

LERN- UND NEURODIDAKTIK

© Dr. Daniela GAU



Anatomy of male active brain
© pankajstock123 Fotolia

Warum vergessen wir 85 % von dem, was wir lernen – und was könnten wir dagegen tun?

Denn unser Hippocampus entscheidet in Sekunden, ob Wissen gespeichert wird. Wie können wir ihn also nachhaltig beeinflussen? Wir lernen stundenlang und merken uns trotzdem kaum etwas?

Wie schaffen wir es trotzdem Lerninhalte nachhaltig zu im Gehirn zu verankern?

Emotion + Bedeutung = stärkere Aktivierung

Unser Arbeitsgedächtnis

Der Kopf schaltet bei zu vielen Infos einfach ab.

Oft sind Unkonzentriertheit, digitale Ablenkung, Informationsflut eine große Herausforderung, und wir sollten bewusst entscheiden, wie wir lernen.

Nur was unser Gehirn wirklich braucht, um Wissen zu speichern, behält er im Arbeitsgedächtnis.

Die Neuroplastizität

Informationen, Lerninhalte, die wiederholt und **in der Praxis angewendet** werden, verankern sich.

Unser Gehirn verändert sich mit jedem Lernreiz.

Eine Frage der Motivation

Die Wirkung des Gelernten ist kein Zufall.

Je sinnhafter und praxisbezogener das Gelernte, umso motivierter sind wir als Lernende.

Wichtigster Schlüssel beim Lernen: DEN PERSÖNLICHEN BEZUG herstellen

Das Gehirn speichert besser, was als persönlich relevant erlebt wird. Die Lerninhalte werden besser verarbeitet, wenn sie mit dem Selbstreferenzeffekt verknüpft sind. Was „uns selber betrifft“, bleibt hängen.

Persönliche Aktivierungsfrage

Welchen Bezug kann ich zum Lerninhalt herstellen?

Was hat dieses Thema eigentlich mit dir zu tun?

Aktive Verarbeitung/Umsetzung des Gelernten statt passives Konsumieren von Lernstoff und Inhalten.

Lernfaktor Formel:

Persönlicher Bezug x praktische Umsetzung

= effizientes Lernen

Wenn Lernen uns persönlich betrifft, und das Gelernte Sinn macht, speichert unser Gehirn Inhalte viel nachhaltiger und effizienter.

Für Lernende/Studierende/Für Beruf/Weiterbildung

Warum Lerntrainings oft verpuffen: Ohne persönlichen Bezug fehlt unserem Gehirn der Grund, Inhalte zu behalten.

Nachhaltiges Lernen beginnt dort, wo Lerninhalte mit der eigenen Lebenswelt und Erfahrung verknüpft werden und praxisnah verstanden und umgesetzt werden können – unabhängig davon, ob es sich um Lehrlinge, Studierende oder Erwachsene handelt.