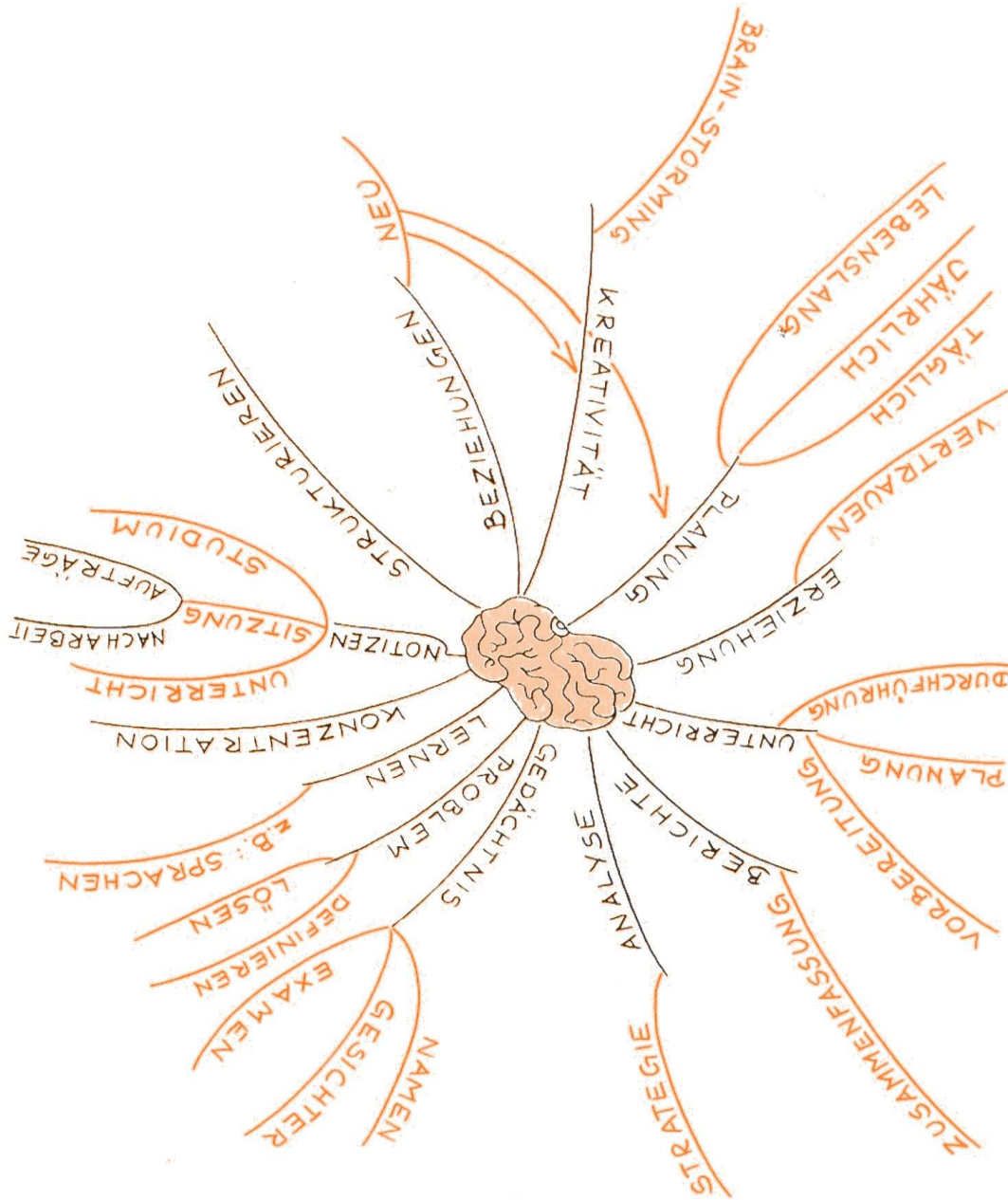
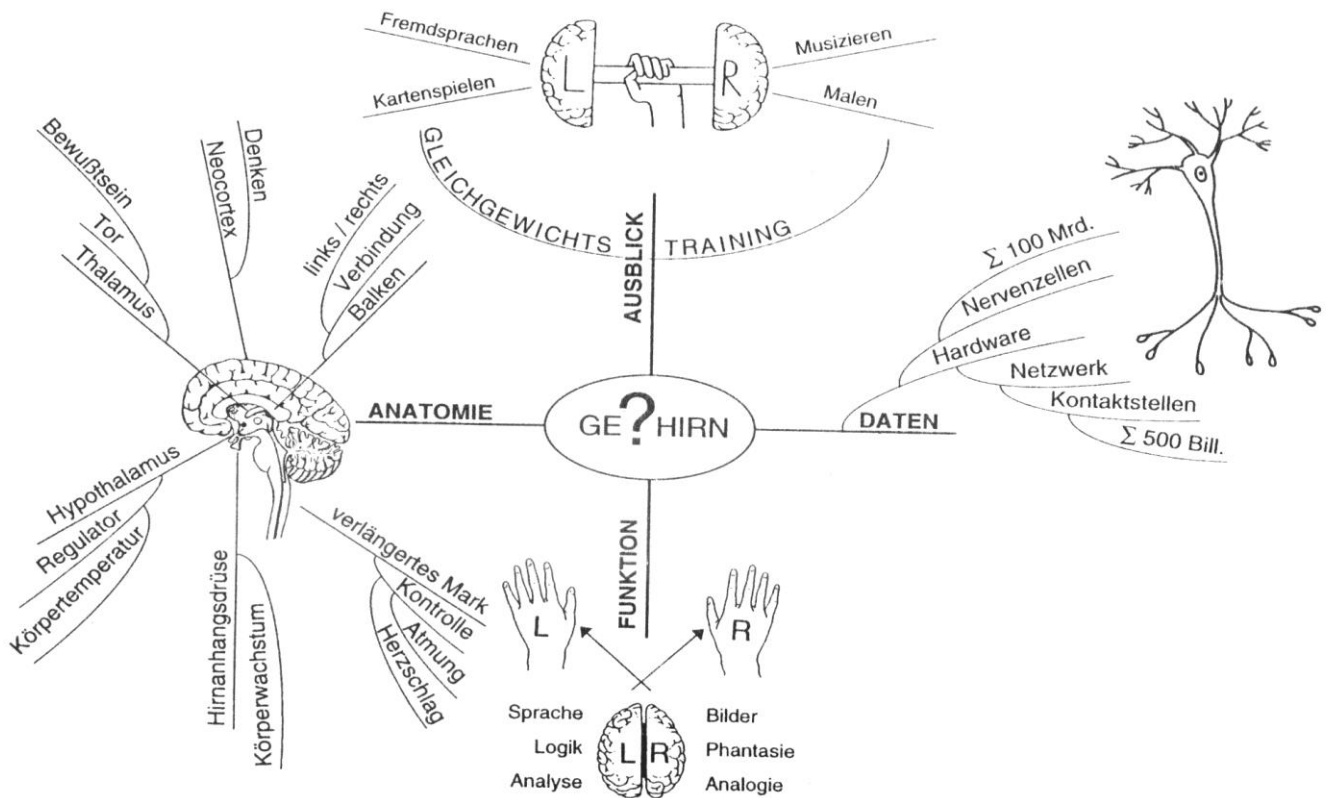


Ihre Seminarunterlagen

Wie lerne ich richtig?

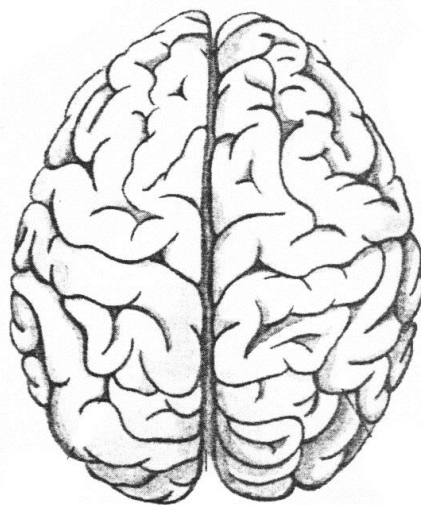


Grundlagen: Das menschliche Gehirn



Linke Gehirnhälfte

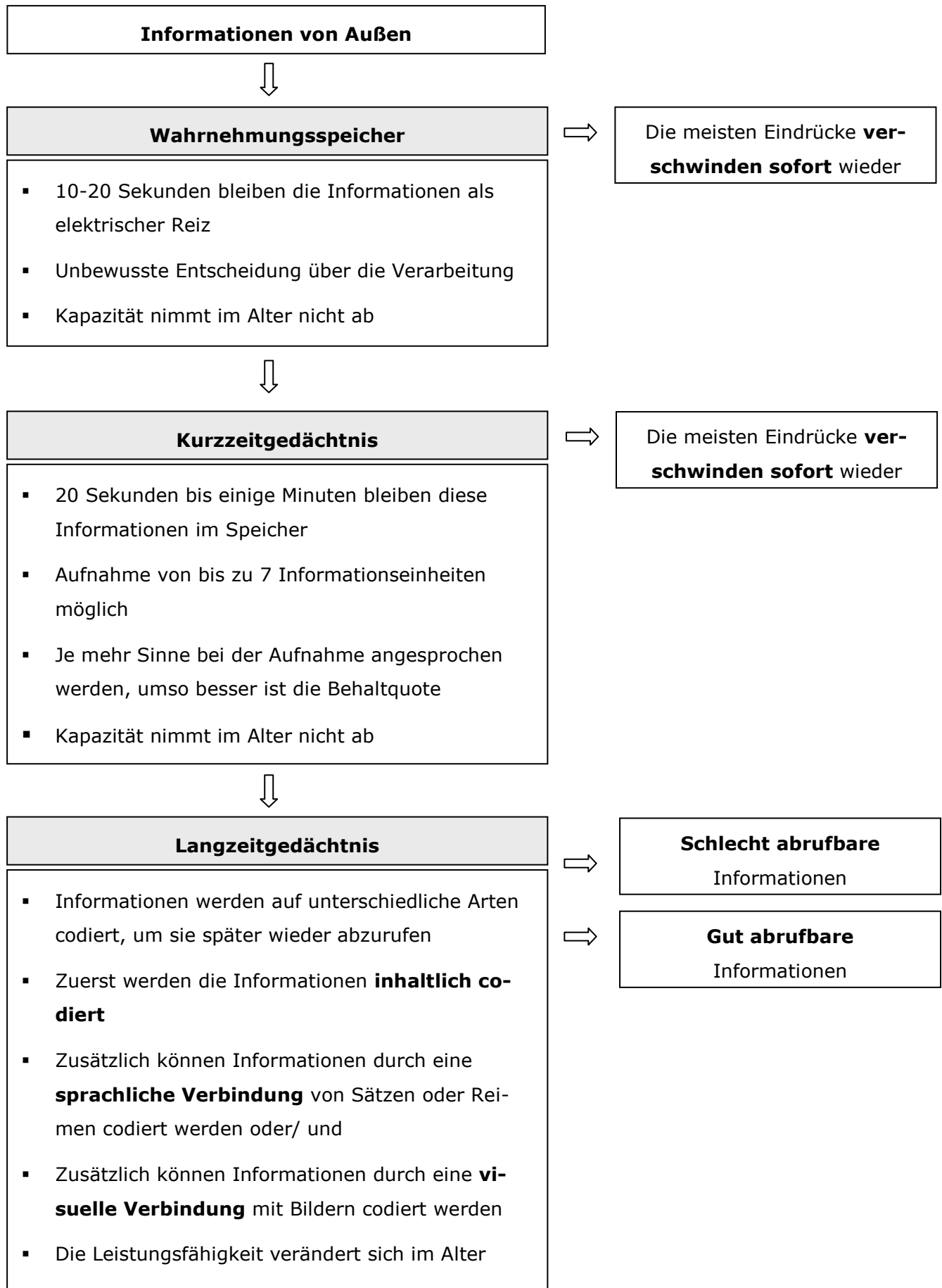
Worte
Logik
Zahlen
Folge
Linearität
Analyse
Listen



Rechte Gehirnhälfte

Rhythmus
Raubewusstsein
Gestalt (Gesamtbild)
Vorstellungsvermögen
Mehrdimensionalität
Wachträume
Farben

Unser Gedächtnis



Welcher Lerntyp bin ich?

- Es gibt verschiedene Arten des Lernens und die Wahrnehmung über die einzelnen Sinnesorgane ist bei jedem unterschiedlich stark ausgeprägt
- So unterscheidet man zwischen dem **Lese-**, dem **Hör-**, dem **Sehtyp** und dem **haptischen Typ**
- Hilfreich ist es, wenn man den Lernstoff über möglichst viele Sinneskanäle einprägt und verarbeitet, denn je unterschiedlicher wir uns unseren Lernstoff aneignen, desto vielfältiger sind die Möglichkeiten des Erinnerns und Behaltens
- Aus diesem Grund steigt auch die Erinnerungsquote deutlich an, je mehr Sinneskanäle am Lernprozess beteiligt sind:
 - Nur Hören 20%
 - Nur Sehen 30%
 - Sehen und Hören 50%
 - Sehen, Hören und Diskutieren 70%
 - Sehen, Hören, Diskutieren und selber Tun 90%

Welcher Grundlerntyp bin ich?

Testen Sie das Lesegedächtnis

Geben Sie Ihrer Testperson bitte **zehn Wörter** zu lesen. Sie darf sich jedes Wort **zwei Sekunden** lang anschauen. Anschließend stellen Sie ihr **30 Sekunden lang Kopfrechenaufgaben** und geben ihr dann **20 Sekunden** Zeit, sich an die Wörter zu erinnern.

Tragen Sie bitte die Zahl der gewussten Wörter in den Auswertungsbogen ein.

Testen Sie das auditive Gedächtnis (Hören)

Bitte lesen Sie Ihrem Partner die folgenden **zehn Wörter** laut und deutlich im Abstand von **zwei Sekunden** vor. Anschließend stellen Sie ihm wieder **30 Sekunden lang Rechenaufgaben** und geben ihm **20 Sekunden** Zeit, sich an die Wörter zu erinnern.

Tragen Sie bitte die Zahl der gewussten Wörter in den Auswertungsbogen ein.

Testen Sie das visuelle Gedächtnis (Sehen)

Zeigen Sie Ihrer Testperson **zehn Memorykarten**, in dem Sie sie vor Ihrem Partner im Abstand von **zwei Sekunden** nacheinander auf den Tisch legen. Danach geben Sie ihm wieder **30 Sekunden Kopfrechenaufgaben** und lassen ihm **20 Sekunden Zeit**, sich an die gesehenen Karten zu erinnern.

Tragen Sie bitte die Zahl der gewussten Wörter in den Auswertungsbogen ein.

Testen Sie das haptische Gedächtnis (Anfassen)

Bitten Sie Ihren Partner, die Augen zu schließen oder verbinden Sie ihm die Augen. Nun geben Sie ihm **alle zwei Sekunden einen Gegenstand** so in die Hand, dass er ihn **durch kurzes Betasten** erkennen kann. Anschließend wieder **30 Sekunden Kopfrechenaufgaben** und **20 Sekunden** Zeit zum Erinnern.

Tragen Sie bitte die Zahl der gewussten Wörter in den Auswertungsbogen ein.

Wie sollten die verschiedenen Lerntypen beim Lernen vorgehen?

Der Lesetyp

- viel und intensiv lesen
- Lernstoffe zu Hause nochmals im Buch genau nachlesen
- zusätzliche Texte in Sachbüchern, Zeitschriften, Lexika "studieren"
- selber noch einmal Inhalte aufschreiben
- Bücher, Skizzen, Bilder, Lernposter, Videos, Lernkarteien nutzen

Der Hörtyp

- Lernstoff durch halblautes, deutliches Lesen einprägen
- Wichtige Inhalte können auch auf Kassettenrekorder mitgeschnitten und dann erneut angehört werden
- gezieltes Hören von Radiosendungen
- Lernstoff von anderen Personen nochmals erklären lassen
- Selbstgespräche führen
- Geräusche in der Umgebung ausschalten
- Lernkassetten, Gespräche, Vorträge und Musik nutzen

Der Sehtyp

- Für Dinge und Vorgänge bildhafte Vorstellungen entwickeln oder Bilder ausdenken
- "Eselsbrücken" schaffen
- Besonders Abbildungen, Skizzen und Zeichnungen intensiv betrachten, gegebenenfalls auch selber entwickeln
- direkte Anschauung ermöglichen

Der haptische Lerntyp

- selbst etwas ausprobieren oder tun
- Lernen durch Bewegung und Anfassen
- Handlungsabläufe selber durchführen
- Durch "learning by doing" eigenständige Erfahrungen sammeln
- Nachmachen, Rollenspiele

Wie merkt man sich Daten und Zusammenhänge?

Die Schlüsselbildtechnik

- Übersetzen Sie die Zahlen in Bilder und bilden Sie damit Sätze, Geschichten oder zusammengesetzte Bilder; diese Technik nennt man Schlüsselbild-Technik.
- Sie können Zahlen nach ihrem Aussehen in ein Bild übersetzen.
- Sie können Zahlen symbolisch übersetzen.


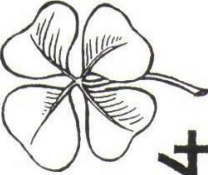

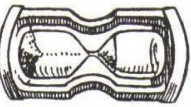
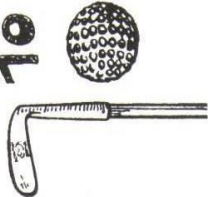

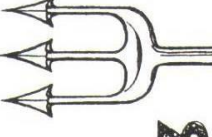

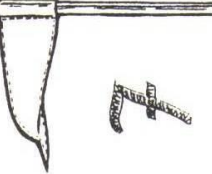
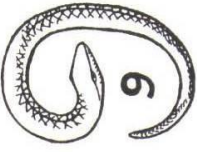


2



13

Zahlen-Symbolik

 2	 4	 6	 8	 10
 1	 3	 5	 7	 9

Mein Einkaufszettel

1. Fischstäbchen
2. Toilettenpapier
3. Zitronenlimonade
4. Zahlpasta
5. Streichkäse

Versuchen Sie es auch einmal:

6. Äpfel
7. Feldsalat
8. Mayonnaise
9. Butter
10. Eier



1

Die **Fischstäbchen** tanzen um eine sehr große **Kerze** herum und bräunen sich den Bauch.



2

Ein stolzer **Schwan** hat sich rettungslos in eine Rolle **Toilettenpapier** verliebt und träumt jede Nacht davon.



3

Mit seinem **Dreizack** holt Neptun eine Kiste gut gekühlte **Zitronenlimonade** aus dem Meer.



4

Und mit der **Zahnpasta** können Sie schöne Muster auf all die großen vierblättrigen **Kleeblätter** malen.



5

Den **Streichkäse** streichen Sie sich aus Versehen auf die **Hand** statt auf das Brot – zum Glück merken Sie es noch, bevor Sie hinein beißen.

Mind Mapping

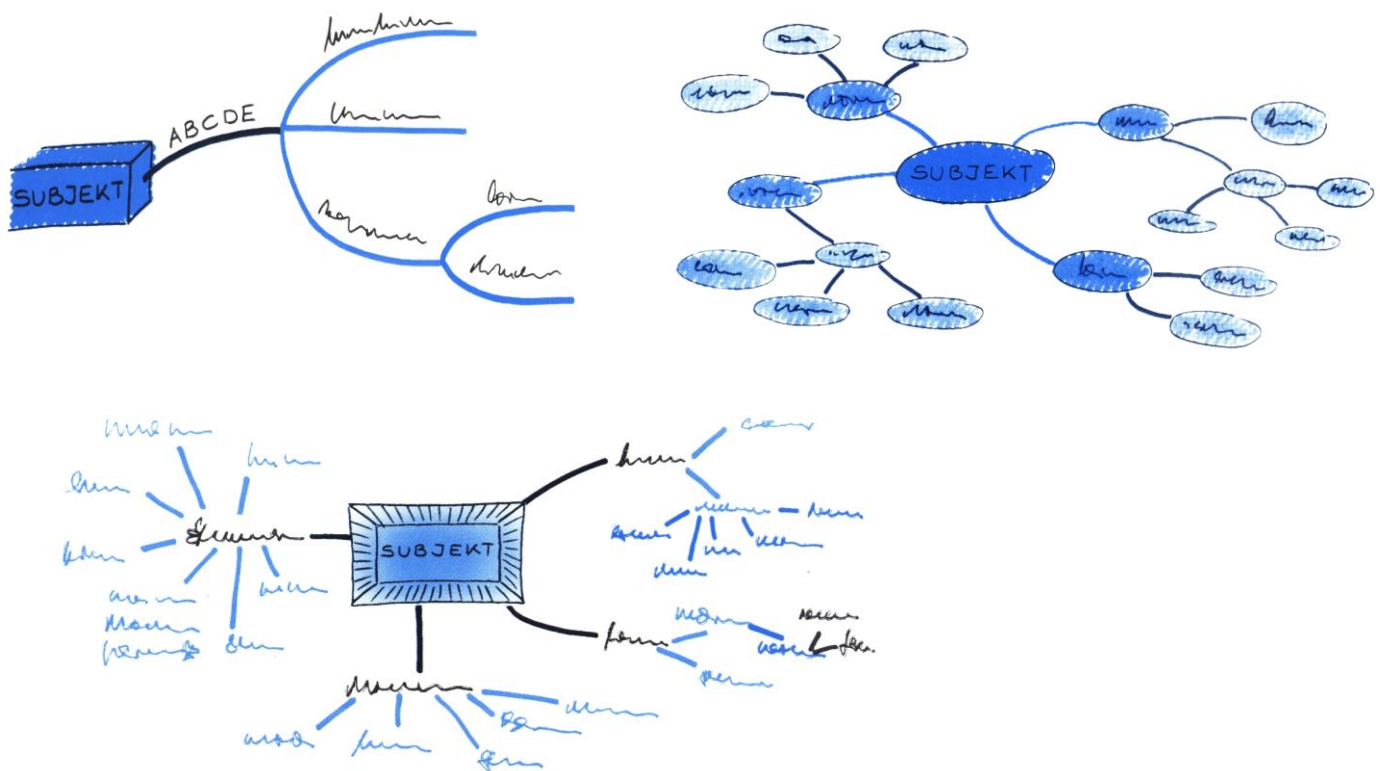
Mind-Maps versteht man am besten, wenn man sie anfertigt. Sie sind ein kreatives und schnelles Instrument zur Ideenbildung. Dieses Verfahren beschleunigt das Beschaffen und Strukturieren von Informationen, indem es:

Mit dieser Methode können Sie

- Informationen rasch erfassen und darstellen
- Situationen und Probleme schnell analysieren
- Aufgaben zügig planen und besser organisieren

Warum diese Methode?

- Die graphische Gestaltung (Visualisierung) spricht die linke Gehirnhälfte, die insbesondere für das logische Denken verantwortlich ist, **und** die rechte, die für die Kreativität zuständig ist, an.
- Die graphische Darstellung verhindert, dass der Denkprozess zu früh in eine bestimmte Richtung gelenkt wird.



Als erstes nehmen Sie sich ein leeres weißes DIN A4 oder DIN A3 Blatt und legen Sie es quer (!) vor sich hin. Später können Sie auch noch größere Blätter nehmen, wenn Sie richtig große Mind Maps erstellen wollen.

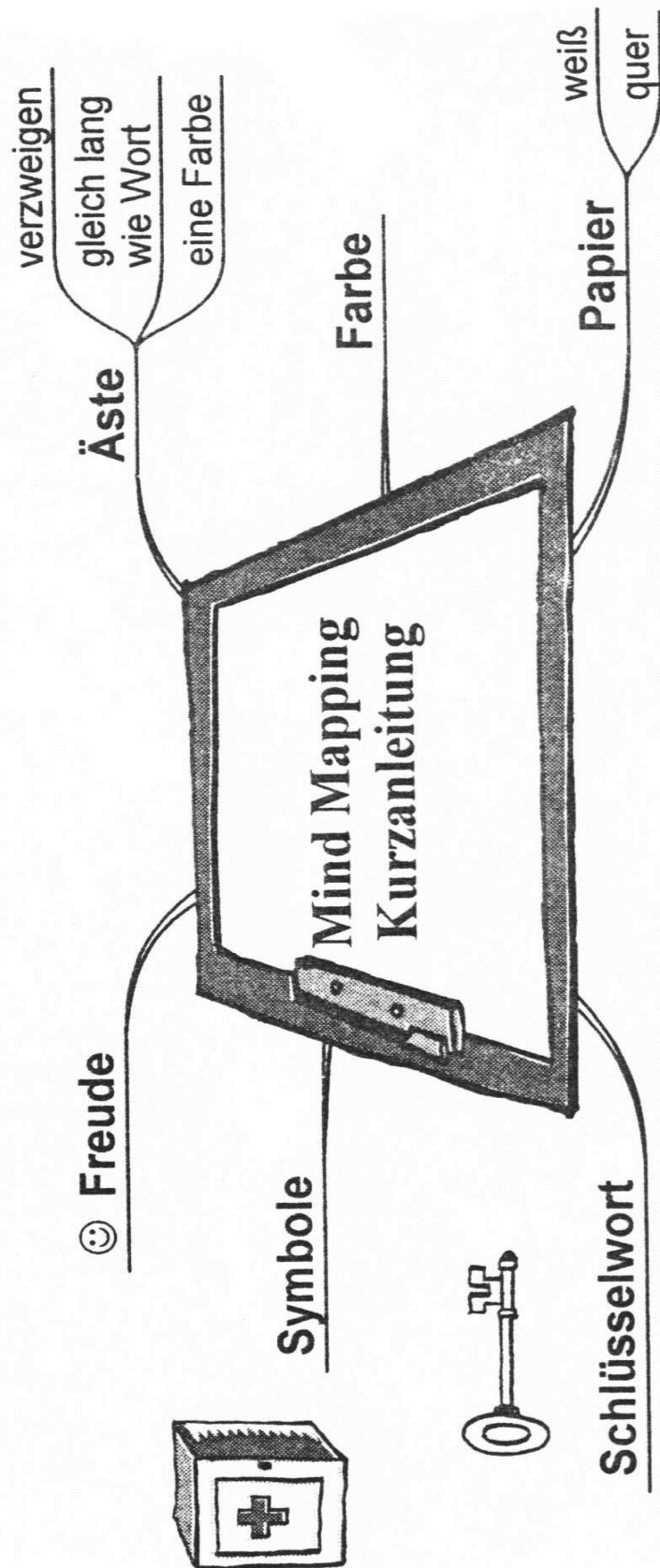
Sie fangen damit an, dass Sie genau in die Mitte des Blattes Ihr zentrales Thema schreiben. Schreiben Sie dieses Wort nicht zu klein und malen Sie einen Kreis oder eine Wolke um das Wort in der Mitte, damit auf dem ersten Blick deutlich ist, welches Wort das zentrale Thema beschreibt.

Nun schreiben Sie alle Schlüsselwörter, die Ihnen zum Thema einfallen auf. Dabei können Sie die Begriffe einem Oberbegriff zuordnet. Der Oberbegriff wird an einen Hauptast geschrieben, der eigentliche Begriff an einen Unterast. Sie können dabei einen neuen Ast an einen anderen Ast malen, wenn Ihnen zu einem Hauptastbegriff weitere Begriffe einfallen.

Sie sammeln beim Mind Mapping nur Schlüsselwörter und schreiben keine ganzen Sätze oder Satzfragmente auf. Schlüsselwörter sind Substantive, Adjektive und Verben. Dieses Vorgehen spart Zeit und fokussiert Ihre Gedanken auf das Wesentliche. Sie brauchen dabei nicht zu befürchten, dass das Verständnis verloren geht. Sie werden im Nachhinein mit Ihren Schlüsselwörtern genau wieder das assoziieren, was Sie beim Schreiben im Kopf hatten.

Dazu können Sie noch Bilder oder kleine Zeichnungen anfertigen. Ihre rechte Gehirnhälfte merkt sich diese deutlich besser als Text. Illustrieren Sie Ihr Mind Map.

Mind Mapping: Kurzanleitung



Die Locitechnik

Die Locitechnik, die manchmal auch Methode der Orte genannt wird, gilt als die älteste Merktechnik. Sie wurde bereits von griechischen und römischen Rednern benutzt, die sich damit die wichtigsten Begriffe für lange Reden eingeprägt haben.

Bei der Locitechnik gehen Sie wie folgt vor:

1. Wählen Sie sich einen Weg aus, an dem gut bekannte und markante Orte liegen.

Dies könnte z.B. der Weg zur Arbeit, Schule oder Universität sein.

2. Die zu lernenden Begriffe werden nun durch eine bildliche Vorstellung mit den einzelnen Orten verbunden.

Zum Abrufen der Informationen brauchen Sie lediglich den Weg vom Anfang bis zum Ende durchzugehen.

Beispiel:

Folgende Begriffe müssen Sie sich merken: Telefon - Kugelschreiber - Lehrer - Affe - Rose - Zahn - Burg - Feld - Wagen - Flasche

Der gewählte Weg, z.B. zur Arbeit, könnte folgendermaßen aussehen: Haustür, Kiosk, Bahnübergang, Kraftwerk, Kirche, Kilometerstein, Schneiderladen, Brücke, Supermarkt, Fabrik

Nun werden die Begriffe beider Ketten paarweise verknüpft: Als Sie die *Haustür* schließen klingelt Ihr *Telefon*. Sie gehen weiter und kommen am *Kiosk* vorbei, bei dem gerade *Kugelschreiber* im Sonderangebot sind. Am *Bahnübergang* sehen Sie einen *Lehrer* mit seiner Klasse. Das *Kraftwerk* hat hohe Schornsteine, auf denen *Affen* herum klettern. Aus der *Kirche* kommt ein frisch verheiratetes Ehepaar mit einem Strauß *Rosen*. Der *Kilometerstein* am Wegesrand sieht heute aus wie ein hohler *Zahn*. Aus dem *Schneiderladen* tritt ein Ritter, der Sie nach dem Weg zur *Burg* fragt. Von der *Brücke* haben sie einen wunderbaren Blick auf ein Kornfeld. Am *Supermarkt* lädt eine Frau gerade ihre Einkäufe in ihren *Wagen*. Die *Fabrik* hat heute Schornsteine in *Flaschenform*.

KAWA

Ein KaWa© ist ein Wort-Bild; wenn wir davon ausgehen, dass wir eine denkerisch reiche Ausbeute erhoffen, steht der Begriff KaWa für:

Kreatives
Analograffiti
Wort
Assoziationen



Praktisch vollzieht sich ein KaWa, indem wir ein Schlüsselwort zu unserem Thema wählen und dann zu jedem Buchstaben dieses Begriffes frei assoziieren. Dabei beginnen wir jedoch nicht unbedingt vorne und enden hinten, sondern lassen wir unsere Augen über den Begriff "wandern" und tragen spontan ein, was uns einfällt...

Ein KaWa kann genutzt werden, um im ersten Schritt Inhalte zu einem Thema zu sammeln oder auch, um die bereits gelernten Inhalte noch einmal visuell aufzubereiten und zu wiederholen.

Karten stellen

Diese Methode erscheint sehr simpel, ist aber eine sehr wirkungsvolle und nützliche Methode, um sich Reihenfolgen von Arbeitsschritten oder Abläufen zu merken. Vor allem hilft sie auch bei komplizierten Sachverhalten, diese zu verstehen und sich einzuprägen. Sie erfordert nicht viel Aufwand und Vorbereitung: Begriffe oder Arbeitsabläufe sind auf Karten geschrieben oder als Bild dargestellt. Diese werden gemischt und auf dem Boden ausgelegt. Die Aufgabe ist es nun, die Karten in die richtige Reihenfolge zu bringen. Durch diese Übung zeigt sich auch, wie gut und sicher der Stoff schon sitzt.

Perlen-Kette

Ähnlich dem „Karten stellen“ geht es hier auch darum, Abläufe und Vorgehensweisen zu beleuchten oder zu wiederholen. Die einzelnen Schritte sind jedoch nicht vorgegeben, sondern werden von jedem Teilnehmer der Wiederholung auf seine Art formuliert. Damit wird dieses Lernspiel anspruchsvoller. Alle sitzen oder stehen im Kreis. Der erste Schritt in einem (Arbeits)-Ablauf oder Prozess wird genannt. Jeweils der nächste Teilnehmer benennt den aus seiner Sicht nächsten Schritt. Dann ist der Nachbar dran

Domino

Statt Punkten – wie bei Original-Dominosteinen – gibt es hier Fragen und Antworten.

Auf der rechten Kartenseite steht eine Frage, auf der linken Seite eine Antwort. Die Aufgabe besteht darin, die richtige Antwort zur letztgestellten Frage zu legen. Damit ein Domino etwas interessanter wird, können neben reinen Wissensfragen auch andere Fragen eingebaut werden, bei denen es um Meinungen geht oder um Erlebnisse.

Zusätzlich können Aktionsaufgaben auf der Rückseite stehen, die derjenige erfüllen muss, der die entsprechende Karte gezogen hat. Das können einfache Aktionen zur Belustigung oder zum Wachmachen sein, sie können auch im Zusammenhang mit dem Thema stehen.

Auf Dominos können auch Bilder und Symbole zur Veranschaulichung gezeichnet werden.

Lernmemory

Bei Memory (englisch: Gedächtnis, Erinnerung) geht es darum, bestimmte Informationen, Symbole oder Bilder miteinander in Verbindung zu bringen, sich diese zu merken und schließlich zu reproduzieren.

Ein Lernmemory wird nach dem bekannten Spiel erstellt. Man nutzt gleichgroße und gleichfarbige Karten, auf der die Lerninhalte stehen. Es können nun verschiedene Variationen genutzt werden.

1. Man schreibt die Inhalte doppelt, immer auf zwei Karten, und diese Karten müssen dann als Paar gefunden werden.
2. Man verbindet einen Lerninhalt auf der einen Karte mit einem Symbol auf der anderen Karte, die gefunden werden müssen.
3. Man schreibt auf die eine Karte eine Frage – die Antwort findet sich auf einer anderen Karte.
4. Man schreibt einen Lernbegriff oder ein Fachwort auf die eine Karte – das praktische Beispiel dazu befindet sich auf einer anderen Karte.

Das Memory-Spiel kann sowohl von einem Spieler alleine durchgeführt werden und einen selbstgesteuerten Lernprozess darstellen, als auch zu mehreren gespielt werden.

Bewegungs-Lernen

Eine ungewöhnliche, aber wirkungsvolle Methode zum Lernen von trockenen Fakten oder Listen. Gleichzeitig hilft sie auch, Energie beim Lernen aufzubauen. Es gibt eine Liste von Begriffen, Handlungsabläufen, Arbeitsabläufen, Versicherungsbedingungen - oder was auch immer man in der Gruppe lernen möchte.

Jeder Begriff wird mit einer ausdrucksstarken Körperbewegung, die alle gemeinsam ausführen, verbunden. Gleichzeitig wird der entsprechende Begriff oder Satz gemeinsam gesprochen. Die Bewegung kann den Begriff illustrieren, übertreiben oder verfremden: wichtig ist, dass sie dazu verhilft, sich den Sachverhalt leichter zu merken. Sie sollte witzig oder außergewöhnlich sein. Die einzelnen Bewegungen sollten sehr unterschiedlich sein, um das Erinnern zu erleichtern.

Lernplakat erstellen

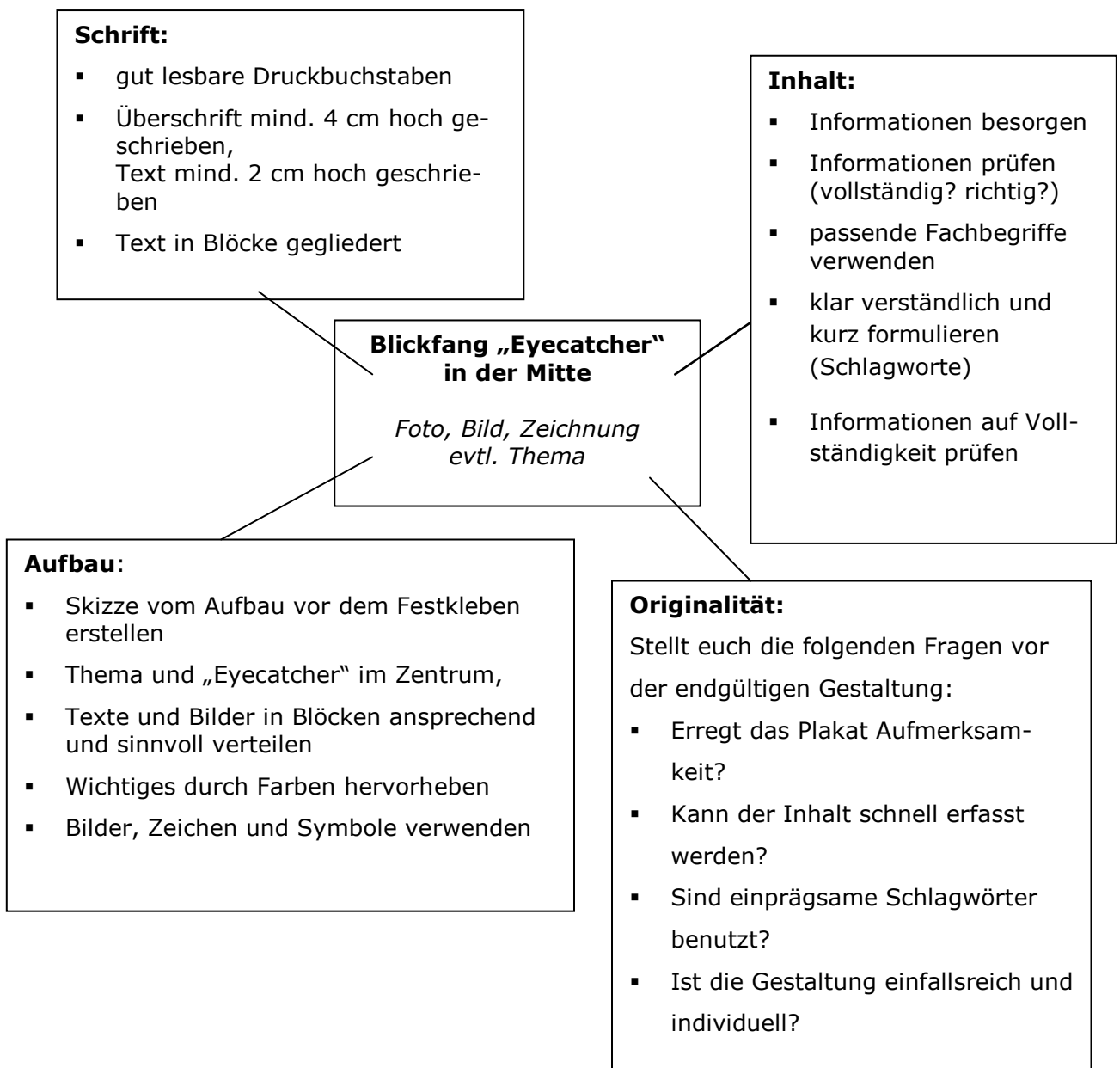
Bei der Gestaltung solltet ihr mit einem **Partner** oder in der **Gruppe** arbeiten.

Denkt bei der Gestaltung an die Grundsätze, die hier aufgelistet sind.

Vorbereitung:

- Plakat in einer passenden Farbe auswählen (evtl. nach Absprache)
- Nutzung in Hoch- oder Querformat abstimmen
- großes Lineal, Bleistift und dicke Stifte in max. 4 Farben bereit halten
- farbige Kärtchen für Texte besorgen

Grundsätze für die Gestaltung:



Links- oder Rechtshirn?

1. Beim Fernsehen schaue ich

- ☐ mir wahllos alle Sendungen an.
- ☐ viel, gebe es aber nicht zu.
- ☐ nur das Notwendigste.
- ☐ ausgewählte Sendungen.
- ☐ Krimis.
- ☐ Kunst- und Kultursendungen.



2. Bei einem schlechten Fernsehprogramm

- ☐ rege ich mich sehr auf.
- ☐ drehe ich ab.
- ☐ suche ich einen anderen Sender.
- ☐ schlafe ich ein.



3. Ordnung und Genauigkeit sind für mich

- ☐ sehr wichtig.
- ☐ wichtig.
- ☐ unwichtig.



4. Ich erfasse rasch das Wesentliche einer Situation.

- ☐ stimmt
- ☐ stimmt nicht



5. Die Kleidung sagt viel über ihren Träger aus.

- ☐ stimmt
- ☐ stimmt nicht



6. Ich singe oder pfeife öfters eine Melodie vor mich hin

- ☐ stimmt
- ☐ stimmt nicht



7. Es ist nicht gut, eigene Emotionen sehr zu zeigen.

- ☐ stimmt
- ☐ stimmt nicht



8. Es fällt mir leicht, in meine Arbeit ein System zu bringen.

- ☐ stimmt
- ☐ stimmt nicht



9. Ich denke oft an Vergangenes.

- ☐ stimmt
- ☐ stimmt nicht



10. Ich bin Realist.

- ☐ stimmt
- ☐ stimmt nicht



11. Ich übersehe oft die Zeit.

- ☐ stimmt
- ☐ stimmt nicht



12. Ich kann bei einem guten Film völlig die Umgebung vergessen.

- ☐ stimmt
- ☐ stimmt nicht



13. Oft kommen mir Personen bekannt vor, aber ich weiß nicht, wo ich sie schon gesehen habe.

- ☐ stimmt
- ☐ stimmt nicht



14. Mein Arbeitsplatz gilt als chaotisch und ungeordnet.

- ☐ stimmt
- ☐ stimmt nicht



15. Unter Belastung

- ☐ esse ich mehr.
☐ esse ich weniger.

**16. Im Zweifelsfall wäre ich bei gleichem Gehalt**

- ☐ Wissenschaftler
☐ Philosoph

**17. Eigentlich habe ich nie Zeit.**

- ☐ stimmt
☐ stimmt nicht

**18. Ich spiele gerne und gut Schach.**

- ☐ stimmt
☐ stimmt nicht

**19. Obwohl ich mich gut kenne, mache ich manche Fehler immer wieder.**

- ☐ stimmt
☐ stimmt nicht

**20. Eine wichtige Entscheidung muss gut überlegt werden.**

- ☐ stimmt
☐ stimmt nicht

**21. In einem Restaurant bestelle ich gerne**

- ☐ Speisen, die ich nicht kenne.
☐ Speisen, von denen ich weiß, dass sie schmecken.

**22. Manchmal habe ich Vorahnungen, die sich prompt bewahrheiten.**

- ☐ stimmt
☐ stimmt nicht

**23. Ich träume viel.**

- ☐ stimmt
☐ stimmt nicht

**24. Ich verliere nie die Beherrschung.**

- ☐ stimmt
☐ stimmt nicht

**25. Auf Partys finde ich schwer Anschluss.**

- ☐ stimmt
☐ stimmt nicht

**26. Ich erkenne Personen sofort an ihrer Stimme.**

- ☐ stimmt
☐ stimmt nicht

**27. Oft weiß ich, dass ich recht habe, finde aber nicht das richtige Argument.**

- ☐ stimmt
☐ stimmt nicht

**28. Ich fühle mich sehr musikalisch.**

- ☐ stimmt
☐ stimmt nicht

**29. Ich kaufe spontan.**

- ☐ stimmt
☐ stimmt nicht

**30. Moderne Kunst ist zum größten Teil nur Geschäftemacherei.**

- ☐ stimmt
☐ stimmt nicht



31. Ich widme mich geduldig einer Aufgabe, bis ich sie gelöst habe.

- | | | |
|---------------------------------------|---|---|
| <input type="checkbox"/> stimmt | ☹ | |
| <input type="checkbox"/> stimmt nicht | ✈ | ✂ |

32. Für mich zählen vor allem reale Fakten.

- | | | |
|---------------------------------------|---|--|
| <input type="checkbox"/> stimmt | ☹ | |
| <input type="checkbox"/> stimmt nicht | ✈ | |

33. Ich schwitze leicht.

- | | | |
|---------------------------------------|---|--|
| <input type="checkbox"/> stimmt | ☺ | |
| <input type="checkbox"/> stimmt nicht | ☹ | |

34. Ich betreibe regelmäßig Sport.

- | | | |
|---------------------------------------|---|---|
| <input type="checkbox"/> stimmt | ☹ | ✂ |
| <input type="checkbox"/> stimmt nicht | ✈ | ☹ |

35. Personen erkenne ich leichter,

- | | | |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> wenn ich ihren Namen höre. | ☹ | ☎ |
| <input type="checkbox"/> wenn ich ihr Gesicht sehe. | ✈ | ☹ |

36. Bei Musik bevorzuge ich

- | | | | |
|-------------------------------------|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Klassik | ✈ | ☎ | |
| <input type="checkbox"/> Jazz | ☹ | ☹ | ☎ |
| <input type="checkbox"/> Volksmusik | ✈ | ☹ | |
| <input type="checkbox"/> Pop | ☹ | ☹ | |
| <input type="checkbox"/> Tanzmusik | ✈ | ✂ | |
| <input type="checkbox"/> Disco | ✈ | | |

37. Ich lerne am besten aus Büchern.

- | | | | |
|---------------------------------------|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> stimmt | ☹ | ☹ | ☹ |
| <input type="checkbox"/> stimmt nicht | ✈ | ☎ | ☹ |

38. Ist bei der französischen Flagge blau

- | | | | |
|-------------------------------------|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> links | ☹ | | |
| <input type="checkbox"/> rechts | ✈ | | |
| <input type="checkbox"/> weiß nicht | ☹ | ☎ | |

39. Ich kann mit Geld gut umgehen.

- | | | |
|---------------------------------------|---|--|
| <input type="checkbox"/> stimmt | ☹ | |
| <input type="checkbox"/> stimmt nicht | ✈ | |

40. Ich habe gerne Gesellschaft.

- | | | |
|---------------------------------------|---|---|
| <input type="checkbox"/> stimmt | ☺ | ☎ |
| <input type="checkbox"/> stimmt nicht | ✈ | ☹ |

41. Ich suche gerne nach Fehler anderer.

- | | | |
|---------------------------------------|---|---|
| <input type="checkbox"/> stimmt | ☹ | ☹ |
| <input type="checkbox"/> stimmt nicht | ✈ | |

42. Ich liebe Musik und Malerei.

- | | | |
|---------------------------------------|---|--|
| <input type="checkbox"/> stimmt | ✈ | |
| <input type="checkbox"/> stimmt nicht | ☹ | |

43. Ich fühle mich als logischer Denker.

- | | | |
|---------------------------------------|---|---|
| <input type="checkbox"/> stimmt | ☹ | ✂ |
| <input type="checkbox"/> stimmt nicht | ✈ | |

44. Es dauert lange, bis ich einem Menschen vertraue.

- | | | | |
|---------------------------------------|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> stimmt | ✈ | ☹ | ✂ |
| <input type="checkbox"/> stimmt nicht | ☹ | ☹ | |

45. Ich schaue mir öfters andere Menschen ganz genau an.

- | | | |
|---------------------------------------|---|---|
| <input type="checkbox"/> stimmt | ☹ | ☹ |
| <input type="checkbox"/> stimmt nicht | ☹ | ☎ |

46. Ich erinnere mich normalerweise lange an ein Gespräch mit einem Freund.

- | | | | |
|---------------------------------------|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> stimmt | → | ☎ | |
| <input type="checkbox"/> stimmt nicht | ☞ | ☺ | |

47. Wenn ich mich ärgere

- | | | | |
|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> merke ich es sofort an meinem körperlichen Wohlbefinden. | → | ☹ | ✂ |
| <input type="checkbox"/> atme ich tief durch, und es geht weiter. | ☞ | ☺ | |

48. Manchmal bin ich ungewollt ungerecht.

- | | | | |
|---------------------------------------|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> stimmt | → | ☹ | ✂ |
| <input type="checkbox"/> stimmt nicht | ☞ | | |

49. Ich koche gerne und gut.

- | | | | |
|---------------------------------------|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> stimmt | → | ✂ | |
| <input type="checkbox"/> stimmt nicht | ☞ | | |

50. Als Kind habe ich viel geweint.

- | | | | |
|---------------------------------------|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> stimmt | → | ☹ | ✂ |
| <input type="checkbox"/> stimmt nicht | ☞ | ☺ | |

51. Ich führe oft Selbstgespräche.

- | | | | |
|---------------------------------------|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> stimmt | ☹ | ☎ | |
| <input type="checkbox"/> stimmt nicht | ☞ | | |

52. Ich lasse mich von einer schönen Verpackung beeinflussen.

- | | | | |
|---------------------------------------|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> stimmt | → | ☞ | |
| <input type="checkbox"/> stimmt nicht | ☞ | ☎ | |

53. Im Urlaub brauche ich das Abenteuer und Unbekannte.

- | | | | |
|---------------------------------------|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> stimmt | → | ✂ | |
| <input type="checkbox"/> stimmt nicht | ☞ | | |

54. Ich lerne fremde Sprachen leicht.

- | | | | |
|---------------------------------------|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> stimmt | ☞ | ☎ | |
| <input type="checkbox"/> stimmt nicht | → | | |

55. In einer Gemeinschaft beziehe ich Kritik leicht auf mich.

- | | | | |
|---------------------------------------|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> stimmt | → | ✂ | |
| <input type="checkbox"/> stimmt nicht | ☞ | ☎ | |

56. Im Zweifelsfall wäre ich für das gleiche Geld lieber

- | | | | |
|-----------------------------------|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Lehrer | ☞ | ☺ | |
| <input type="checkbox"/> Künstler | → | ☞ | |

57. Ich entscheide mich oft spontan.

- | | | | |
|---------------------------------------|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> stimmt | → | ☺ | |
| <input type="checkbox"/> stimmt nicht | ☞ | | |

58. Ich esse regelmäßig zur gleichen Zeit.

- | | | | |
|---------------------------------------|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> stimmt | ☞ | ☹ | |
| <input type="checkbox"/> stimmt nicht | → | ☎ | |

59. Ich gelte als eher vorsichtig.

- | | | | |
|---------------------------------------|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> stimmt | ☞ | ☹ | |
| <input type="checkbox"/> stimmt nicht | → | ☺ | |

60. Ich bin am liebsten alleine.

- | | | | |
|---------------------------------------|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> stimmt | → | ☹ | |
| <input type="checkbox"/> stimmt nicht | ☞ | | |

61. Am Telefon erkenne ich eine Stimme sofort.

- | | | | |
|---------------------------------------|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> stimmt | ☞ | ☎ | |
| <input type="checkbox"/> stimmt nicht | → | | |

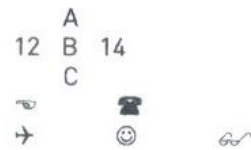
62. Ich lese gerne.

- ☐ stimmt
☐ stimmt nicht

**63. Was steht in der Mitte?**

(Bitte entscheiden Sie sich für ein Symbol):

- ☐ 13
☐ B

**64. Für meine Entscheidungen gibt es immer einen Grund.**

- ☐ stimmt
☐ stimmt nicht

**65. Ich sehe am liebsten Filme in Originalfassung.**

- ☐ stimmt
☐ stimmt nicht

**66. Ich komme rasch mit fremden Menschen ins Gespräch.**

- ☐ stimmt
☐ stimmt nicht



Zählen Sie die jeweiligen Symbole zusammen:

- _____ ➔ ...rechte Gehirnhälfte
 _____ ➔ ...linke Gehirnhälfte
- _____ ☺ ...Sympathikotoniker
 _____ ☹ ...Vagotoniker
- _____ 📺 ...optisch denkender Typ
 _____ 📞 ...akustisch denkender Typ
 _____ ✂ ...gefühlbetont denkender Mensch

Rechte Gehirnhälfte

Hier wohnen Kreativität und Intuition. Der "Rechtshirn Typ" ist künstlerisch und phantasievoll. Er lernt schwerer, weil er vorwiegend auf unbewussten Ebenen lernen muss. Wegen seiner "Sprunghaftigkeit" braucht er stärkere emotionale Motivation.

Linke Gehirnhälfte

Der "Linkshirn Typ" ist der rationelle, genaue. Er vermeidet Risiko, denkt vernünftig und kann sich sachlich artikulieren. Er hat ein gutes Zeitgefühl, ist pflichtbewusst und lernt alles in allem leichter.

Sympathikotoniker

Im Nervensystem des Sympathikotonikers ist die aktivierende Kraft die dominante (Sympathikus). Er leidet unter Umständen an Bluthochdruck und setzt sich öfters unter Stress. Um in eine optimale Lernsituation zu kommen, muss sich der Sympathikotoniker zunächst beruhigen.

Vagotoniker

Im Nervensystem des Vagotonikers ist die dämpfende Kraft vorherrschend (Parasympathikus). Er ist nach außen hin ruhig und beherrscht und neigt eher zu Magen- und Verdauungsstörungen. Um in eine optimale Lernsituation zu gelangen, muss sich der Vagotoniker zunächst aktivieren.

Optischer Typ/ Visueller Lerntyp

Er lernt am leichtesten, wenn er den zu lernenden Stoff sieht. So gesehen sind Filme, Bilder und Zeitungen (neben realem Erleben) seine am besten geeigneten Lernhilfen.

Akustischer Typ / Auditiver Lerntyp

Er lernt über die akustische Wahrnehmung am besten. Verbale Erklärungen (Lehrer, Diskussionen.....) und Lernkassetten sind für ihn ideal.

Gefühlstyp / Kinästhetischer Lerntyp

Sein am stärksten ausgeprägtes Repräsentationssystem ist die "Gefühlswelt". Er lernt über die Motorik (Tun, "Begreifen", Naturalien....), aber auch über seinen emotionellen Bezug.

Natürlich sind diese Charakterisierungen Beschreibungen von „Extrem-Typen“. Normalerweise sind wir alle Mischtypen, die aus jeder Gruppe einen Teil in uns haben. Trotzdem gibt dieser Test Aufschluss über die Ausprägung des eigenen Lerntyps.