

## Gedächtnistipps und Merkstrategien

### **Tipp 1:** Rechtzeitig wiederholen zwischen mehreren Lerneinheiten

Das Gehirn nutzt dabei in erster Linie zwei „Fragen“, um zu beurteilen, ob eine Information wichtig ist und deshalb behalten werden soll:

Ist es neu? Löst es starke (negative oder positive) Emotionen aus?

Heute müssen wir viele Dinge lernen, die diesen Kriterien nicht entsprechen. Wir müssen Inhalte lernen, die uns evtl. langweilen und keinen starken Eindruck hinterlassen, der es uns leicht machen würde. Solcher Stoff kann nur durch Wiederholung gelernt werden.

→ Zu diesem Gedächtnistipp gibt es ein Video: <https://youtu.be/V5dwhHedtEo>

### **Tipp 2:** Rechtzeitig wiederholen innerhalb eines Lerndurchgangs

→ Die Regel lautet: Repetieren Sie, bevor Ihr Kind den Inhalt vergessen hat! Das rechtzeitige Wiederholen spielt nicht nur zwischen, sondern auch innerhalb eines Lerndurchgangs eine grosse Rolle.

→ Video: <https://youtu.be/mHINTOrPlqQ>

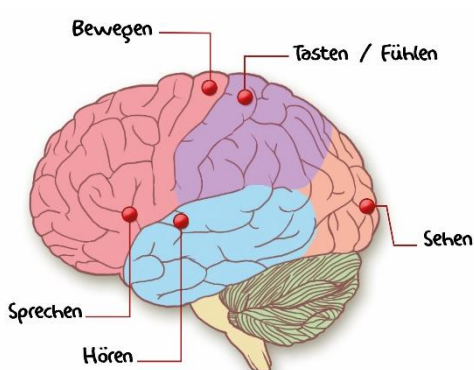
### **Tipp 3:** Rechtzeitig wiederholen mit System

Die Lernkartei nach Leitner ist ein System, das Schülern helfen soll, regelmässig und rechtzeitig zu repetieren. Es kann benutzt werden, um beispielsweise:

- Die Plus- und Minusrechnungen im Zehneraum
- Das kleine Einmaleins und Einsdurcheins
- Die richtige Schreibweise schwieriger Wörter und
- Wörter einer Fremdsprache

→ Wie Sie die Lernkartei benutzen, finden Sie hier: <https://www.mit-kindern-lernen.ch/lernen-kinder/gedaechtnistipps-und-merkstrategien/119-gedaechtnistipp-3-rechtzeitig-wiederholen-mit-system>

### **Tipp 4:** Mehrkanalig Lernen



Die Forschung konnte nachweisen, dass wir uns tatsächlich deutlich mehr merken können, wenn wir beim Lernen verschiedene Zentren des Gehirns aktivieren. verarbeiten die Inhalte nicht nur mehrkanalig, sondern auch äusserst aktiv.

Aber wie kann Lernstoff aktiver verarbeitet werden? Möglichkeiten dazu sind:

- Schlüsselwörter unterstreichen
- Eigene Beispiele finden
- Über den Text nachdenken
- Sich oder jemand anderem den Inhalt erzählen
- Sich überlegen, welche Prüfungsfragen die Lehrperson stellen könnte
- In der Lerngruppe über den Stoff diskutieren
- Ein Schema oder eine Mind-Map erstellen
- Sich vor dem Lernen überlegen, ob man schon etwas zum Thema weiß, um Vorwissen zu aktivieren

**Tipp 5:** Strategien nutzen, anstatt sich unter Druck zu setzen

Wir gehen normalerweise davon aus, dass unsere Absicht, etwas zu lernen, eine wichtige Rolle spielt. 40 Jahre Gedächtnis-Forschung zeigen jedoch ein ganz anderes Bild: Ob wir uns etwas merken möchten, spielt so gut wie keine Rolle!

Was bedeutet das nun? Seien Sie nachsichtiger mit Ihrem Gedächtnis und dem Ihrer Kinder!

Wir sollten uns die Frage stellen:

- Wie kann ich mir das am besten merken?
- Was könnte ich tun, damit mein Kind den Stoff besser behalten kann?

Die Merkleistung nimmt zu, wenn wir den Stoff vertieft verarbeiten, wenn wir über seine Bedeutung nachdenken, ihn mit Vorwissen verknüpfen und uns aktiv damit befassen.

**Tipp 6:** Den Turnsack nicht vergessen

Gehört Ihr Kind auch zu diesen verträumten Kindern, denen zur rechten Zeit nicht das Richtige einfallen will?

Gedächtnis-Hilfen einsetzen: Das prospektive Gedächtnis (also die Fähigkeit, an zukünftige Handlungen und Termine zu denken) verbessert sich im Laufe der Kindheits- und Jugendzeit.

➔ Sie können zusammen mit Ihrem Kind überlegen, wie es solche Gedächtnis-Hilfen einsetzen könnte, um sich selbst an wichtige Dinge zu erinnern.

Das prospektive Gedächtnis lässt sich trainieren. Wie gehen wir als Erwachsene vor, wenn wir daran denken müssen, nach der Arbeit noch einzukaufen? Normalerweise stellen wir uns dazu einen Ablauf und die Handlung vor und verknüpfen sie mit Hinweis-Reizen.

➔ Wenn Sie regelmässig zusammen mit Ihrem Kind darüber nachdenken, wie es sich selbst an solche Dinge erinnern könnte, wir es mit der Zeit beginnen, diese Strategien selbständig zu nutzen

Hier finden Sie weitere Tipps: <https://www-de.scoyo.com/eltern/lernen/lerntipps-lernmotivation/die-besten-lernstrategien>