

# GEWAR

Geisteshaltung  
Entspannung  
Willensrichtung  
Aufmerksamkeit  
Repetition

## Lerntypen

- 1) Auditive Lerntyp
- 2) Visuelle Lerntyp
- 3) Kinästhetische Lerntyp

## Lerntechniken

- 1) Loci-Technik
- 2) Chunking
- 3) Ankerworttechnik
- 4) Regelmäßige Wiederholung

## Gute Lernzeit-Einteilung

40 Min lernen → 10 Min Pause  
↳ nach 2-3 Stunden  
30-90 Min Pause

## 3-stufiges Lesekonzept

- 1) Vorbeden
- 2) Eigentl. Lesen
- 3) Nachbeden

## ~~Lesearten~~

## Schlüsselfaktoren Lernen

4

- 1) Gute Atmosphäre
- 2) "Media-Richness"
- 3) Lernpausen ~~Wiederholung~~
- 4) Motivation
- 5) Wiederholen

## Rationelles Lesen (Ziele)

- 1) Verstehen
- 2) Merken
- 3) Effizienz

## Rationelles Lernen (Methode)

- 1) Vorlecture  
1.1) Zielvorstellung  
1.2) Überblick  
1.3) Motivieren / Konzentrieren  
1.4) Zeitplanung
- 2) Lesen  
2.1) ~~Flüchtiges~~ Beurteilung  
Durchschesendes- /  
Studierendes Lesen  
\* Ausdauer  
\* Anzahl von Seiten  
\* Konzentration hoch



## ~~Gesamt-Gedächtnisprozesse~~

### Gedächtnisspeicher

- 1) Ultrakurzzeit- / Sensorisches - Gedächtnis
- 2) Kurzzeitgedächtnis - / Arbeitsgedächtnis
- 3) Langzeitgedächtnis

### Unterteilung d. Langzeitgedächtnisses

- 1) Deklaratives Gedächtnis  
Erinnerungen, Geschichten, theoretisches Wissen.
- 2) Prozedurales Gedächtnis  
Tätigkeiten wie Laufen u.a.

### Speicherort Kurz- / Langzeitged.

- 1) Kurzzeitged.: Aktivierung von Neuronen
- 2) Langzeitged.: Verbindungen zw. Neuronen.

### Große Aufteilung Gehirn + Funktionen

- 1) Hirnstamm / Reptilienhirn  
Instinkte
- 2) limbisches Gehirn  
Gefühle, Langzeitgedächtnis, Gleichgewichtssinn.
- 3) Großhirn / Neocortex  
Sprechen, Analysieren, Erfinden, Entscheiden.

### Lernkurve über Zeit

- 1) Verhalten
- 2) Wissen

- 1) regelmäßige Plateaus
- 2) ~~monoton steigend~~  
ohne Plateaus

### Selbstdisziplin

- 1) Festlegung
- 2) Konsequenz
- 3) Selbstbeherrschung

### Ansatzpunkte zur Steigerung d. Lernfähigkeit

- 1) Können  
Lernfähigkeit, Lernmethodik
- 2) Wollen  
Motivation, Disziplin

### Gründe für Abschwächen beim Lesen

- 1) Zu langsames Lesen
- 2) Verständnisprobleme
- 3) Motivationsprobleme



Zeitempfehlung rat. lesen

- 1) 45-60 Min lesen
- 2) 12-20 Min Rekapitulieren  
~~Attesten~~

Kommunikationsprobleme  
vermeiden

- 1) Aktiv zuhören
- 2) Paraphrasieren
- 3) ~~Synopsieren~~ Verbalisieren u. Emotion d. Anderen wahrnehmen und benennen.
- 4) Nachfragen wenn etw. unklar war.