



# Dein individueller Lern-Nachmittag: Vom Wissen zum Können

---

Hallo! Diese 2,5 Stunden gehören ganz dir. Das Ziel ist es, die mächtigen Lerntechniken und -strategien, die wir besprochen haben, nicht nur zu verstehen, sondern sie dir zu eigen zu machen. Du wirst analysieren, ausprobieren und dein eigenes, personalisiertes Lernsystem entwickeln.

Nimm dir Zeit für die einzelnen Blöcke. Es geht nicht um Geschwindigkeit, sondern um die Tiefe der Erkenntnis.

**Gesamtdauer:** ca. 2,5 Stunden **Du brauchst:** Ein Notizbuch (digital oder physisch), Zugang zum Internet und die Bereitschaft, neue Wege auszuprobieren.

---

---

## Block 1: Die Macht der Strukturierung (ca. 60 Minuten)

(Fokus: Mindmapping & Chunking)

### Aufgabe 1: Die Meister-Mindmap (45 Min.)

**Ziel:** Du erstellst eine umfassende Mindmap über ein Thema deiner Wahl und verinnerlichst dabei die Prinzipien des visuellen Strukturierens.

#### Anleitung:

- Wähle dein Thema:** Suche dir ein Thema aus, das dich wirklich interessiert, über das du aber noch nicht alles weißt. Es sollte komplex genug sein, um es gut aufteilen zu können.
  - Ideen:* "Die Geschichte des Internets", "Wie funktioniert ein Elektromotor?", "Die Hauptcharaktere und Handlungsstränge meiner Lieblingsserie", "Grundprinzipien der gesunden Ernährung".
- Recherche & Chunking:** Recherchiere online ca. 15-20 Minuten zu deinem Thema. **Dein Ziel ist nicht, alles zu wissen!** Dein Ziel ist es, die **groben Hauptbereiche (Chunks)** zu identifizieren. Finde 4-6 logische Hauptkapitel für dein Thema.
- Erstelle die Mindmap:**
  - Nimm dir ein großes Blatt Papier oder ein digitales Mindmap-Tool (z.B. [Coggle](#), [MindMaster](#), [XMind](#)).
  - Schreibe dein Hauptthema in die Mitte.
  - Zeichne für jeden deiner "Chunks" einen dicken Hauptast.
  - Füge nun an jeden Ast die wichtigsten Schlüsselwörter und Details als kleinere Zweige an.
  - Nutze Farben und kleine Symbole!** Gib jedem Hauptast eine eigene Farbe und zeichne mindestens 5 kleine Bilder, die Schlüsselwörter ersetzen oder ergänzen.

**Reflexion (am Ende des Blocks):** Notiere dir kurz, was dir diese Methode gebracht hat. Fiel es dir leicht, die Struktur zu finden? Hat dir das visuelle Arbeiten geholfen?

## Aufgabe 2: Chunking im Alltag (15 Min.)

**Ziel:** Du trainierst dein Gehirn, große Informationsmengen aktiv zu zerlegen.

**Anleitung:** Finde drei Beispiele aus deinem Alltag oder deiner Arbeit, wo du unbewusst oder bewusst "Chunking" anwendest oder anwenden könntest. Schreibe sie auf.

- *Beispiel 1 (Passwort):* "Mein langes Passwort Sommer24!Sonne&Strand merke ich mir als drei Chunks: Sommer24! - Sonne - &Strand."
  - *Beispiel 2 (Tagesplan):* "Ich plane meinen Tag nicht als eine lange To-Do-Liste, sondern in Blöcken: 'Vormittags-Chunk' (Mails, Meeting-Vorbereitung), 'Mittags-Chunk' (Projektarbeit), 'Nachmittags-Chunk' (Anrufe, Abschluss)."
  - *Beispiel 3 (Lernen):* "... " (Finde dein eigenes drittes Beispiel!)
- 
- 

## Block 2: Aktive Verarbeitung & nachhaltiges Speichern (ca. 75 Minuten)

(Fokus: SQ3R & Spaced Repetition)

### Aufgabe 3: Der Text-Detektiv mit SQ3R (45 Min.)

**Ziel:** Du wendest die SQ3R-Methode auf einen anspruchsvollen Text an und erlebst den Unterschied zwischen passivem und aktivem Lesen.

**Anleitung:**

1. **Finde deinen Text:** Suche dir einen interessanten, aber auch etwas anspruchsvollen Online-Artikel (ca. 2-4 Seiten lang).
  - *Ideen:* Ein Nachrichten-Hintergrundbericht (z.B. von ZEIT Online, Spiegel), ein Fachartikel zu deinem Hobby, ein Blogbeitrag über eine neue Technologie.
2. **Wende SQ3R Schritt für Schritt an:** Nimm dir dein Notizbuch und dokumentiere den Prozess.
  - **(S) Survey (5 Min.):** Überfliege nur Überschriften, Bilder und den ersten/letzten Absatz. Notiere: "Das Thema scheint ... zu sein. Die Hauptabschnitte sind ..."
  - **(Q) Question (5 Min.):** Formuliere 3-4 zentrale Fragen an den Text, die du beantwortet haben möchtest. Wandle die Zwischenüberschriften in Fragen um.
  - **(R) Read (15 Min.):** Lies den Text nun aktiv mit dem Ziel, deine Fragen zu beantworten. Markiere die Antworten im Text oder mache dir Notizen.

- **(R) Recite (10 Min.):** Decke den Text ab. Formuliere die Antworten auf deine Fragen **in deinen eigenen Worten**. Schreibe sie auf. Sei ehrlich: Wenn du es nicht erklären kannst, hast du es noch nicht verstanden.
- **(R) Review (10 Min.):** Schau dir am Ende nur deine Fragen und deine selbst formulierten Antworten an. Fasse die Kernaussage des gesamten Textes in einem einzigen Satz zusammen.



## Aufgabe 4: Dein persönliches Spaced-Repetition-System (30 Min.)

**Ziel:** Du bereitest ein System vor, um wichtiges Wissen aus deinem Alltag oder Beruf langfristig zu sichern.

### Anleitung:

1. **Wähle dein Tool:** Entscheide dich für ein System.
  - *Digital (empfohlen):* Lade dir die kostenlose App **Anki** (Ankiweb.net für Desktop, AnkiDroid für Android, AnkiMobile für iOS/kostenpflichtig) herunter und installiere sie. Schau dir ein 5-Minuten-Tutorial auf YouTube an, um die Grundlagen zu verstehen.
  - *Analog:* Nimm dir 10-15 leere Karteikarten und beschrifte 3 Umschläge oder Boxen mit "Täglich", "Wöchentlich" und "Monatlich".
2. **Sammle dein Wissen:** Denke über die letzten Wochen nach. Welche Informationen, Fakten, Namen, Fachbegriffe oder Konzepte wolltest du dir merken, hast sie aber wieder vergessen?
3. **Erstelle deine ersten 5 Lernkarten:** Formuliere 5 Karten nach dem Prinzip "Frage auf die Vorderseite, Antwort auf die Rückseite".
  - **Gute Karten sind spezifisch und atomar (nur eine Information pro Karte)!**
  - *Schlecht:* "Erkläre Spaced Repetition."
  - *Gut:* "Welche Lernmethode bekämpft die 'Vergessenskurve' durch Wiederholung in wachsenden Abständen?" -> "Spaced Repetition"
4. **Starte den Prozess:** Gib die Karten in dein System ein (bei Anki: in dein erstes "Deck"; bei analog: in die "Täglich"-Box) und mache deine erste Lern-Session.

---

## Abschlussreflexion (ca. 15 Minuten)

Nimm dir zum Schluss noch einen Moment Zeit und beantworte diese Fragen für dich in deinem Notizbuch:

1. Welche der vier Techniken hat sich für mich am natürlichsten angefühlt und warum?
2. Wo sehe ich das größte Potenzial, eine dieser Methoden ab morgen konkret in meinen Alltag (Beruf, Studium, Hobby) zu integrieren?
3. Was war meine wichtigste Erkenntnis über mein eigenes Lernverhalten in diesen 2,5 Stunden?