

Christian Grüning

Garantiert erfolgreich lernen



Einleitung

Eine Frage wird mir in meinen Seminaren meistens zu Anfang gestellt. Muss man eine besondere Veranlagung mitbringen, um erfolgreich zu lernen? Das Erfreuliche ist, dass Sie nicht besonders begabt oder intelligent sein müssen, um effektiv zu lernen. Zwar wird jeder Mensch mit einer unterschiedlichen Lernkompetenz geboren und entwickelt diese in seiner Kindheit unterschiedlich weiter. Aber wir alle können uns erheblich steigern. Egal wo wir gerade stehen. Macht sich jemand mit einer hohen Begabung nicht auf den Weg, seine Fähigkeiten zu verbessern, werden wir ihn früher oder später überholen. Brechen wir also auf.



Christian Grüning

Das Leben ist ein ständiger Lernprozess. Ob für Prüfungen, Examina, berufliche oder private Weiterbildung: Niemand kommt daran vorbei, sich ständig neues Wissen anzueignen. Nach der Arbeit mit diesem Buch werden Sie schneller und – viel wichtiger – mit besserem Verständnis lesen. Es wird Ihnen leicht fallen, selbst komplexe Informationen gehirngerecht aufzubereiten und mühelos in Ihr derzeitiges Wissen einzubinden. Derart "konstruiertes" Wissen werden Sie leicht wieder "re-konstruieren" können und damit im entscheidenden Moment wieder zur Verfügung haben. Unterstützt wird dieser Prozess durch das richtige Zeitmanagement. Sie lernen, Ihre Konzentration zu verbessern und eine starke Motivation für die wichtigen Aufgaben zu entwickeln. Und das alles möglichst ohne Stress. Klingt unglaublich? Dann lassen Sie sich überraschen.

Langwierige Ausführungen, die nicht weiterhelfen, werden Sie in diesem Buch nicht finden. Ich möchte Sie in kompakter und dennoch vollständiger Form mit den Regeln effektiven Lernens vertraut machen. Dazu muss man wissen, worauf es wirklich ankommt. Dieses Wissen entstand in langjähriger Praxis, wobei jedes ernst zu nehmende Buch im Bereich Lernen und zahlreiche Kurse auf ihre Brauchbarkeit überprüft wurden.

Ausgangspunkt meiner Bemühungen war die Vorbereitung auf das juristische Staatsexamen. Das Jurastudium hatte nicht die Hauptbedeutung für mich. Ich habe noch andere Fachrichtungen studiert, mich intensiv um mein eigenes Unternehmen gekümmert und zusätzlich Seminare in ganz Europa gehalten (damals hauptsächlich zu den Bereichen Webdesign und Internetprogrammierung). Somit blieb kaum Zeit für die Vorbereitung. Normalerweise verbringen Jurastudenten die letzten 1 bis 2 Jahre bis zu 6 Tage die Woche von früh bis spät hinter den Büchern, um sich angemessen auf das Examen vorzubereiten. Und das bei Durchfallquoten, die zum Teil bei über 50% liegen. Nicht unbedingt die besten Voraussetzungen für mich. An dieser Stelle habe ich mir Gedanken über effektivere Lerntechniken gemacht. Und trotz eines sehr geringen Aufwands, lag ich anschließend mit meinem Examensergebnis unter den Besten 5% aller Absolventen.

Damals habe ich mich entschlossen, diese Kenntnisse in Seminaren weiterzugeben. Und zwar nicht nur für Jurastudenten, sondern für alle, die lernen müssen. Egal ob für Prüfungen oder im Beruf oder im Privaten. Das Gebiet ist unerheblich. Denn es geht um das "WIE" des Lernens und nicht um das "WAS". Ich wäre froh gewesen, mir hätte damals jemand einen solchen Kurs angeboten. Denn ich konnte die Techniken nur bruchstückhaft anwenden, da ich mir die besten erst aus einer großen Fülle von Büchern und Kursen heraussuchen musste. Ich bin immer wieder auf zwei Arten von Büchern gestoßen. Solche, die sehr reißerisch und motivierend geschrieben sind, aber mit der Realität des Lernens nicht viel gemeinsam haben. Hierunter fallen viele Bücher zu Gedächtnis- oder Schnell-Lesetechniken. Man ist kurze Zeit sehr begeistert, weil man entsprechend den Anpreisungen glaubt, eine Möglichkeit des "mühelessen Lernens" gefunden zu haben. Umso enttäuschter ist man jedoch, wenn man feststellen muss, dass sich das Ganze nur gut anhört, aber keinen praktischen Nutzen bringt. Die andere Art von Büchern ist eher wissenschaftlich und seriös geschrieben. Sie verkaufen sich daher schlechter, obwohl sie mehr mit der Realität gemeinsam haben. Den kreativen Sprung weg von der Theorie hin zur Praxis muss man jedoch selbst vollziehen. In diesem Buch werde auch ich an einigen Stellen kurz auf wichtige Ergebnisse der Lernforschung eingehen, um anschließend die praktische Umsetzung zu zeigen.

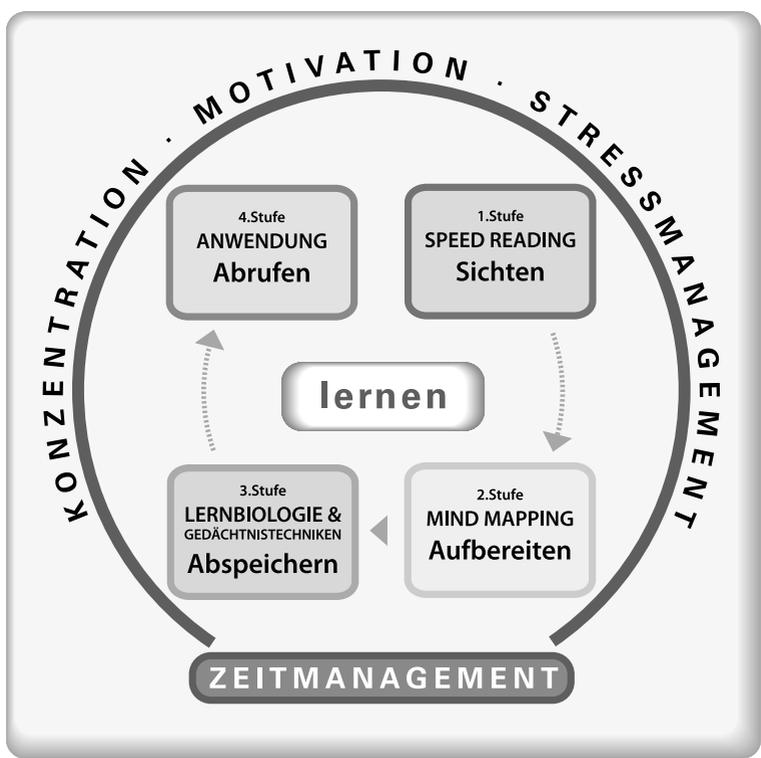
Es gibt zwar sehr viele Bücher oder Kurse zu einzelnen Themen, wie Gedächtnis, Mind Mapping, Zeitmanagement usw., doch wie alles beim Lernen zusammenhängt, wird nicht behandelt. Damit wird man der Bedeutung dieses Themas nicht gerecht.



Für die Seminare der "Akademie Grüning" habe ich einen Lernzyklus entworfen, der ganzheitlich alle wichtigen Aspekte des Lernens vereint. Von der Aufnahme bis zur Anwendung. Auf diesen Seminaren, die mittlerweile weit über 10.000 Teilnehmer gehört haben, baut dieses Buch auf.

Überblick

Während der Beschäftigung mit dem Thema Wissensmanagement in Groß-Unternehmen ist mir aufgefallen, dass dieselben Stufen auch beim Lernen durchlaufen werden.



Lernzyklus nach Grüning

Zunächst der Gesamtüberblick über den Lernzyklus. Auf der ersten Stufe des Lernprozesses müssen die Informationen gesichtet werden. Dies fällt umso leichter, je effektiver man liest. Hierbei sind diverse Lesetechniken eine große Hilfe. Eine Bezeichnung, die sich in diesem Bereich eingebürgert hat, ist "Speed Reading". Dieser Begriff ist jedoch unpassend, da es nicht darum geht, nur schneller zu lesen oder gar Sätze zu überfliegen, sondern mit mehr Verständnis und einem besseren Erinnerungsvermögen zu lesen. Es wird weiterhin jedes Wort wahrgenommen, jedoch mit einer höheren Geschwindigkeit. Dies führt entgegen einem verbreiteten Irrglauben nicht nur zu einer erheblichen Zeitersparnis, sondern vor allem zu einem besseren Verstehen des Gelesenen. Es ist inzwischen sogar neurowissenschaftlich erwiesen, dass jeder durchschnittliche Leser die Fähigkeit hat, bis zu dreimal so schnell zu lesen und dabei auch noch mehr zu verstehen und zu behalten. Vorausgesetzt man wendet die richtige Technik an. Der Begriff "Struktur-Lesen" ist passender. Dieses werden Sie in Kürze beherrschen.

Auf der zweiten Stufe werden die Lerninhalte gehirngerecht aufbereitet. Denn zum Abspeichern braucht das Gehirn Struktur. Und je mehr eine Information bearbeitet wurde, desto besser ist sie bereits gelernt. "Struktur-Karten" werden uns dabei vortreffliche Dienste leisten. Der oben abgebildete Lernzyklus stellt eine solche Struktur-Karte dar. Das Thema steht in der Mitte des Blattes und von dort aus verzweigen sich alle Gedanken. Dies entspricht auch der Funktionsweise unseres Gehirns. Die einzelnen Äste werden dabei im Uhrzeigersinn angeordnet und anschließend auch in dieser Reihenfolge gelesen. Doch dazu später mehr.

Diese Form des Aufbereitens von Informationen ist eine sehr effektive, aber auch schon sehr lange praktizierte Technik. Denn die Frage, wie man gehirngerecht lernen und arbeiten kann, ist im Grunde genommen so alt wie die Kulturgeschichte der Menschheit. Bereits zu Zeiten der Höhlenmalerei wurden Informationen ausgehend von einem Zentralbild in dieser radialen Form angeordnet, und schon Aristoteles hatte sich den Zugang zum menschlichen Gedächtnis über Schlüsselwörter vorgestellt. Genau dieses Prinzip liegt den Struktur-Karten zugrunde. Verschiedene Personen haben dieser Art von Notizen in der Folgezeit ebenso viele verschiedene Namen gegeben. In den 70er Jahren hat Tony Buzan diese Form der Darstellung weiter angepasst und dafür den Namen "Mind Mapping" geprägt. Da diese Bezeichnung derzeit die größte Verbreitung hat, wird in diesem



Buch hauptsächlich darauf zurückgegriffen. Synonym wird dafür der Begriff der "Struktur-Karte" verwendet, um die Verknüpfungen zum "Struktur-Lesen" deutlich zu machen.

Auf der dritten Stufe werden die Informationen abgespeichert. Dieser Arbeitsschritt wird häufig mit sturem Auswendiglernen verbunden und als besonders mühsam angesehen. Doch ganz im Gegenteil! Gerade das Abspeichern kann mit Hilfe der richtigen Technik besonders viel Spaß bereiten und leicht von der Hand gehen.

Auf der letzten Stufe müssen die Informationen im entscheidenden Moment abrufbar sein. Der Zweck aller Lernbemühungen. Umgeben wird der Zyklus von Kernkompetenzen, die den Lernprozess unterstützen. Dabei bildet das richtige Zeitmanagement die Basis. Wer seine Zeit nicht im Griff hat, wird auch sein Lernen nicht im Griff haben. Viel zu viel Zeit und Energie verpuffen, weil keine Ziele vorhanden sind, nicht geplant wird und keine Prioritäten gesetzt werden. Zeitmanagement hilft uns, unsere Arbeitszeit effektiver zu nutzen, mehr an Freizeit zu gewinnen und diese vor allem ohne schlechtes Gewissen zu genießen. Aber auch ohne Motivation werden Sie den Weg zum Schreibtisch nur schwerlich finden. Mit Hilfe der wichtigsten Motivationsfaktoren werden Sie anstehende Aufgaben nicht länger aufschieben, sondern anpacken und abschließen.

Die nötige Konzentration wird Ihre Aufmerksamkeit bündeln und auf den Lernstoff richten. Sie werden sich nicht mehr dabei ertappen, mit Ihren Gedanken abzuschweifen und Stellen eines Buches nochmals lesen zu müssen. Sollte uns der Lernstoff einmal überfordern, geraten wir in Stress. Stress blockiert unser Denken. Wichtig ist daher, diesen schnell abzubauen, um wieder neue Informationen aufnehmen und denken zu können.

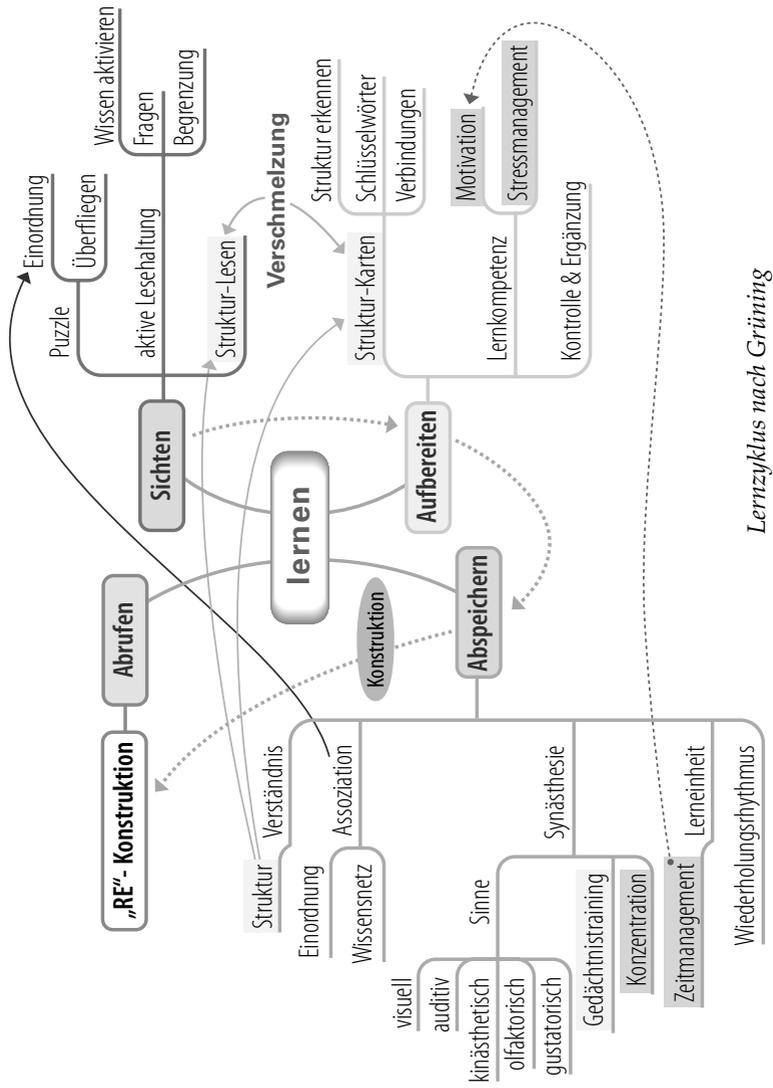
Jede dieser Lerntechniken und Fähigkeiten werden Sie im Laufe dieses Buches erlernen. Doch vor allem auf die Zusammenhänge kommt es an.

Zusammenhänge

Viele Menschen beklagen sich darüber, dass sie sich an Informationen nicht mehr erinnern können. Sie sehen die größten Probleme beim Abrufen, also beim "re-konstruieren". Das ist nicht ganz richtig. Denn die Fehler wurden auf den vorherigen Stufen begangen. Wurden die Informationen richtig abgespeichert also richtig "konstruiert", lassen sie sich auch leicht wieder "re-konstruieren". Für das ABRUFEN ist also entscheidend, wie effektiv beim ABSPEICHERN gearbeitet wurde. Informationen können jedoch nur effektiv abgespeichert werden, wenn sie vorher gehirngerecht AUFBEREITET wurden. Dafür ist wiederum erforderlich, dass die Informationen bereits beim SICHTEN verstanden wurden. Jede Stufe baut folglich auf der vorherigen auf. Und auf jeder Stufe sind bestimmte Grundsätze zu beachten und besondere Techniken anzuwenden, wenn unser Lernen größtmöglichen Erfolg haben soll. Leider werden diese Techniken weder in der Schule noch in der späteren Ausbildung vermittelt. Diesem Missstand soll dieses Buch abhelfen.

Dazu werden die einzelnen Stufen des Lernzyklus nun der Reihe nach erläutert. Sie können auch direkt mit der Technik beginnen, die Sie am meisten interessiert. Möchten Sie zum Beispiel zunächst an Ihrem Zeitmanagement arbeiten, können Sie direkt mit diesem Abschnitt beginnen. Sollten Sie sich für den gesamten Lernzyklus interessieren, ist die vorgegebene Reihenfolge ratsam. Aber auch ein Springen zwischen den verschiedenen Stufen bzw. Kompetenzen kann während des Lesens für mehr Abwechslung sorgen.

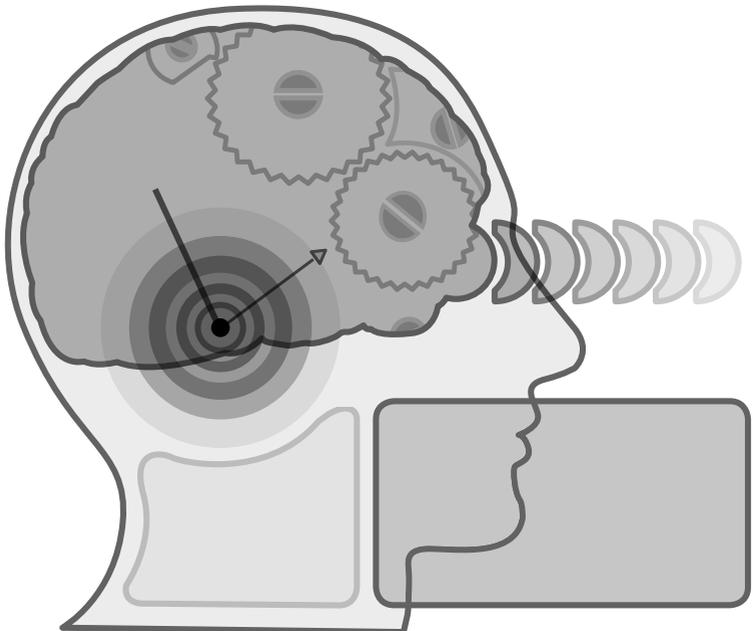
Die folgende Übersicht gibt die Struktur des Lernzyklus detaillierter wieder und wird Sie das ganze Buch hindurch begleiten. Die einzelnen Punkte werden nacheinander erklärt, bis schließlich die einzelnen Schritte und die eingezeichneten Verbindungen vollständig verstanden und anwendbar sind.



Lernzyklus nach Grüning

1. Stufe des Lernzyklus: Sichten Struktur-Lesen

- **Vorarbeit**
- **Aktive Lesehaltung**
- **Lesen mit Verstand**





Sichten / Struktur-Lesen

Auf der ersten Stufe geht es darum, die vorhandenen Informationen zu SICHTEN. Das ist nicht immer leicht. Denn in der heutigen Zeit werden wir regelrecht mit Informationen bombardiert. Doch was haben wir für neue Techniken entwickelt, um mit dieser Informationsflut umzugehen? Bei all der technischen Entwicklung wenden wir immer noch dieselben Lesetechniken an wie unsere Großeltern.

Hat man einen Stapel Bücher vor sich liegen, den man in der nächsten Zeit abarbeiten möchte, tut man gut daran, sich zunächst mit diesem Kapitel über das effektive Lesen zu beschäftigen. Diese Zeit bekommt man durch eine doppelte oder dreifache Lesegeschwindigkeit bei sogar besserem Verständnis mehrfach wieder zurück.

Wie bereits erwähnt, ist jedoch die Geschwindigkeit beim Lesen nicht das Entscheidende. Was bringt eine hohe Lesegeschwindigkeit, wenn man weniger von dem versteht oder behält, was man liest. Aus diesem Grund ist der Begriff "Speed Reading" unpassend. Verständnis und Erinnerung müssen im Vordergrund stehen.

Sie werden lernen, schon während des Lesens die genaue Struktur eines Textes zu erfassen, um die Informationen leichter abspeichern zu können. Und das alles bei erheblich höheren Lesegeschwindigkeiten als bisher. Dazu müssen Sie Ihre Lesefähigkeit verbessern. Ansonsten würden Sie bei schnellerem Lesen natürlich weniger verstehen. Das drückt auch Woody Allen in einem seiner Scherze aus: "Ich habe Krieg und Frieden in einer halben Stunde gelesen." – "Und?" – "Es geht um Russland."

Bald werden Sie in der Lage sein, Bücher doppelt oder dreifach so schnell zu lesen, wenn Sie wollen. Und das mit einem besseren Verständnis als andere, die mühsam und langsam lesen. Es ist nämlich ein verbreiteter Irrtum, dass das Verständnis bei höheren Geschwindigkeiten abnimmt. Wie wir sehen werden, nimmt beim Lesen nach Bedeutungseinheiten das Verständnis bis zu einem bestimmten Punkt mit der Lesegeschwindigkeit sogar zu. Sie werden erlernen, wie Sie schon während des Lesens vor dem inneren Auge Struktur-Karten erstellen. Da dies nicht mehr auf einem Blatt Papier erfolgt, sondern sich allein im Kopf abspielt, werden Sie dadurch zusätzlich Zeit einsparen und Ihr strukturelles Verständnis erhöhen. Diese ganzheitliche Lesetechnik wird als "Struktur-Lesen" bezeichnet.

Schauen wir uns an, welche Vorbereitungen zu erledigen sind, bevor wir mit dem eigentlichen Leseprozess beginnen können.

I. Vorarbeit

Wenig effektiv ist es, wenn Sie Ihr Buch auf Seite 1 aufschlagen und von vorne bis hinten durchlesen. Lesen lässt sich gut mit einem Puzzle vergleichen. Hierbei kommt niemand auf die Idee, die Schachtel aufzureißen und mit dem erstbesten Teil zu beginnen. Zuerst betrachtet man vielmehr das Gesamtbild auf der Verpackung. Worum geht es eigentlich? Soll eine Blumenwiese oder vielleicht ein Segelschiff herauskommen? Pessimisten würden als nächstes die Anzahl der Teile überprüfen. Dann beginnt man damit, die Eckstücke zu suchen.

Anschließend setzt man den Rand des Puzzles zusammen. Man gibt dadurch den Rahmen vor, innerhalb dessen sich die Puzzle-Arbeit abspielen wird. Nun beginnt man mit den einfachen Stellen, die dieselbe Farbe haben oder ein bestimmtes Motiv darstellen. Besonders schwere Stücke würde man zunächst zurücklegen. Am Schluss wird es dann nicht schwer fallen, selbst das schwierigste Teil in das Puzzle einzufügen. Bei einem Puzzle macht man diese Schritte automatisch. Beim Lesen leider nicht. Doch auch hier sind dieselben Vorbereitungen nötig.





Einordnung

Genau wie man bei einem Puzzle zunächst das Gesamtbild auf der Verpackung betrachtet, sollte man sich zuerst einen Überblick über den Inhalt des Buches verschaffen. Die Struktur lässt sich am besten in einer Struktur-Karte darstellen. Dazu wird auf dieses Thema noch einmal vorgegriffen. Ausführliche Anleitungen hierzu erhalten Sie im nächsten Kapitel. Der Inhalt des vorliegenden Buches ist bereits in meinem Lernzyklus aufbereitet, der auf Seite 15 abgedruckt ist. Beim Lesen können Sie nun jederzeit einen Blick auf diese Übersicht werfen und verlieren dadurch nie die Orientierung.

Oft ist es wichtig, ein Buch in den gesamten Wissensbereich einzuordnen. Vor allem wenn man sich auf eine Prüfung vorbereitet. Würden Sie einen Dschungel ohne Kompass, Karte oder Orientierungspunkte betreten, würden Sie sich wahrscheinlich sehr unwohl fühlen. Beim Lesen ist das nicht anders. Es gibt einen Teil unseres Gehirns, nämlich das limbische Gehirn, das Angst vor allem Unüberschaubaren und Unstrukturierten hat. Deshalb fühlt man sich überfordert und planlos, wenn man neue Informationen nicht in einen Gesamtzusammenhang einordnen kann. Werfen wir daher einen Blick auf das limbische Gehirn.

Limisches Gehirn

Da das Gehirn schon einen sehr langen Entwicklungsprozess hinter sich hat, kann man dieses auch unter "archäologischen" bzw. "architektonischen" Gesichtspunkten betrachten. Der älteste Teil unseres Gehirns ist der Hirnstamm. Diesen Bereich unseres Gehirns haben wir mit niederen Wirbeltieren, wie Echsen, Fischen oder Schildkröten gemeinsam. Man nennt ihn daher auch Reptilienhirn.

Dieser Teil unseres Gehirns ist nicht lernfähig. Hier sind vielmehr unsere Instinkte angesiedelt. Wie zum Beispiel den Arm zum Schutz heben. Auch in manchen Gewohnheiten des täglichen Lebens findet man dieses Gehirn angeblich wieder: sich in einer Bibliothek immer auf denselben Platz zu setzen oder sein Gebiet (Auto, Büro) mit persönlichen Dingen zu markieren. Bedeutung für das Lernen hat dieser Gehirnbereich aber insofern, als wir uns immer dann, wenn wir in Stress geraten und uns bedroht fühlen, in diesen Bereich zurückziehen und somit nicht mehr lernfähig sind. Das Blut zieht sich aus den äußeren Gehirnbereichen ins Innere in Richtung Stammhirn

zurück. Wir sind dann nicht mehr denk- und aufnahmefähig. Solche Bedrohungen treten heutzutage hauptsächlich in Form von Prüfungen, beruflichen Präsentationen, Ehepartnern oder Vorgesetzten auf. Wie wir dann in kürzester Zeit wieder lernfähig werden, wird das Kapitel über Stressmanagement zeigen.

Entwicklungsgeschichtlich ist als nächstes das limbische Gehirn entstanden. Diesen Teil des Gehirns haben wir mit Säugetieren, wie Affen, Kühen oder Delfinen gemeinsam. Hier befindet sich der Sitz unserer Gefühle. Dieser Bereich ist zuständig für die Homöostase, also für die Aufrechterhaltung unseres physischen und psychischen Gleichgewichts, was im normalen Sprachgebrauch nichts anderes als unsere Gesundheit bedeutet. Aber auch ein beträchtlicher Teil unseres Langzeitgedächtnisses und unser Sexualeben sind hier angesiedelt.



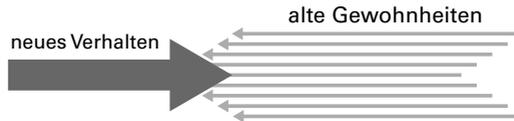
Der Bereich, der als letztes entstanden ist und über den in dieser Form nur der Mensch verfügt, ist der Neocortex, auch Großhirn genannt. Dieser Bereich ist dafür verantwortlich, dass wir sprechen, analysieren, kombinieren, argumentieren, erfinden, Strategien verfolgen und Entscheidungen treffen können und nicht nur stereotyp reagieren. Bevor eine neue Information diesen Bereich erreicht, muss sie das limbische Gehirn passieren, das, wie bereits erwähnt, unser physisches und psychisches Gleichgewicht aufrechterhalten soll. Die einzige Aufgabe unseres Gehirns ist es, unser Überleben zu sichern. Dazu stellt das limbische System einen Filter dar, der alle neuen Informationen mit bereits vorhandenen Erfahrungen vergleicht. Ergibt dieser Vergleich ein positives Ergebnis, haben also solche Informationen schon einmal positive Gefühle hervorgerufen, werden diese an das Großhirn weitergeleitet und stehen zur

weiteren Verarbeitung zur Verfügung. Die Ampel wird für die Informationen gewissermaßen auf grün gestellt. Es entsteht ein Gefühl der Freude und dadurch auch Motivation. Haben Sie zum Beispiel einmal erfolgreich eine Präsentation gehalten, sind Sie eher bereit, eine weitere auszuarbeiten. Ergibt der Vergleich allerdings ein negatives Ergebnis, kann es sein, dass das limbische System diese Informationen blockiert und nicht an den Neocortex weitergibt. Die Ampel steht auf rot. Unser limbisches Gehirn will uns auf diese Weise vor weiteren negativen Gefühlen beschützen. Das ist seine Aufgabe. Denn auch die Aufrechterhaltung des psychischen Gleichgewichts ist für das Überleben notwendig. Ergibt der Vergleich weder ein besonders positives noch ein besonders negatives Ergebnis, werden die Informationen zwar an den Neocortex weitergeleitet, dieser jedoch nicht besonders stimuliert. Die Information hat dann nur wenig Eindruck auf uns und wird aus diesem Grund nicht lange gespeichert. Mehr dazu beim Wiederholungsrythmus.

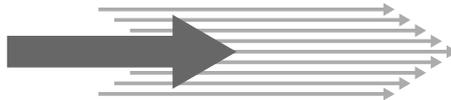
Das limbische System reagiert folglich nach vorgefertigten Schemata. Was einmal geklappt hat, wird auch in Zukunft gerne wieder angewendet. Das ist in Situationen, in denen es um das Überleben geht, sehr vorteilhaft und wichtig. Dem Lernen steht es aber oftmals entgegen, da das Reagieren nach Schemata verhindert, dass neue Dinge hinzugelert werden. Jeder weiß aus eigener Erfahrung, wie schwer es ist, bestimmte Verhaltensweisen zu ändern. Man kämpft ständig gegen die Macht der Gewohnheiten an. Dank unzähliger negativer Erlebnisse in der Schule verbinden Viele negative Gefühle mit dem Lernen. Das hat zur Folge, dass das limbische System viele Informationen blockieren wird, die unserer Verarbeitung dann nicht zur Verfügung stehen.

Daher stellt jede neue Lerntechnik (wie jedes neue Verhalten) für das limbische System zunächst immer eine Bedrohung dar. Egal wie ineffektiv man bisher auch gelernt hat, das limbische System hat registriert, dass man damit bis heute überlebt hat. Jedes neue Verhalten könnte uns unter Umständen umbringen. Das mag sich lustig lesen. Das limbische Gehirn denkt aber genau so und macht damit auch beim Lernen keinen Unterschied. Überrascht uns in der Wildnis plötzlich ein Tiger, ist dieser Mechanismus auch sinnvoll. Man soll kämpfen oder fliehen. Aber nicht lange überlegen, ob es Sinn macht, mit dem Tier zu reden.

Zwar werden neue Lerntechniken dafür sorgen, dass Lernen leichter fällt und wir damit wieder positive Gefühle verbinden können. Das limbische System muss man davon erst überzeugen. Daher ist es besonders wichtig, die neuen Lernmethoden aus diesem Buch anzuwenden, auch wenn sich am Anfang Widerstände zeigen.

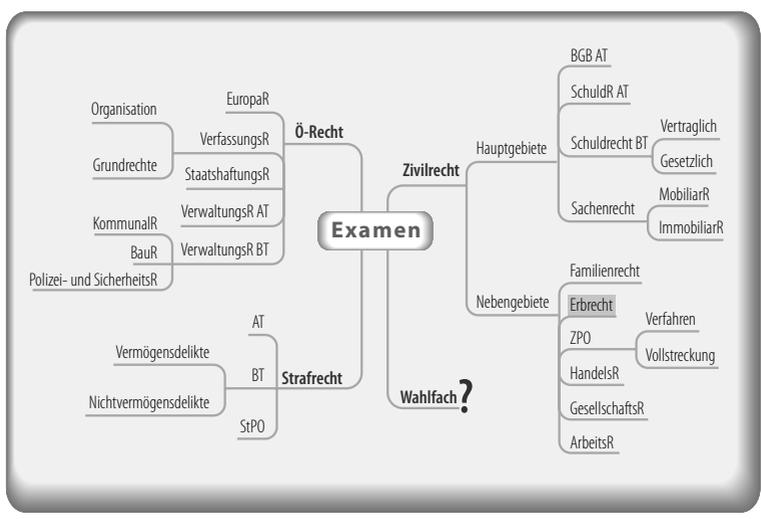


Haben wir zum Beispiel bei den Gedächtnistechniken erst selbst erlebt, dass diese wirken und unserem Wohlbefinden eher nützen als schaden, haben wir auch das limbische Gehirn mit im Boot. Es wird von nun an unser Lernen fördern, anstatt es zu hemmen. Das neue Verhalten wird mit dem Strom der neuen Gewohnheiten schwimmen.



Auf den einzelnen Stufen des Lernzyklus werden Sie erfahren, wie Sie das limbische Gehirn auf Ihre Seite bringen. Eine Möglichkeit ist das oben angesprochene Einordnen. Denn das limbische System fühlt sich beruhigt, wenn es Orientierungspunkte hat und das Gebiet abgesteckt ist.

Stellen Sie sich einmal vor, Sie seien Jurastudent und wollen sich genauer mit den Regelungen über das gemeinschaftliche Testament von Ehegatten beschäftigen. Dazu haben Sie ein Buch über Erbrecht vor sich liegen. Zuallererst sollten Sie dieses Teilgebiet in den gesamten Wissensbereich einordnen, den Sie für das Examen parat haben müssen.



Anschließend können Sie sich anhand des Inhaltsverzeichnisses Ihres Lernbuches eine Übersicht über die einzelnen Untergebiete des Erbrechts machen. Als Veranschaulichung sei nun eine Übersicht über das Erbrecht anhand des Bürgerlichen Gesetzbuches dargestellt.

