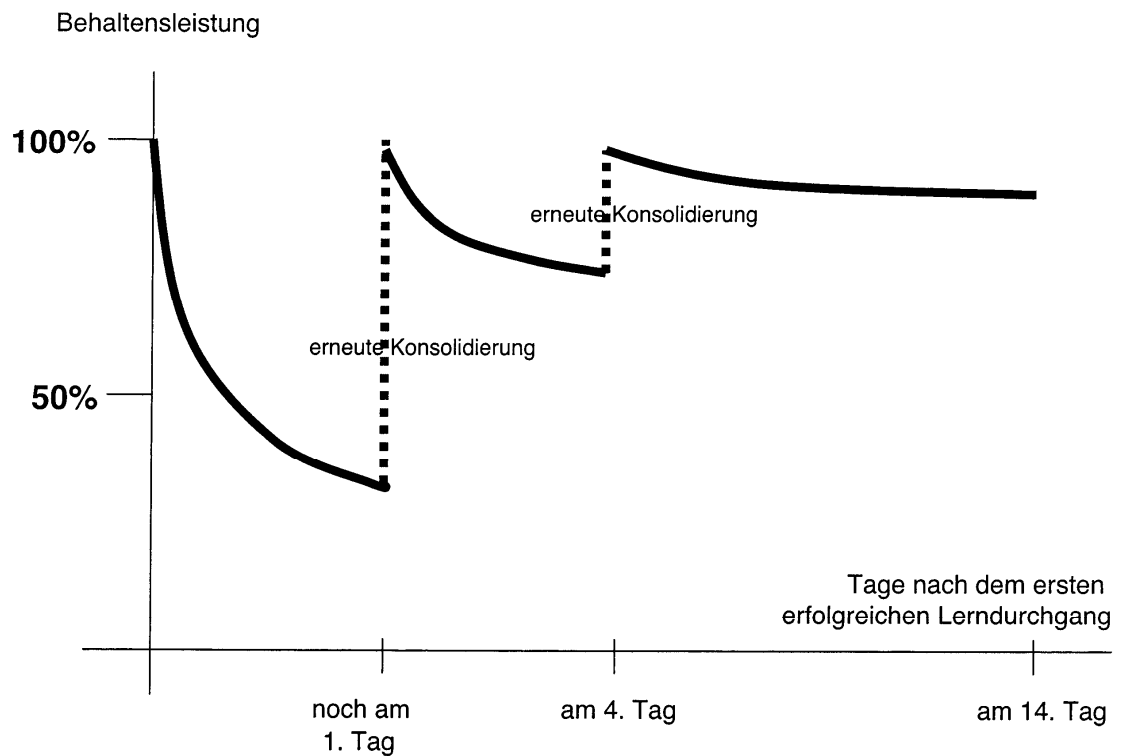
- **Bearbeiten** Sie die Kärtchen auch einmal **von der anderen Seite**. Lernen Sie in beide „Richtungen“!

Selbstkontrolle mit striktem Abruftraining

- Repetieren Sie in immer grösser werdendem zeitlichem Intervall! → Gedächtnispsychologisch gesehen ist derjenige Zeitpunkt günstig, zu dem noch nicht zuviel schon wieder vergessen worden ist (denn einiges geht mit Sicherheit vergessen). Der zeitliche Aufwand um wieder 100 % richtig zu erreichen steht in keinem Verhältnis mit dem Initialaufwand.

Hinweis zur Selbstkontrolle mit striktem Abruftraining:

Es empfiehlt sich, innerhalb eines relativ kurzen Zeitintervalls ein erstes selbstkontrolliertes Abruftraining zu machen. Das Intervall sollte so kurz sein, dass noch nicht zuviel vergessen worden ist. Bei extrem hoher Vergessensrate sind nach einem halben bis einem ganzen Tag möglicherweise nur noch 40 % der gelernten Elemente abrufbar. Nach erneuter Konsolidierung (Kärtchenstrategie) wird aber wieder 100 % ohne grossen Aufwand erreicht. Nach einem bereits etwas längeren Behaltensintervall von zwei bis drei Tagen sind wieder einige der gelernten Elemente vergessen worden, und das Resultat des Abrufs könnte bei rund 80 % liegen. Mit geringem Konsolidierungsaufwand wird aber wieder 100 % erreicht. Dieses Ergebnis kann selbst bei einem viel späteren Abruf (nach weiteren 10 Tagen) beinahe erhalten bleiben. Kleine Defizite lassen sich leicht korrigieren.

**Begriffserklärung:****Konsolidation: Festigung, Sicherung****konsolidieren: [etwas Bestehendes] sichern, festigen**