

SPICE UP YOUR STUDYING



TIPPS FÜR DEINEN LERNERFOLG

ZOË WELTERT

Hey!

Schön, dass du da bist.

Empfindest du das Lernen manchmal auch als einen riesen Pain?

Verständlich, darum werde ich in diesem Handbook Strategien und Tipps mit dir teilen, die das Lernen easier machen sollten.

Mit mehr Speed und Freude zum Lernerfolg – darum geht's hier.

Bist du breit? Cool.

Grüsse gehen raus,

Zoë Weltert

INHALT

EINLEITUNG 4

BIG 5 DES LERNENS 5

Prokrastination 6

Motivation 10

Konzentration 12

Inkubation/Pausen 15

Repetition 19

VOR- UND NACHARBEIT 22

Vor- und Nacharbeits-Prinzip 22

PREPARATION IS KEY 24

Prep-Step 1 to 4 24

STOFF BEARBEITEN 28

Schwierige Texte knacken 28

Gute Zusammenfassung schreiben 31

Gute Mind-Map erstellen 34

STOFF MERKEN 35

Farbenpracht 36

Gedächtnis-Boosters 38

Merktechniken 43

STOFF REPETIEREN 48

«QUASI-CHEAT-SHEET» MACHEN 51

PRÜFUNGSFITNESS 53

Vor und während der Prüfung **53**

SPEED-READING 55

Geschwindigkeitsbremser **56**

Hindernde Lesehabits bekämpfen **60**

Mehr Text merken **66**

SCHLUSSWORT 68

LITERATURVERZEICHNIS 69

ANHANG 70

Know-how Quellen **70**

Lernplan **72**

Textcoding-Technik **73**

Clever-Lernen-Technik **74**

Zusammenfassung **75**

Mind-Map **76**

Podcast **77**

«Quasi-Cheat-Sheet» **78**

Subvokalisierung **79**





Augenübungen **80**

Schlüsselwort Methode **86**

EINLEITUNG

Damit du dich während dem Lesen nicht lost fühlst, habe ich den Text für dich strukturiert.

Beim Lesen wirst du folgenden Icons begegnen:

	<p>Theorieinput Ich werde dir jeweils einen kurzen Einblick in die Theorie eines Themas geben.</p>
	<p>Study Spark (Take-Home Messages) Immer wenn du dieses Symbol siehst, weißt du, dass das die Essenz des ganzen Abschnittes ist.</p>
	<p>Beispiele Einige Beispiele werde ich dir liefern, damit du die Theorie auch angewendet sehen kannst.</p>
	<p>Step-by-Step Anleitungen Du wirst einige Step-by-Step Anleitungen antreffen, die dir das Vorgehen bei der Anwendung einer Methode zeigen.</p>

DIE BIG 5 DES LERNENS

Die Big 5 des Lernens sind: Prokrastination, Motivation, Konzentration, Inkubation/Pausen und Repetition.

Wenn du in diesen Bereichen ein Pro wirst, wird dir das Lernen viel einfacher fallen. I promise. Schauen wir uns jeden Teilbereich etwas genauer an.



<https://bit.ly/33oSiXC>

Prokrastination

Du hast doch sicher auch schon einmal das Lernen rausgeschoben, weil du einfach keinen Bock hattest.



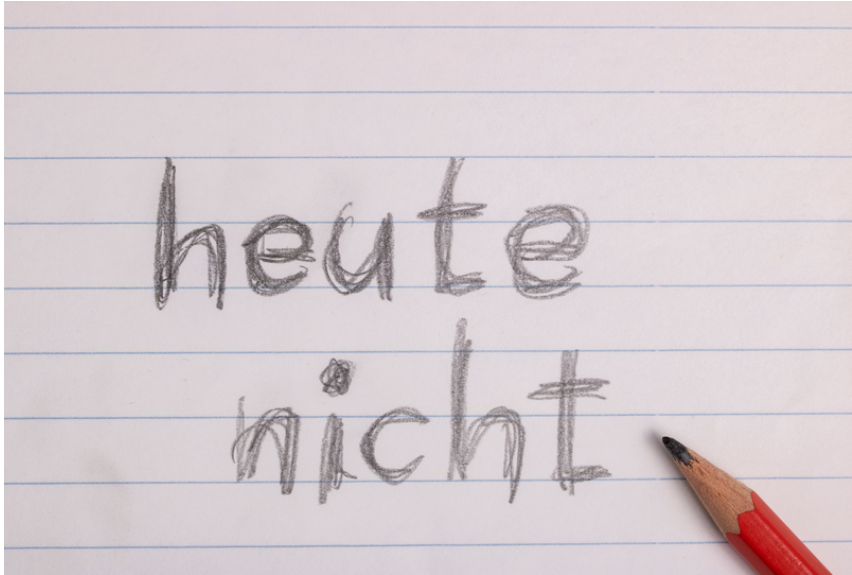
Theorie: Prokrastination ist ein fancy Wort für «Aufschieben».

Hier eine wichtige Info: Wenn du aufschiebst, dann willst du nicht das Stoffmaterial verdrängen, sondern das Gefühl, welches du mit dem Stoff verbindest.

Alle diese Gefühle sind nicht nice und du willst sie verdrängen. Das Ding ist aber, wenn du aufschiebst, kostet dich das soooooo viel Energie, die du eigentlich woanders gut gebrauchen könntest.

Solche **Gefühle** könnten sein:

- **Langeweile:** Du denkst dir also vielleicht: «Wer braucht diesen Mist eigentlich?»
- **Frust:** Du sagst dir: «Ich checke das ja sowieso nie!»
- **Angst:** Du redest dir ein: «Ich werde bei der Prüfung safe ungenügend sein, denn diesen Stoff checke ich überhaupt nicht.»



<https://bit.ly/3qaaBeV>

Und mal ganz ehrlich, wenn du aufschiebst, hast du ja sicher auch immer ein bisschen ein schlechtes Gewissen, oder? Und mit diesen bad Feelings ist es doch auch nicht so nice, Netflix zu schauen oder so, denn du weisst: «Mist, das sitzt mir ja immer noch im Nacken!»



Study Spark: Wenn du das Lernen aufschiebst, willst du nicht den Lernstoff verdrängen, sondern das Gefühl, welches du mit ihm verbindest.

Wie kannst du also aufhören das Lernen rauszuschieben?
Zieh dir diese Methode rein!



Methode: Wie du den Aufschieber in dir überwindest.

Frage dich folgende **zwei Fragen:**

1. «Was ist das negative Gefühl, das ich mit dem Lernstoff verbinde und darum verdrängen möchte?». Real Talk ist angesagt! Sei ganz ehrlich!
2. Wie kann ich mich aufs Lernen vorbereiten, damit dieses Gefühl gar nicht erst eintritt?

STOP DOUBTING
YOURSELF, WORK
HARD AND MAKE
IT HAPPEN.

<https://bit.ly/2Jmlurp>



Study Spark: Um zu verhindern, dass du das Lernen herausschiebst, musst du herausfinden, was das Gefühl ist, welches du damit verdrängen möchtest. Danach brauchst du eine Lösung, wie du das Gefühl erst gar nicht aufkommen lässt. (Kaufman, 2020, S. 10-28).



Beispiel: Sagen wir, das Gefühl, das du mit dem Lernstoff verbindest ist: **Langeweile**

Dann könntest du:

- dich mit einem Kumpel verabreden und ihr lernt gemeinsam (das macht auf jeden Fall schon mal mehr Spass).
- dir cool illustrierte Erklärungs-Videos auf YouTube anschauen.

→ Im Anhang S. 70 habe ich dir eine Liste meiner Lieblings-Youtuber für jedes Fach gemacht! Schau mal rein!

Motivation



Theorie: Mit der Motivation ist es so eine Sache. Manchmal ist sie da, manchmal nicht.

Doch eine **gute Nachricht** gibt es:
Jeder Mensch hat intrinsische Motivation (innerliche Motivation). Das heisst, man kann gar nicht ein fauler Mensch sein. Cool, oder? Es ist eben so, dass Motivation sich immer nach Priorität richtet.

Hast du also kein Bock auf das Lernen heisst das nicht, dass du mega lazy bist. Sondern du setzt deine Prioritäten einfach total anders. Priorität richtet sich nach Häufigkeit und Dauer der Handlung. Das heisst, je regelmässiger du lernst und je integrierter das Lernen in deinem Tag ist, desto einfacher wird es dir fallen.



<https://bit.ly/3mkDssT>



Study Spark: Wenn du mehr Motivation möchtest, dann schau, dass du ein «Lernhabit» formst. Dies machst du, indem du jeden Tag möglichst gleich lange lernst und wenn möglich auch zur gleichen Zeit. Dadurch wird das Lernen zu einem Habit, bekommt eine höhere Priorität und deine Motivation steigt. (Kaufman, 2020, S. 29-35).



<https://bit.ly/3nYoIjM>

Konzentration



Theorie: Die Konzentrationsspanne bei Jugendlichen und Erwachsenen beträgt etwa 30–45 Minuten.

Das heisst, vierstündige Lernmarathons sind nicht effizient. Denn dein Gehirn kann nach etwa 45 Minuten die Inhalte nicht mehr gut aufnehmen. Es braucht eine Pause. (Über die Wichtigkeit der Pausen geht es dann im Kapitel «Inkubation»).

Hast du Mühe dich zu konzentrieren, aber weisst nicht wieso?

Folgende Faktoren können zu **Konzentrationsschwierigkeiten** führen:

- Chaos am Arbeitsplatz
- Mangel an Motivation
- Überforderung oder Unterforderung beim Lernen
- Reizüberflutung (z.B. Lautstärke in der Umgebung)
- innerer Stress

(Keller, 2011, S. 69–72).

Hast du dich bei einem dieser Punkte wiedererkannt? Auf der nächsten Seite zeige ich dir, wie du solche Konzentrationsschwierigkeiten überwindest.



<https://bit.ly/3mkqz1Y>



Methode: Ursachen der Konzentrationsprobleme beheben

- **Chaos am Arbeitsplatz und Reizüberflutung:** Aufräumen und einen anderen Lernort aufsuchen.
- **Mangel an Motivation:** Lernen zu einem Habit und dadurch zu einer Priorität machen.
- **Über- oder Unterforderung beim Lernen:** Wie du das Lernen spannender gestalten kannst, werde ich dir im Kapitel «Stoff merken» erzählen.
- **innerer Stress:** Wenn du gestresst bist, befindest du in einem Fight-Flight-Freeze Modus und dein Gehirn kann nicht alle

Energie für das Konzentrieren und Lernen verwenden. Wenn du gestresst bist, solltest du bevor du mit dem Lernen beginnst etwas machen, was dich entspannt. (Sei es coole Musik zu hören, einen Spaziergang zu machen oder eine Runde zu gamen. Whatever! Alles was dich entspannt an deinen Lernstoff rangehen lässt, ist gut.)



<https://bit.ly/3leyfkN>



Study Spark: Lerne nicht mehr als 30–45 Minuten ohne Pause. Denn nach 45 Minuten kann sich dein Gehirn nicht mehr konzentrieren. Gelassenheit, Ordnung am Arbeitsplatz, eine ruhige Arbeitsatmosphäre, Motivation und Interesse für den Lernstoff befeuern deine Konzentration.

Inkubation/Pausen



Theorie: Dein Gehirn braucht eine Inkubationszeit. What? Ufff, was ist das denn wieder für ein Wort? Damit ist die Zeit gemeint, die dein Gehirn braucht, um neues Wissen zu verarbeiten und abzuspeichern.

Wissen abzuspeichern kann mehrere Stunden dauern. Denn wenn du etwas Neues lernst, muss dein Gehirn neue Verknüpfungen bilden und das neue Wissen in dein altes Wissensnetz einbauen.

Damit neues Wissen gespeichert werden kann, musst du zwingend Pausen machen. Da erst in den Pausen das neue Wissen vernetzt wird.

Der grösste Teil des Lernens findet somit in der Lernpause statt. Cool, was?



Study Spark: Wenn du lernst, wird neues Wissen in dein altes Wissensnetz eingebaut. Dies passiert aber nur, wenn du genügend Lernpausen machst. Daher ist es superwichtig, beim Lernen regelmässige Pausen einzulegen.

Folgende Dinge solltest du bei den **Lernpausen** beachten:

1. Lege eine Pause ein **bevor** du müde wirst. Denn wenn du erst eine Pause machst, wenn du schon müde bist, hast du nach der Lernpause viel mehr Mühe wieder in den Flow zu kommen.
2. Damit du von dem super Pausen-Effekt profitieren kannst, musst du Folgendes wissen: **Nicht alle Tätigkeiten sind geeignet für eine Lernpause.**

Pausen-Don'ts:

- ans Handy gehen
- durch Insta scrollen
- Snappen
- Whats-App checken
- Netflix Serien schauen
- Gamern



<https://bit.ly/39pbt01>



Study Spark: „Wer konsumiert, konzentriert“. Wenn du in deinen Lernpausen zu elektronischen Geräten greifst, konzentriert sich dein Gehirn weiter. Das heisst, es bekommt gar nicht die wohlverdiente Pause, die es benötigt, um Wissen abzuspeichern. (Kaufman, 2020, S. 58).

Sieh's so, wenn du deinem Gehirn eine wirkliche Pause gönnst, bist du mit dem Lernen schneller fertig und hast nachher mehr Freizeit.

Pausen-Dos:

- Power-nappen
- Meditieren
- Musik hören
- Spazieren gehen
Sounds lame, I know, aber mit einem Podcast oder nicer Musik auf den Ohren, kann es sehr angenehm sein.
- Sport machen: Joggen gehen, Yoga machen, Fussball spielen, ein 10-Minute-Workout oder ein kleiner Rave zu deiner Lieblingsmusik.

Wenn du deinen Körper in Schwung bringst, kannst du dich nachher viel besser konzentrieren. (Piazza, 2020).



<https://bit.ly/3lq4vBS>

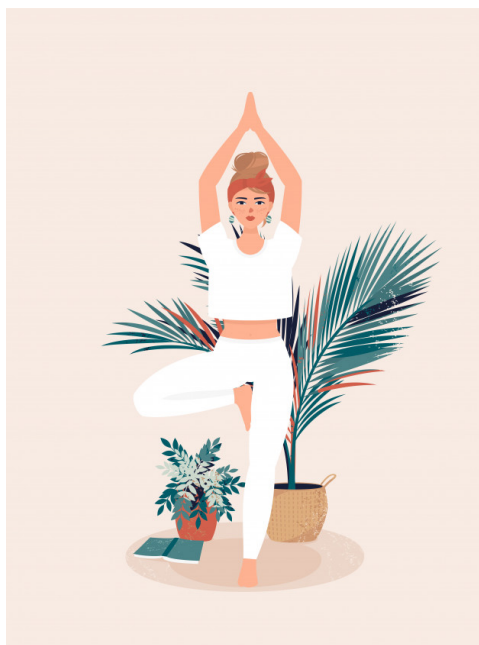


Study Spark: Nutze in deinen Lernpausen keine elektronischen Geräte. Das heisst: kein Handy, keinen Compi, keinen Ipad usw. - denn sie rauben dir viel Energie. Mache etwas, was dein Gehirn wirklich entspannt. Dein Gehirn wird's dir danken! (Piazza, 2020).

Versuche, nachdem du mit dem Lernen fertig bist, mindestens 20 Minuten nicht ans Handy zugehen. Denn sonst wird das, was du gelernt hast, wie überdeckt von anderen Infos und du kannst dich nicht mehr gut an den Lernstoff erinnern. Nach 20 Minuten kannst du dann aber ohne schlechtes Gewissen ans Handy oder an ein anderes elektronisches Gerät gehen. (Piazza, 2020).



Study Spark: Gehe nach dem Lernen für mindestens 20 Minuten nicht an dein Handy oder ein anderes elektronisches Gerät. Denn sonst wird das Gelernte nicht richtig abgespeichert.



<https://bit.ly/33p2BLi>

Repetition



Theorie: Im Durchschnitt vergessen wir nach 24 Stunden circa 80% des gelernten Stoffes. Nicht so top, oder?

Es heisst, dass man erst nach 15 Wiederholungseinheiten etwas im Langzeitgedächtnis abgespeichert hat. Repetieren ist somit ein fundamentaler Schritt im Lernprozess.

Zeitlich-versetztes Lernen ist super!

Es ist sinnvoll, dass du Repetitionseinheiten machst, die zeitlich nicht zu nahe beieinander liegen. Wenn du nämlich, nachdem du den Stoff ein erstes Mal repetiert hast, nach ungefähr zwei Stunden bereits die zweite Repetitionseinheit machst, ist dies nicht so der Hammer für dein Gehirn.

Here's why: In diesem Fall ist es so, dass zwar die Anstrengung, dich an den Lernstoff zu erinnern geringer ist, da du den Stoff noch in deinem Super-Brain präsent hast, doch das Ganze wird - the truth hurts - nur in dein Kurzzeitgedächtnis transportiert.

Möchtest du aber etwas ins Langzeitgedächtnis reinpacken, dann musst du die Repetitionseinheiten zeitlich mehr auseinander planen. Nach einer längeren Zeit ist es für dich anstrengender, den Lernstoff wieder aus dem Gedächtnis zu rufen. Durch diese heavy Arbeit bilden sich stärkere Verknüpfungen in deinem Gehirn. So kannst du dir den Inhalt viel besser merken. (Rütten, 2011, S. 83).

Wie viel Zeit sollte zwischen den Repetitionseinheiten liegen?

Da gibt es keinen allgemeingültigen Richtwert.



<https://bit.ly/2JjqzAB>

Grundsätzlich gilt, du solltest warten, bis du anfängst dich nicht mehr an einige Details erinnern zu können und erst dann, die nächste Repetiereinheit einlegen. (Schmitz, 2013, S. 117).



Study Spark: Wiederholungen sind elementar im Lernprozess. Sie helfen dir, neues Wissen abzuspeichern. Dabei ist es gut, wenn du die Repetiereinheiten zeitlich versetzt machst. Am besten machst du erst die nächste Repetitionseinheit, wenn du dich nicht mehr an einige Dinge erinnern kannst. Total sind 15 Wiederholungen nötig, um etwas langfristig abzuspeichern.

Ich glaube, ich weiss, was du jetzt vermutlich denkst: «Ja, das klingt ja schon gut, aber ich habe nicht Zeit 15 Wiederholungen von allem Lernstoff zu machen und die dann noch irgendwie über drei Monate verstreut durchzuziehen.» No way! Total verständlich!! Es geht darum, aus der zur Verfügung stehenden Zeit, das Beste zu machen.



Methode: Wie du zu einem Repetitions-King oder einer Repetitions-Queen wirst:

Wir gehen jetzt davon aus, du hast den Stoff schon bearbeitet und musst ihn einfach noch lernen. Du hast also eine Zusammenfassung oder eine Mind-Map gemacht. Wie du das am besten machst, kannst du im Kapitel «Stoff bearbeiten» nachlesen.

Wie gehst du jetzt vor?

Mach einen **Repetitionsplan**, indem du folgende Fragen beantwortest:

- Wie viele Tage sind es bis zu der Prüfung?
- An welchen Tagen habe ich Zeit zu lernen?
- Wie teile ich also meine 15 Wiederholungseinheiten auf die verbleibenden Tage ein? Versuche dabei, möglichst viel Zeit zwischen den Wiederholungseinheiten zu lassen.

VOR- UND NACHARBEIT



Theorie: Ziel: Du schreibst über eine längere Zeit «Zusammenfassungs-Nuggets».

Nun musst du nur noch die einzelnen Nuggets zusammentragen um eine hammer Zusammenfassung zu erhalten.

Nacharbeits-Prinzip: Du nimmst dir täglich circa 20 Minuten Zeit und machst pro Fach, welches du an diesem Tag hattest, eine kleine Stoffzusammenfassung. Wie im vorherigen Kapitel angetönt, ist Repetieren mega wichtig. Wenn du in den Tagen bis zur Prüfung, deine kleinen Zusammenfassungen-Nuggets täglich repetierest, wirst du dir den «Mental-breakdown» einen Abend vor der Prüfung ersparen.

Vorarbeits-Prinzip: Du nimmst die Stoffzusammenfassung, die du bei deiner Nacharbeit gemacht hast und versuchst, diese noch weiter zu kürzen. Dies machst du, indem du dir die Challenge setzt, den Inhalt so stark zu kürzen, dass er auf einem kleineren Blatt Platz hat. Das heisst, zum Bsp. beginnst du mit einer A4-Seite und dann nimmst du eine A5-Seite und versuchst, alles Wichtige auf diese A5-Seite zu packen.

Das hat zwei grosse Benefits:

- Wenn du dir überlegst, was du genau aufschreibst, musst du dich mit dem Stoff auseinandersetzen und merkst ihn dir dabei.
- In der Stunde verlierst du den Anschluss nicht, denn du hast entweder das nötige Vorwissen noch präsent oder kannst kurz auf deine Kärtchen spicken und dich durchs Lesen wieder erinnern.



Study Spark: Vor- und Nacharbeit ersparen dir elend lange Lernmarathons vor der Prüfung. Indem du dir circa 20 Minuten Zeit pro Tag nimmst, um für jedes Fach, welches du in der Schule hattest, eine kurze Zusammenfassung zu schreiben.

Für die Vorarbeit nimmst du die Stoffzusammenfassung der Nacharbeit und entscheidest dich für die absolut wichtigsten Infos, welche du auf ein separates und kleineres Papier schreibst. Dieses Papier nimmst du dann in die nächste Stunde als dein Cheat-Sheet mit.

PREPARATION IS KEY



Theorie: Eine gute Vorbereitung ist Gold wert für das Lernen.



<https://bit.ly/2JqOPTj>



Methode: Ich empfehle dir bei jedem Stoff folgendermassen vorzugehen:

Prep-Step 1: Geh den Lernstoff durch und schreibe all die Themen mit Unterthemen auf ein separates Blatt. Hast du das gemacht? Perfect!

Prep-Step 2: Nun gehst du nochmals die Themen und Unterthemen einzeln durch und fragst dich: „Wie fresh sind meine Unterlagen zu dem jeweiligen Thema oder Unterthema?“

Beurteile das Lernmaterial anhand des **Ampel-Systems:**

- **Material sucks!** Unterlagen sind nicht brauchbar, weil zu kompliziert oder chaotisch (Themen, die zu dieser Kategorie gehören, markierst du in deiner Liste mit **rot**).
- **Material okay!** Unterlagen könnten schlimmer sein, sind aber auch nicht wirklich der Hit (Themen, die zu dieser Kategorie gehören, markierst du in deiner Liste mit **orange**).
- **Material fresh!** Unterlagen sind top, da verständlich und strukturiert. (Themen, die zu dieser Kategorie gehören, markierst du in deiner Liste mit **grün**).

Wie kommst du aber zu **besseren Erklärungen** und **besseren Unterlagen**? Du könntest:

- auf Youtube nach Erklärungsvideos suchen
→ Im Anhang S. 70 findest du meine Lieblings-Lern-Youtuber aufgelistet.
- im Internet nach besseren Theorieblättern suchen.
- Kollegen fragen.

Hast du zu jedem Thema und Unterthema genügend verständliches Material? – Perle!
→ Weiter zu Prep-Step 3

Prep-Step 3: Überlege dir jetzt, wie lange deine Lerneinheiten und Lernpausen sein sollen. Entscheide dich für eine der drei Möglichkeiten:

- 25min Lernen, 5min Pause
- 30min Lernen, 10min Pause
- 40min Lernen, 20min Pause

Du solltest nicht mehr als 45 Minuten am Stück lernen, denn dein Gehirn kann sich nur circa 35-45 Minuten konzentrieren und dann braucht es einen Break! (Grolimund, Rietzler, 2018, S.46),

Prep-Step 4: Plane auch, was du in den Lernpausen machen willst. (Denke an die Pausen-Dos & -Don'ts).



Study Spark: Zu einer guten Lernvorbereitung gehört:

- dass du sicherstellst, dass du für alle Themen gutes Material hast.
- dass du weißt, wann du eine Lernpause einlegen willst und was du in der Lernpause machen möchtest.



<https://bit.ly/2KR4F8E>

STOFF BEARBEITEN

Bevor du mit dem eigentlichen Lernen loslegen kannst, musst du zuerst den Stoff bearbeiten.

Im Folgenden werde ich dir **Tipps** geben wie du:

- schwierige Texte knackst.
- eine wirklich gute Zusammenfassung schreibst.
- eine wirklich gute Mind-Map machst.

Bist du bereit! Vamos!

Schwierige Texte knacken



Theorie: Wenn du einen schwierigen Text vor dir liegen hast, hast du wahrscheinlich eines oder beide der folgenden Probleme:

- Du weißt nicht genau, was du im Text verstehst und was nicht.
- Du schweifst gedanklich schnell ab, denn dein Gehirn kommt nicht nach und lässt sich ablenken.



Methoden: Um schwierige Texte zu knacken

Methode 1: Textcoding-Technik um herauszufinden, welche Textstellen man versteht und welche nicht.

Vorgehen:

1. Text zweimal überfliegen
 2. Satz für Satz durchgehen und dich fragen:
Ist das Gelesene für mich:
 - nicht verständlich → Satz mit **Fragezeichen** markieren
 - verständlich und muss ich mir merken → Satz mit **Stern** markieren
- Ein Beispiel findest du im Anhang S. 73.

Nun, hast du einen guten Überblick darüber, was du verstehst und für was du noch eine Erklärung suchen musst.



<https://bit.ly/39ptCID>

Methode 2: Clever-Lernen-Technik, um beim Lesen nicht mehr gedanklich abzuschweifen.

Vorgehen:

1. Text in **kurze Abschnitte** einteilen. (Bei sehr schwierigen Texten fallen manchmal nur zwei bis drei Abschnitte in eine solche Einheit)
 2. Einzelnen Abschnitte durchlesen und in jedem **drei bis fünf Schlüsselwörter** markieren. **Tipp** zu «Schlüsselwörter finden»: Frage dich, «Welche Wörter würde ich auf einen Spickzettel schreiben?»
 3. Checke, ob du gute Schlüsselwörter herausgesucht hast. Kannst du dich nur durch die Schlüsselwörter wieder an den Abschnittsinhalt erinnern?
- Ein Beispiel findest du im Anhang S. 74.

Methode 3: Abschnitts-Methode, ebenfalls um beim Lesen nicht mehr gedanklich abzuschweifen:

Vorgehen:

1. Text in kurze Abschnitte einteilen.
2. Jeden Abschnitt in eigenen Worten aufschreiben.

Gute Zusammenfassung schreiben

Wie schreibe ich eine wirklich gute Zusammenfassung?
Wer kennt's nicht? Man schreibt eine Zusammenfassung und fühlt sich VOLL PRODUKTIV, doch wenn man ganz ehrlich ist, hat man einfach nur abgeschrieben.

Guilty? – Ich auf jeden Fall. Es gibt aber eine super easy Technik, die dir hilft, eine gute Zusammenfassung zu schreiben und mit der du anschliessend auch gleich Lernen kannst.

Bist du bereit sie kennenzulernen? – Awesome, let's go!



Theorie: Es gibt zwei **Grundprinzipien** für eine Zusammenfassung:

1. Weniger schreiben, mehr denken!
2. Nicht abschreiben, sondern Text in eigenen Worten verfassen!

«Das ist aber so viel anstrengender», meinst du. «Yep, das ist richtig!» Aber ich garantiere dir, du wirst den Inhalt viel schneller im Kopf speichern können, wenn du während dem Lernen darüber nachdenkst und den Lerninhalt in eigenen Worten aufschreibst.



Methode: Wie schreibe ich eine bomben Zusammenfassung:

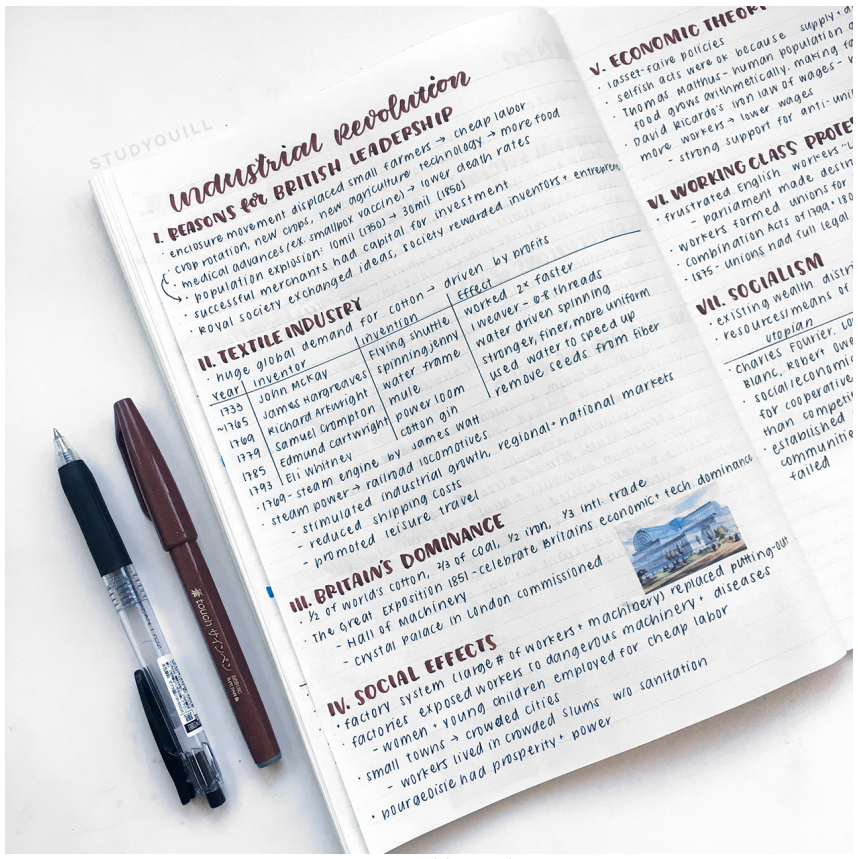
1. Zuerst schreibst du das Schulfach, den Titel des Themas, die Seitenzahl und das Datum oben auf das Blatt.
2. Jetzt zeichnest du links eine schmale Spalte.
3. Das Prinzip ist, dass du den Inhalt der Zusammenfassung in zwei Spalten aufteilst.

Dabei schreibst du die wichtigsten Infos (in Stichwörtern) in die rechte Spalte und in die linke Spalte schreibst du einen passenden Übertitel für die Infos.

→ Im Anhang S. 75 findest du ein Beispiel dazu.

Lern-Goodie: Wenn du die Zusammenfassung gemacht hast, kannst du sie zum Lernen verwenden. Dafür deckst du die rechte Spalte ab und schaust, ob dir zu den jeweiligen Oberbegriffen alle wichtigen Infos einfallen. Um sicher zu sein, dass du dich an Alles erinnerst, deckst du die rechte Spalte auf. (Grolimund, Rietzler, 2018, S.94-95).

Bonus Tipp: Mache mehrere Runden von Zusammenfassungen. Das heisst, du kürzt die Zusammenfassung immer mehr ab, indem du dich auf das Wichtigste beschränkst. Zum Beispiel hast du zuerst ein A4-Blatt und kürzt es dann auf ein A5-Blatt usw... Wenn du dies machst, ist dein Gehirn gefordert, das Wichtigste vom Lernstoff herauszufiltern und du merkst dir die Dinge viel besser. (Piazza, 2020).



<https://bit.ly/3ls3o4F>

Gute Mind-Map erstellen



Theorie: Mind-Map «Regeln»

6 Features:

1. Papier im Querformat
2. Bild in der Mitte
3. Obertitel in Grossbuchstaben
4. Jedes Wort oder Bild auf separaten Zweig
5. Zweige solange wie Wort oder Bild
6. Bilder und Symbole werden genutzt
(Buzan, Mind Map Mastery, 2018, S. 60)



Methode: Wie du eine super Mind-Map machst?

1. Bild in die Mitte zeichnen/ kleben.
2. Entscheide dich für Bezeichnungen der Hauptzweige, sowie ein Symbol für jeden Hauptzweig.
3. Entscheide dich für Bezeichnungen der Nebenzweige, sowie ein Symbol für jeden Nebenzweig.
4. Zeichne die Hauptzweige an das Bild in der Mitte und zeichne bei jedem Hauptzweig, dein geplantes Symbol.
5. Zeichne die Nebenzweige, die von den Hauptzweigen aus gehen, und zeichne bei jedem Nebenzweig das geplante Symbol hin. (Buzan, Mind Map Mastery, 2018, S. 76).
→ Im Anhang S. 76 findest Du ein Beispiel.

STOFF MERKEN

Kennst du folgendes Szenario: Du musst dir irgendetwas, was total random ist, für einen Test merken und es will einfach nicht in deinen Kopf rein? Egal wie fest du versuchst, dir Infos reinzuballern, du kannst sie dir einfach nicht merken.

Andererseits kannst du ganze Dialoge aus deiner Lieblings-Serie auswendig. Warum kann sich also dein Gehirn einige Dinge merken und andere nicht?



Theorie: Dein Gehirn merkt sehr selektiv. Je nachdem wie schmackhaft du den Lernstoff machst, speichert dein Gehirn die Infos in deinem Gedächtnis ab oder nicht.

Im Folgenden zeige ich dir Methoden, wie du dir Dinge besser merken kannst.

Farbenpracht



Theorie: Dein Gehirn liebt Übertreibungen und speichert übertriebene Dinge besser ab. (Rütten, 2011, S. 81).

Make some drama, baby!



Methode: Farbenpracht

Wie macht man aber langweiligen Lernstoff schmackhaft? Das Wort „Farbenpracht“ ist ein Akronym und steht für die verschiedenen Dinge, die Infos tasty machen:

- **Fantasie**
- **Alle Sinne**
- **Reihenfolgen**
- **Bewegungen**
- **Erotik**
- **Nummern**
- **Positive Vorstellungen**
- **Reichtum an Farben**
- **Assoziation**
- **Codes**
- **Humor**
- **Tiefe Eindrücke/ Übertreibung**

Das heisst, du merkst dir etwas besonders gut, wenn du:

- beim Abspeichern deine Fantasie benutzt und Assoziationen herstellst (z.B. mit einer Mind-Map).
- all deine Sinne beim Lernen mit einbeziehst (Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten).
- dein Stoffmaterial in eine Reihenfolge bringst.
- dich bewegst, während du dir etwas merkst.
- deinen Lernstoff irgendwie mit dem Thema Liebe verbindest.
- Nummern und Codes verwendest, um deinen Lernstoff zu strukturieren.
- versuchst, den Lerninhalt mit einem positiven Gefühl zu verknüpfen.
- beim Schreiben einer Zusammenfassung oder einer Mind-Map viele Farben brauchst.
- versuchst, den Lerninhalt lustig zu machen oder beim Vorsagen total übertreibst.



<https://bit.ly/33sDs2n>

Gedächtnis-Boosters

Im Folgenden werde ich noch auf drei Prinzipien, die uns helfen etwas abzuspeichern, genauer eingehen:

Gedächtnis-Booster 1: Das Beanspruchen vieler Sinne



Theorie: Es gilt der Grundsatz: Je mehr Sinne man im Lernprozess aktiviert, desto besser kann man sich den Stoff einprägen.



Methode:

So kann es zum Beispiel hilfreich sein, dir eine Zusammenfassung nicht immer wieder einfach nur stur durchzulesen, sondern sie mit Voice Recorder aufzunehmen und dann anzuhören. Dies hat der Vorteil, dass zwei Zentren, dein Sprach- und dein Hörzentrum, aktiviert werden. So wird eine stärkere Verknüpfung in deinem Gehirn gebildet.

Lern-Goodie: Dein Gehirn liebt deine eigene Stimme! Es kann sich Dinge besser merken, wenn du sie mit deiner Stimme auf sagst. (Auch wenn du findest, dass deine Stimme gar nicht schön ist und du bei Sprachnachrichten von dir jedes Mal total cringest). Probiere es aus! Du wirst sehen, was das für einen riesen Unterschied macht. Trust me!



Study Spark: Nutze beim Lernen so viele Sinne, wie du kannst. (Grolimund, Rietzler, 2018, S.43).

Gedächtnis-Booster 2: Emotionen und tiefe Eindrücke



Theorie: Je stärker das Gefühl ist bei der Entstehung der Erinnerung, desto besser kannst du dir den Lerninhalt merken.



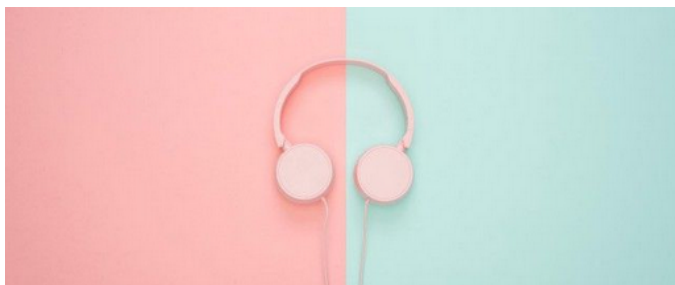
<https://bit.ly/36j2x1B>

Wie kann man aber **positive Gefühle** erzeugen, wenn der Lernstoff total langweilig ist?

Hier zeige ich dir eine coole Technik, die «Podcast-Host-Methode» heisst. Klingt etwas strange, aber wow, ich sag's dir, die hat's in sich! Denn mit ihr kannst du beim Lernen gute Gefühle erzeugen, egal wie boring dein Stoffmaterial ist. Ready to spice it up? (Kaufman, 2020, S. 115).



Methode: Podcast-Host



<https://bit.ly/36iYVwx>

How-to: Du nimmst den Lernstoff mit deiner eigenen Stimme auf. Stelle dir vor, du bist ein Host von einem Podcast und du machst über deinen Lernstoff eine coole Podcastfolge.

Versuche so begeistert wie möglich den Stoff aufzunehmen und nicht einfach den Stoff runterzulesen.

Bonus-Tipp: Stelle dir vor, du hättest coole Zuhörer und frage dich daher: «Mit welcher Energy und Begeisterung müsste ich zu ihnen sprechen, damit sie mir nicht einschlafen?» «Wie müsste ich sie durch den Stoff führen, um zu vermeiden, dass sie plötzlich totally lost sind?»

Reminder: Auch eine Fake-Begeisterung ist besser als monotones Ablesen. Denn dein Gehirn schüttet auch mehr Happy-Hormons aus.

Benefits der Podcast - Host - Methode:

- Dein Gehirn kann sich Dinge, die mit deiner eigenen Stimme gesprochen sind, viel besser merken.
- Du bringst Schwung in das Lernen und verhinderst, dass du total gelangweilt wirst.
- Du kannst dir das Audio dann auch anhören, wenn du etwas Anderes machst als Lernen (zum Beispiel beim Zähneputzen oder Sportmachen). So kannst du den Lernstoff auch passiv mithören, wodurch er sich mehr und mehr in deinem Gehirn verankert. (Das ist ja mal chilliges Lernen, oder?)
- Die Methode kannst du bei jedem Lernmaterial anwenden.

→ Im Anhang S. 77 findest du ein Beispiel dazu.

Gedächtnis Booster Nr. 3: Primacy-Recency-Effekt



Methode: Kleine Häppchen

Informationen, die du am Anfang oder Schluss einer Lerneinheit lernst, kannst du dir am besten merken.

Dieser Effekt ist auch unter dem Namen "Primacy-Recency-Effekt» bekannt. Darum ist es auch wichtig, die Lerneinheiten kurz zu gestalten, um mehr Anfänge und Enden zu haben. (Rütten, 2011, S. 87)

Jetzt haben wir uns die Basic-Prinzipien des Gedächtnisses angeschaut.

Im Folgenden werde ich dir noch spezifische Merktechniken vorstellen, die mega gehypt werden.

Merktechniken

Merk-Strategien für Zahlenkombinationen:

Beispiele: Telefonnummern, Pin-Codes, Nachkommastellen von Pi oder Jahreszahlen.



Methode: Ziffernsymbol

Prinzip: Für jede Zahl von 0-9 wird ein Gegenstand herausgesucht, welcher eine ähnliche Form hat, wie die Zahl.

Vorgehen: Finde für jede der Zahlen 0-9 einen Gegenstand, der die gleiche Form wie die Zahl hat. Dies könnte so aussehen:

0	Rettungsring
1	Kerze
2	Schwan
3	Dreizack
4	Flamingo
5	Schwangere Frau
6	Elefantenrüssel
7	Spazierstock
8	Sanduhr
9	Bowling Kegel

Versuche dann mit den Gegenständen eine kleine Story zu basteln.

Vorteil der Methode: Dein Gehirn kann sich Bilder besser merken als abstrakte Zahlen.
(Rütten, 2011, S. 104)



Methode: Ziffernreim

Prinzip: Für jede Zahl wird ein Wort gesucht, welches sich auf das Zahlenwort reimt.

Vorgehen: Finde für jede der Zahlen 0-9 einen Gegenstand, der die gleiche Form hat, wie die Zahl. Dies könnte so aussehen:

Zahl	Reim
0	Mull
1	Mainz
2	Zwo
3	Brei
4	Stier
5	Strümpf
6	Hex
7	Lieben
8	Yacht
9	Scheun

Nun kannst du deine Fantasie anzapfen. Versuche auch hier die Reimwörter in eine kleine Geschichte zu verpacken. Dein Super-Brain wird dir danken, denn es liebt Stories!

Vorteil der Methode: Anhand von den Reimwörtern, lässt sich eine Story basteln, die dein Gehirn sich besser merken kann als öde Zahlenkombis. (Rütten, 2011, S. 106).

Merkstrategien für Listen und Aufzählungen:



Methode: Routentechnik

Die Routentechnik macht sich folgende vier Fakten zunutze:

1. Dein Gehirn kann sich die Abfolge verschiedener Orte besonders gut merken.
2. Dein Gehirn kann Gegenstände mit Orten verbinden.
3. Dein Gehirn kann Menschen mit Orten in Zusammenhang bringen.
4. Das Gehirn kann Orten eine emotionale Ladung zuweisen.

Anwendbar wenn du:

- Listen auswendig lernen musst.
- Aufzählungen auswendig lernen musst.
- Prozesse auswendig lernen musst.

Prinzip: Eine Lerninformation wird einem Ort zugewiesen, welcher sich in einer Art Route befindet, die man tagsüber oft durchgeht.

Als Route könntest du nehmen: deinen Weg in die Schule, dein Zimmer, öffentliche Plätze, deinen Körper etc...

Vorgehen: Du entscheidest dich für eine Route. Nun weist du in Gedanken jeder Lerninformation einen Ort innerhalb der Route zu. (Rütten, 2011, S. 112-114).

Dies könnte zum Beispiel so aussehen: Sagen wir, du möchtest dir diese Einkaufsliste merken:

Einkaufsliste:

- Brot
- Milch
- Tafel Schokolade
- Orangensaft
- Wassermelone
- Waschmittel
- Cookies
- Butter

Sagen wir, du entscheidest dich für dein Zimmer als Route. Nun legst Du jeden Gegenstand auf der Liste gedanklich an einen Ort. Versuche das der Place des Gegenstands Sinn macht.

Zum Beispiel könntest du die Schokolade und die Milch in Gedanken auf dein Bett legen, denn es ist cozy eine heisse Schokolade im Bett zu trinken.

Oder du legst die Wassermelone gedanklich neben ein Urlaubsfoto von dir, denn sie erinnert dich an die Tropical-Vibes!

Du ordnest also jedem Gegenstand auf der Liste einen Ort in deinem Zimmer zu. Bevor du einkaufen gehst, versuchst du in Gedanken die Route in deinem Zimmer abzulaufen und schaust, ob du dich an jeden Gegenstand auf der Route erinnerst.

Das Coole ist jetzt eben, dass du beim Einkaufen easy-peasy die Route in deinem Kopf wieder ablaufen kannst und dich so an alle Gegenstände auf der Liste erinnerst.

Das ist ja wohl nice, oder?



<https://bit.ly/3fUme3a>

STOFF REPETIEREN

Wie du schon weisst, sind Repetitionen sehr wichtig.

Was gibt es aber für Tools, um gut zu repetieren? Im Folgenden zeige ich dir vier Ideen, wie du besser repetieren kannst. Are you ready?

Das Prinzip ist bei allen vier Ideen dasselbe: Aufgrund von deiner Zusammenfassung oder deiner Mind-Map überlegst du dir Fragen sowie deren Antworten und fragst dich damit selber ab.

Idee 1: Quizlet

Ich bin mir sicher, du kennst Quizlet als Voci-Lern App. Wusstest du aber, dass man Quizlet auch gut verwenden kann, wenn man einen anderen Lernstoff repetieren/üben möchte (z.B die Funktionen von verschiedenen Organen im Körper oder so)?

Um dies zu tun, kannst du folgendermassen vorgehen:

1. Drücke auf «Lernset erstellen».
2. Nun gibst du bei «Begriff» jeweils eine Frage ein und dann bei «Definition» die passende Antwort.

Da in diesem Fall sehr wahrscheinlich Frage und Antwort auf Deutsch sind, musst du noch etwas Kleines beachten, damit beim Üben zuerst die Frage und danach erst die Antwort kommt. Hierfür gehst du auf „Lernen“, dann auf das Symbol oben rechts und stellst

bei «Antworten mit» die Sprache, die **nicht** Deutsch ist, ein.

The screenshot shows the Quizlet app interface. At the top, the status bar displays '17:09 Sonntag 29. Nov.' and 'LERNSET BEARBEITEN'. Below the status bar, the title 'Thema: Russland' is visible. The interface includes a 'TITEL' section with 'Einscannen' and 'Beschreibung' options. The main content area displays five flashcards, each with a question, a 'BEGRIFF' (concept) field, and a 'DEFINITION' field. The flashcards are:

- Question: 'Wie viele Föderalbezirke hat Russland?'
BEGRIFF: '8 Föderalbezirke'
DEFINITION: (empty)
- Question: 'In welchem Föderalbezirk liegt die der Baikalsee?'
BEGRIFF: 'Sibirien'
DEFINITION: (empty)
- Question: 'Was sind die grossen Flüsse in Russland?'
BEGRIFF: 'Ob, Jenissei, Amur, Wolga und Lena'
DEFINITION: (empty)
- Question: 'Wie heisst der grösste und älteste Süswassersee der Welt?'
BEGRIFF: 'Baikalsee'
DEFINITION: (empty)

App: Quizlet

Vorteil: Quizlet ist superpraktisch, da du nicht einen riesen Berg an Flashcards mitschleppen musst und ganz bequem auf deinem Handy überall lernen kannst.

Idee 2: Übungstest durchführen

Hier gehst du folgendermassen vor:

1. Du schreibst dir Fragen auf ein Blatt auf. Wichtig: Nummeriere sie!
2. Du schreibst dir die passenden Antworten auf ein anderes Blatt auf.
3. Nun kopierst du das Frageblatt ein paar Mal, damit du mehrmals damit üben kannst.
4. Dann legst du das Antwortblatt auf die Seite und versuchst die Fragen zu beantworten.
5. Nun korrigierst du deine Antworten.

Diesen Vorgang wiederholst du so oft, bist du dich confident fühlst.

Idee 3: Üben mit Lernbuddy

Schnappe dir einen Lernbuddy und fragt euch dann gegenseitig ab.

Idee 4: Die guten alten Flashcards

Du benutzt normale Flashcards und schreibst die Frage auf eine Seite und die Antwort auf die andere Seite.

«QUASI-CHEAT-SHEET» MACHEN

Nun hast du den Stoff gesammelt, bearbeitet, dir gemerkt, mehrmals repetiert und stehst kurz vor der Prüfung.

Jetzt kommt noch ein **Geheimtipp**: Fertige ein «Quasi Cheat-Sheet» an! «Quasi», weil du ja ein ehrenvoller Schüler oder eine ehrenvolle Schülerin bist und damit nicht am richtigen Test spicken würdest. ☺ Du kannst dir einfach das Prinzip vom Spickzettel im Vornherein zu Nutze machen.



Methode: «Quasi-Cheat-Sheet»

1. Nimm ein A4-Papier und zeichne im ersten Viertel der Seite einen Rahmen. Dort schreibst du die Dinge hin, die du an der Prüfung auf keinen Fall vergessen solltest und die du daher gleich, wenn du die Prüfung hast, irgendwo am Rand hinschreibst.
2. Auf den restlichen Seiten schreibst du dir die wichtigsten Informationen so kurz wie möglich nochmals auf. Benutze nur Stichwörter. Dein Cheat-Sheet sollte so kompakt wie möglich sein.

Das Ziel ist, dass du am Tag der Prüfung nur noch dein Cheat-Sheet anschauen musst, und du dich anhand der Stichwörter an alles erinnern kannst.

Nun bist du ready für die Prüfung! Im nächsten Kapitel bekommst du noch einige Tipps, wie du in Prüfungssituationen gechillt bleiben kannst.

→ Im Anhang S. 78 findest Du ein Beispiel.

Bist du neugierig? Dann mal los...



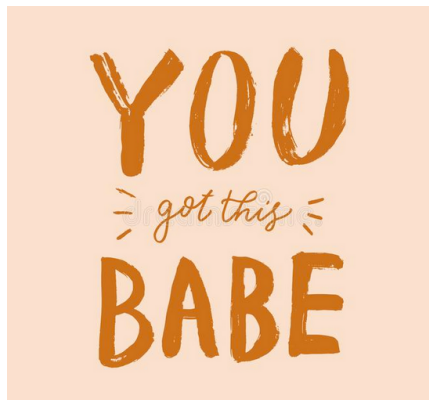
<https://bit.ly/3ocMN6F>

PRÜFUNGSFITNESS

Kurz vor der Prüfung: Die Zeit kurz vor der Prüfung ist sehr wichtig, denn sie beeinflusst den State, indem du an die Prüfung gehst.

Hier gibt es **zwei wichtige Dinge**, die du beachten solltest:

1. Unterhalte dich kurz vor dem Test nicht mehr mit den Anderen über den Lerninhalt. Denn dies führt oft dazu, dass man unsicher wird, wenn andere etwas gelernt haben, das man selber nicht gelernt hat. Der Hype, der vor der Prüfung entsteht, tut dir nicht gut. Denn du kannst nachher nicht gechillt in die Prüfung gehen. (Piazza, 2020).
2. Unmittelbar vor der Prüfung solltest du nicht mehr deine ganze Zusammenfassung lesen, sondern nur noch dein Cheat-Sheet.



<https://bit.ly/2VcgOqy>

Während der Prüfung: The stakes are high! Du bist mitten in der Prüfung.

Hier meine zwei **wichtigsten Tipps:**

1. Beginne mit der Aufgabe, die dir am einfachsten fällt und bei der du weißt, dass du sie safe kannst.

2. Solltest du ein Monster-Blackout haben, könnte dir Folgendes helfen:
 1. Finde einen leeren Platz irgendwo auf der Prüfung.
 2. Dann machst du eine kurze Ablenkungsaufgabe: Zum Beispiel schreibst du eine Zahlenreihe auf oder alle Zutaten, die es braucht, um dein Lieblingsessen zu kochen. Es ist ganz egal, was du schreibst! Es geht einfach darum, dass du etwas nimmst, was ein bisschen anspruchsvoll ist, wovon du aber weißt, dass du es kannst. Der Effekt ist, dass du merkst: «Huch, mein Gehirn kann ja noch was, ich kann ihm ja vertrauen!» Dies sollte dir helfen, hoffentlich schneller, aus der doofen Blockade zu kommen.

3. Wenn du merkst, dass es wieder geht, atmest du tief durch und fragst dich:
 - «Okay, was kommt mir bekannt vor?»
 - «Welche Übungen habe ich gemacht, die ähnlich waren?»

Dies sollte dir helfen, die Prüfung weiterlösen zu können. (Piazza, 2020).

SPEED-READING

Im folgenden Kapitel geht's ums Thema «Schnellesen». Als Schüler oder Schülerin muss man ja crazy viel Stoff durchackern und das Lesen bildet häufig die Basis dafür.

Wäre es daher nicht toll Tools zu haben, die einem ermöglichen schneller zu lesen und vor allem das Gelesene besser zu verstehen?

Good news, die gibt es! Auf den nächsten Seiten wirst du erfahren:

- Welche Angewohnheiten dich vom Schnellesen abhalten.
- Wie du diese Angewohnheiten ablegen kannst.
- Wie du dir mehr Inhalt von Texten merken kannst.

Neugierig? - Let's go!



<https://bit.ly/3o6HNjF>

Geschwindigkeitsbremsen

Es gibt drei Leseangewohnheiten, die dich daran hindern, schnell zu lesen.

Die drei Leseangewohnheiten sind: Subvokalisierung, einen zu engen Blick und Regression.

«Was labbert sie da?», fragst du dich? Let me show you! Schauen wir uns die drei Angewohnheiten genauer an:

Subvokalisierung: Subvokalisieren tut man, wenn man den Text, den man liest, innerlich mitspricht. Das bedeutet, dass man während dem Lesen ständig seine eigene Stimme im Kopf hört, die einem den Inhalt «vorliest».

Problem: Wenn wir subvokalisieren ist unsere Lesegeschwindigkeit auf unsere Redegeschwindigkeit limitiert. Im Durchschnitt beträgt diese mickrige 180–200 Wörter pro Minute. (Schmitz, 2013, S.27).

Regression: «Zurückspringen im Text»: Wir unterscheiden zwischen zwei Formen von «Zurückspringen»:

1. **Absichtliches Zurückspringen** ist, wenn deine Augen **bewusst im Text zurückspringen** und eine Zeile nochmals lesen, da sie schwierige Wörter hatte und du nicht nachgekommen bist. Dies ist nicht weiter schlimm und **sogar nötig**, um den Text zu verstehen.
2. **Unabsichtliches Zurückspringen** ist, wenn deine Augen **unbewusst im Text zurückspringen** und eine Zeile nochmals lesen, da du Angst hast, etwas überlesen oder nicht aufgenommen zu haben.
Das unbewusste Zurückjumpen verlangsamt dich sehr beim Lesen. Oft ist das Zurückspringen auch **total unnötig**, da dein Gehirn, auch wenn du manchmal daran zweifelst, meistens die ganze Zeile trotzdem wahrgenommen hat.

Die Angst «etwas überlesen zu haben» ist entstanden, als du Lesen lernstest. Denn am Anfang **musstest** du zurückspringen, um etwas zu verstehen. Alle Wörter waren dir fremd.

Doch heute ist dein Wörter-Backup viel grösser und du musst nicht mehr jedes einfache Wort tausendmal lesen, um zu verstehen, was es genau bedeutet. Das bedeutet, du kannst darauf vertrauen, dass dein Gehirn die Sätze, die nicht speziell kompliziert sind, schon im ersten Durchgang checkt und aufnimmt. Daher musst du nicht

zurückgehen und die simplen Sätze nochmals lesen. (Schmitz, 2013, S. 28-30, 64).



Study Spark: Durch unbewusstes und unnötiges Zurückspringen im Text verlierst du viel Zeit.

Unnötig ist das Zurückspringen bei Sätzen die:

- **simpel** sind vom **Inhalt** her
- **keine schwierigen Wörter** haben

Diese Sätze musst du nicht nochmals lesen, denn dein Super-Brain hat sie sowieso aufgenommen.

Enger Blickfokus: Viele Menschen lesen jedes Wort einzeln. Das heisst auch, dass sie per Blick nur ein Wort aufnehmen. Das ist aber sehr ineffizient und energie-raubend.

Dazu musst du Folgendes wissen:

- Deine Augen sind fähig drei bis vier Wörter zusammen pro Blick zu erfassen. Du hast ein sogenanntes «peripheres Sehvermögen», welches dir erlaubt, ein bis zwei Wörter rechts und links vom Fokuswort aufzunehmen.
- Je mehr Wörter du pro Blick aufnehmen kannst, desto weniger Energie verbrauchst du.

Wenn du mehr als nur ein Wort per Blick erfassen kannst, dann hilft dies auch deinem Gehirn. Denn dann teilt dein Gehirn den Text in «Sinneseinheiten» ein, die es leichter aufnehmen kann als random Informationen. (Schmitz, 2013, S. 69).



Study Spark: Dein Gehirn ist fähig, mehr als nur ein Wort pro Blick aufzunehmen. Mehrere Wörter pro Blick aufzunehmen hat den Vorteil, dass Energie gespart wird, die Informationen schon in Sinneseinheiten gepackt werden und somit die Infos besser abgespeichert werden können.



<https://bit.ly/37bIL7m>

Hindernde Lesehabits bekämpfen

Wie kannst du die drei schlechten Leseangewohnheiten bekämpfen:



Theorie: Brauche eine Lesehilfe, der deine Augen folgen können. Die Lesehilfe entlastet deine Augen, da sie sich sonst immer wieder im Text zurechtfinden müssen.

Es gibt verschiedene Gegenstände, die sich als Lesehilfe eignen: ein dünner Stift, ein Esstübchen oder eine Stricknadel. Es ist nur wichtig, dass die Lesehilfe genügend schmal ist, sodass sie den Text nicht überdeckt.



Methode: Lesehilfe verwenden

Die Anwendung ist ziemlich easy: Positioniere deine Lesehilfe unter der Zeile, die du lesen möchtest. Bewege sie dann in einem Fluss über die Seite, während du liest.

Extra Tipp: Du musst nicht die ganze Zeile nachfahren, sondern dich mehr auf den Bereich in der Mitte des Textes fokussieren. Das heisst, du musst nicht bei Start der Zeile anfangen und beim Ende der Zeile aufhören. Du lässt ein bis zwei Wörter, die links und rechts am Rand stehen, ausser Acht und kannst darauf vertrauen, dass du sie wegen deinem peripheren Sehvermögen dennoch aufnimmst.

Nun gehen wir aber genauer auf die Bekämpfung der drei Grundprobleme (Subvokalisierung, zu enger Blick und Regression) ein. (Buzan, 2017, S. 87-93)



<https://bit.ly/2JaUsUd>



Methode: Subvokalisierung vermindern

Methode 1: Du challenged dein Gehirn, indem du viel schneller liest als gewohnt. Denn wenn du deine Lese-Komfortzone verlässt, kommst du gar nicht mehr nach mit Mitsprechen. Überforderung ist in den ersten paar Versuchen total normal und sogar notwendig, damit du dich an eine schnellere Geschwindigkeit gewöhnen kannst. (Schmitz, 2013, S. 73-74,76).

Methode 2: Du verinnerlichst die 50 häufigsten Wörter der deutschen Sprache so fest, dass du sie nicht mehr bewusst wahrnehmen und vertonen (subvokalisieren) musst. Das Ziel ist, dass du sie erfassen kannst, indem du sie nur kurz anschaust. (Schmitz, 2013, S. 73-74,76).

→ Die Liste dieser 50 häufigsten Wörter findest du im Anhang S. 79.



Methode: Blick ausweiten

Um schneller Lesen zu können, musst du deinen Blick ausweiten. Hier stelle ich dir zwei Methoden vor, mit welchen du üben kannst. Viel Spass!

Methode 1: Sinnesgruppen

Suche während dem Lesen nach Sinnesgruppen (Wörtergruppen, die einen Sinn vermitteln), die du mit nur **einem Blick** erfassen kannst.

Tipps, wie du Sinnesgruppen findest:

- Satzzeichen (wie Komma, Gedankenstrich etc.) zeigen uns, dass eine Sinnesgruppe fertig ist.
- Wenn ein Nomen durch Adjektive, Präpositionen oder Artikel genauer beschrieben werden, bilden diese eine Sinnesgruppe.
- Personalpronomen und Verben bilden oft eine Sinnesgruppe. (Schmitz, 2013, S. 53).

Methode 2: Augenübungen

Durch Augenübungen kannst du trainieren, mehrere Wörter pro Blick aufzunehmen. Du findest einige Augenübungen im Anhang S. 80, die super sind, da sie den Fokus auf dem Ausbau des peripheren Sehvermögens haben. (Schmitz, 2013, S. 149-153).



Methode: Regression bekämpfen:

Wie du schon weisst, ist der Grund, warum wir im Text zurückspringen, die Angst «etwas überlesen zu haben».

Um also die Regression erfolgreich zu stoppen, musst du zuerst einen inneren «Deal» mit dir selber abschliessen.

Den Deal, dass du ab jetzt dir selbst und deinem Augen-Hirn System vertraust, dass es alle wichtigen Informationen aufgenommen hat und du nicht nochmals im Text zurück gehen musst.

Die ersten paar Male in denen du dir «verbietest» zurück zu gehen, fühlt es sich eventuell unangenehm an. Aber, trust me, mit der Zeit gewinnst du an Vertrauen und wirst merken, dass du gar nicht mehr das Bedürfnis hast, im Text zurückzuspringen. (Schmitz, 2013, S. 65).

Hier ein Experiment für dich:

1. Gehe auf www.spreader.com. Das ist eine Webseite, die Texte schnell ablaufen lassen kann.
2. Dann gehst du beim Reiter «Tools» zu «Free App» und fügst mit Copy-Paste irgendeinen Text in das Feld.
3. Nun kannst du verschiedene Regler einstellen. Zum Beispiel: Wie viele Wörter pro Minute (Geschwindigkeit) und auch die Blickweite (hier «Chunk-Size» genannt).
4. Drücke auf «Spread» und versuche den Text zu lesen.
→Versuche die Geschwindigkeit und die Chunk-Size systematisch zu erhöhen und staune, zu was dein Gehirn alles fähig ist!

Spreader ist hervorragend um:

- sich die Subvokalisierung abzugewöhnen, denn man kann die Geschwindigkeit so schnell einstellen, dass man innerlich gar nicht nachsprechen kann.
- sich die Regression abzugewöhnen, denn man kann im Text nicht zurückspringen.
- seinen Blick auszuweiten, denn man kann die Grösse der Chunks verstellen und somit werden pro Einheit mehrere Wörter angezeigt.

Mehr Text merken

Grundsätzlich bringt es nicht viel, Dinge im Text zu markieren. Denn dabei kannst du leicht in den Autopilotmodus verfallen und schlussendlich fast ganze Seiten markieren, ohne dabei aber wirklich was vom Text kapiert zu haben.

Deswegen bekommst du hier 2 Methoden, die dir helfen, aufmerksam zu Lesen und gedanklich nicht abzuschweifen:



Methode: Schlüsselwörter-Liste

Vorgehen:

- Du nimmst ein A4-Blatt und machst dir zwei Spalten. Die Linke hat den Titel «Begriff» und die rechte «Definition».
- Während dem Lesen schreibst du nun die wichtigsten Begriffe links und die passenden Definitionen rechts in die Spalte.

Vorteil dieser Methode: Durch das Aufschreiben von Begriffen und Definitionen wirst du «gezwungen», beim Lesen aufmerksam zu bleiben und nicht mit den Gedanken abzuschweifen. (Piazza, 2020).

→ Beispiel im Anhang S. 86.



Methode: Fragen Liste

Vorgehen:

1. Du teilst dir den Text in kurze Abschnitte ein.
2. Du liest Absatz für Absatz durch und schreibst für jeden Absatz Fragen über den Inhalt auf.
3. Du nimmst ein anderes Blatt und schreibst dort die Antworten drauf.

Wenn du das für alle Absätze getan hast, testest du dich! Dies machst du, indem du die Fragen beantwortest und dann korrigierst mit deinem Lösungsblatt.

Vorteil: Hier bist du aufgefordert dich wirklich mit dem Text auseinanderzusetzen und kannst dir darum mehr vom Text merken!

SCHLUSSWORT

Wow, good Job! Wir sind am Ende angekommen. Aber das hier ist kein Break-up. Dieses Handbook steht dir immer zu Seite, wenn du in einer Lernkrise steckst.

Jetzt wünsche ich dir viel Erfolg beim Lernen.

Du hast's drauf!

Hau rein und bis bald!

Zoë Weltert

LITERATURVERZEICHNIS

- Berg, H. (Regisseur). (2020). Berg Learning Day 2 [Kinofilm].
- Buzan, T. (2017). Speed Reading. England, England: mvg Verlag.
- Buzan, T. (2018). Mind Map Mastery. Watkins.
- Kaufman, V. (2020). Das Geheimnis der Bestnote. Deutschland: Book-mundo direct.
- Keller, G. (2011). Lerntechniken von A-Z. Stuttgart: Hans Huber.
- Piazza, K. (7. 9 2020). (Z. Weltert, Interviewer).
- Rütten, L. (2011). Gedächtnispalast. Deutschland: Rütten, Lukas.
- Schmitz, W. (2013). Schneller Lesen - besser Verstehen. Deutschland: Rowohlt Taschenbuch.

ANHANG

Know-how Quellen

Ich empfehle folgende Kanäle:

Mathematik

- Daniel Jung: Sehr viele Videos zu verschiedenen Themen, erklärt sehr verständlich, Videos sind relativ kurz: <https://bit.ly/37fQku4>
- Mathe LV: Sehr gut erklärt, Step für Step Anleitung: <https://bit.ly/3ljqiuW>
- Musste wissen Mathe: Sehr gut erklärt, ansprechend gestaltete Videos: <https://bit.ly/3mlp9Eq>

Französisch

- Sofa Französisch: <https://bit.ly/2Vjj67a>
- Français avec Pierre: Auf Französisch aber mit Englischen Untertitel: <https://bit.ly/2Jt1oeN>

Englisch

- EnglischEndlichEinfach: <https://bit.ly/36jvUB5>
- Englisch - simpleclub: <https://bit.ly/2Jhywqc>

Deutsch

- Musstewissen Deutsch: <https://bit.ly/3lnpTr8>

Geschichte

- MrWissen2go Geschichte: <https://bit.ly/33s6ZJQ>

Chemie

- Musstewissen Chemie: <https://bit.ly/3o47y4c>
- Chemie – simpleclub: <https://bit.ly/3lfw949>

Physik

- Physik – simpleclub: <https://bit.ly/2Vf7Zwd>

Geographie

- Geographie – simpleclub: <https://bit.ly/36gP7mW>

Biologie

- Biologie – simpleclub: <https://bit.ly/37hUi5f>

Wirtschaft

- Wirtschaft – simpleclub: <https://bit.ly/3fOnyEw>

Lernplan

Beispiel: Wirtschaftsprüfung

Prep-Step 1: Themen/Unterthemen Liste erstellen

Prep-Step 2: Material kennzeichnen, **Liste:**

1. Merkmale einer Investition
2. Arten von Investitionen
3. statische Methoden Investitionsrechnung
 - 3.1 Kostenvergleich
 - 3.2 Gewinnvergleich
 - 3.3 Rentabilität
 - 3.4 Amortisation
4. Investitionsbeträge
5. Barwertmethode

Wie komme ich für die rot markierten Themen/Unterthemen zu besseren Erklärungen?

→ Youtube Videos

→ Mitschüler fragen

Prep-Step 3: Lernpausen

- Ich lerne für 30min.
- Ich mache Pause für 10min.

Prep-Step 4: Tätigkeiten in der Lernpause:

- 1. Lernpause: Ich höre meine Lieblingsmusik.
- 2. Lernpause: Ich gehe kurz an die frische Luft.
- 3. Lernpause: Ich gönne mir einen Snack.

Textcoding-Technik

Beispiel: Ablauf der DNA Replikation

In der Abbildung zeigt ein Schema die DNA-Replikation. Generell läuft der Replikationsprozess in folgender Weise ab: Um das Ablesen der innenliegenden Basen überhaupt zu ermöglichen, muss der DNA-Strang zuerst geöffnet werden. Enzym: Helikase. ★

Die DNA-Polymerase III (und auch andere DNA-Polymerasen) ist nur aktiv, wenn ein freies 3'-OH zur Verfügung steht. ?

Da dies zu Beginn der DNA-Replikation nicht der Fall ist, muss ein Starter- oder Helfermolekül (= Primer) bereitgestellt werden.★ Dies ist der DNA-Primer, ein kurzes Stück komplementärer RNA Nukleotide, die an den DNA-Strang binden und das benötigte 3'-OH beinhalten. ? Das Primer-produzierende Enzym wird als Primase bezeichnet und ist eine RNA-Polymerase.★ Dieses RNA- oder Primermaterial muss aus dem replizierten DNA-Strang entfernt werden. ?

→ In diesem Fall müsstest du, für alle mit einem ? markierten Sätze, eine bessere Erklärung suchen.

Textquelle: <https://bit.ly/3lonKeM>

Clever-Lernen Technik

in gelb findest du die Schlüsselwörter

Romantische Liebe stellt eine emotionale Erfahrung dar, die aber für die Verliebten oft schwer zu erklären ist. Dir Erklärungen scheinen sogar der Liebe zu schaden, weil die Erwähnung von Gründen, warum die Nähe einer geliebten Person gesucht wird, im Ergebnis zu weniger Zuneigung führt.

Liebe bedeutet nach dem Duden "ein starkes (inniges) Gefühl der Zuneigung, des Hingezogenseins". sozialpsychologische Definition lautet: Liebe ist eine Einstellung, die eine affektive (Zuneigung, Zärtlichkeitsgefühle, Leidenschaft, Freude in Bezug auf die geliebte Person), kognitive (Aufwertung und Idealisierung der geliebten Person) und Verhaltenskomponente (Annäherung an und Umarmung der geliebten Person) aufweist.

Im Folgenden konzentriere ich mich auf die Liebe in Partnerschaften. Grundsätzlich lässt sich zwischen einer evolutionspsychologischen und einer kulturellen Perspektive auf die Liebe unterscheiden. Verhalten bei der Partnerwahl und während der Partnerschaft ist durch evolutionäre Anpassungen gekennzeichnet. Diese Anpassungen sind für Männer und Frauen teilweise ähnlich und teilweise unterschiedlich. Männer und

Frauen suchen zum Beispiel gleichermaßen nach verständnisvollen, vertrauenswürdigen und hilfsbereiten Partnerinnen beziehungsweise Partnern. Aber es gilt auch: weibliche Partnerwahl orientiert sich stärker am sozialen Status, die der Männer eher an physischer Attraktivität und Jugendlichkeit. Dementsprechend wird angenommen, dass Eifersucht bei Männern und Frauen durch unterschiedliche Merkmale aktiviert wird. Tatsächlich berichten Männer über mehr Eifersucht bei der Konfrontation mit dominanten, mächtigen Rivalen, während Frauen bei der Begegnung mit hoch attraktiven Rivalinnen besonders eifersüchtig reagieren.

Zusammenfassung

House ist eine populäre Stilrichtung der elektronischen Tanzmusik, die in den 1980er Jahren in den USA entstand. Typisch ist der meist durch einen Drumcomputer erzeugte Rhythmus im 4/4-Takt im Tempo von etwa 110 bis 130 Beats per minute: die Bassdrum auf jeder Viertelnote („Four on the Floor“), Snareschläge bzw. Handclaps auf jeder zweiten Viertelnote sowie offene Hi-Hats auf der Zwischen-Achtelnote. House gilt als einer der ersten erfolgreichen Stile der elektronischen Tanzmusik. Die Musikrichtung beeinflusste insbesondere die Entstehung des Techno mitsamt seiner Szene. Beide Stile ähneln sich und sind zum Teil schwer voneinander abzugrenzen, wobei mit Techno jedoch generell schnellere und „maschineller“ klingende Musik bezeichnet wird als mit House.

Der Name „House“ rührt vom ersten Club her, in dem diese Musikrichtung aufgelegt wurde, dem Warehouse in Chicago

Zusammenfassung: Thema House-Music

Fach: Musik

Seite: 1

Datum: 28November

Entstehungs Jahr und Ort	1980 USA
Takt	4/4-Takt
BpM	110-130BpM
Namen	Club: Warehouse Chicago
Einfluss	Techno Musik und ihre Szene

<https://bit.ly/2JquSKD>

Mind-Map



<https://bit.ly/39sGx6D> - <https://bit.ly/3g2fkzn> - <https://bit.ly/36mriKn> -
<https://bit.ly/37iBFYF> - <https://bit.ly/39rYsu1> - <https://bit.ly/33tdwnr> -
<https://bit.ly/2VixWuN> - <https://bit.ly/2Jm62F5> - <https://bit.ly/37jSeKa> -
<https://bit.ly/3lneoA6> - <https://bit.ly/33s6kru> - <https://bit.ly/3lqx1D8> -
<https://bit.ly/2Vic3vH> - <https://bit.ly/3o9mb6f> - <https://bit.ly/3IkJVm3> -
<https://bit.ly/33qSrTb> - <https://bit.ly/2HViDFq> - <https://bit.ly/3fOJrDC>

Podcast

Podcast Transskript

Hey! Cool, dass du da bist! Heute schauen wir uns die Aktiengesellschaft an. Ganz wichtig ist zu wissen, dass die AG eine Kapitalgesellschaft ist. Das heisst, dass das Kapital, also das Geld, im Vordergrund steht. Money Baby!! Sie ist auch eine juristische Person, was bedeutet sie hat auch Rechte und Pflichten und kann nicht auf Freestyle wirtschaften. **Schauen wir uns jetzt an**, was die gesetzlichen Anforderungen sind, welche eine AG erfüllen muss. Erstens müssen die Gründer über ein Startkapital von 100'000 verfügen. Zweitens muss die AG ins Handelsregister eingetragen werden. Nice, nun schauen wir uns die People von der AG an, sie heissen Aktionäre. **Was haben Aktionäre für Rechte?** Erstens dürfen sie an der Generalversammlung teilnehmen. Zweitens haben sie ein Stimm- und Wahlrecht und sie dürfen auch auf Verantwortlichkeit klagen. Ein weiteres zentrales Recht ist das Recht auf Dividende. Die Aktionäre wollen natürlich auch Money verdienen. Ganz klar!! Sie erhalten einen Anteil des Bilanzgewinns. Gehen wir jetzt zum Aktienkapital. **Was ist Aktienkapital überhaupt?** Es ist die Summe des Geldes, das die Aktionäre einbezahlt haben. Das Aktienkapital kann auch erhöht werden, durch die Ausgabe neuer Aktien. Nice, we are done! Danke fürs Zuhören. Rock on and keep smiling!

Die **roten Sätze** führen dich durch den Text.

Der obere Text könnte genauso aufgenommen werden und boom hätte man einen Podcast, durch den man sich den Stoff easy-peasy von überall reinziehen kann.

«Quasi-Cheat-Sheet»

Beispiel: Physik Prüfung

- > $v = a \cdot t + v_0$
- > Geschwindigkeit kann auch negativ sein!
- > negative Beschleunigung = Verzögerung
- > acceleration = Beschleunigung

Die Infos im Rahmen oben, würde ich jetzt im Fall einer Prüfung direkt irgendwo aufs Blatt schreiben.

Wichtigste Infos kurz zusammengefasst:

- Jeder geladene Körper ist von einem elektrischen Feld umgeben.
- Negative Ladungen stoßen sich ab.
- Gegenteilige Ladungen ziehen sich an.
- Ein Elektroskop besteht aus einem senkrechten Metallstab, an dem sich ein leichter Metallanzeiger befindet.
- Gewichtskraft = die Kraft, die die Erde auf einen Körper ausübt.

Subvokalisierung

Beispiel: 50 häufigste Wörter

die	für	auch	bei	über
der	im	es	wird	einen
und	ist	an	einer	zum
in	auf	aus	um	nur
den	des	sie	wie	war
von	nicht	werden	dass	so
zu	dem	er	sind	haben
mit	ein	hat	noch	aber
das	eine	nach	vor	bis
sich	als	am	einem	oder

Quelle: Institut der deutschen Sprache, Mannheim

Beispiel: Augenübungen visuelles Verschlingen horizontal (übernommen von: Buzan, 2017, S. 59–66)

Theorie:

Die nun folgende Übung soll Ihnen dabei helfen, schnellere Fixierungen zu erreichen und durch »visuelles Verschlingen« mehr Informationen aufzunehmen. Das wird Ihr Selbstvertrauen steigern und Ihre Motivation erhöhen – und diese innere Einstellung brauchen Sie, um Rücksprünge und Regressionen zu vermeiden. Dann werden Sie beim Lesen mehr Informationen auf einen Blick aufnehmen können.

Diese Übung ist sowohl für Linkshänder als auch für Rechtshänder geeignet. Decken Sie die Zahlen mit einer Karte ab. Dann decken Sie jede Zahl so kurz wie möglich auf: Geben Sie sich nicht mehr als den Bruchteil einer Sekunde Zeit, sie anzuschauen. Nach dem Aufdecken sollte sie blitzschnell wieder abgedeckt werden.

Anschließend schreiben Sie die Zahl, an die Sie sich erinnern, in die Leerzeile links oder rechts daneben und überprüfen Sie Ihr Ergebnis. Machen Sie mit der nächsten Zahl weiter und gehen Sie so von einer Spalte zur nächsten, bis Sie alles ausgefüllt haben. Sie werden feststellen, dass der Schwierigkeitsgrad dieser Übung ansteigt, da sich die Anzahl der Ziffern pro Zahl immer mehr erhöht. Wenn Sie das Ende des Übungsteils mit den sechsstelligen Zahlen erreichen, ohne viele Fehler gemacht zu haben, sind Sie sehr gut.

Mit etwas Übung werden Sie den sechsstelligen Übungsteil blitzschnell ausfüllen können. Das wird Ihr Selbstvertrauen steigern und Sie dazu motivieren, beim Lesen in Zukunft immer mindestens zwei Wörter auf einmal aufzunehmen. Der Schwierigkeitsgrad der Zahlen (also die Anzahl der Ziffern) wird in dieser Übung so schnell gesteigert, dass Ihre Augen und Ihr Gehirn sich gerade an eine Schwierigkeitsstufe gewöhnen können, ehe die nächste beginnt.

Aufgabe:

_____	26	_____	_____	53	_____
_____	74	_____	_____	79	_____
_____	82	_____	_____	63	_____
_____	91	_____	_____	73	_____
_____	22	_____	_____	53	_____
_____	35	_____	_____	29	_____
_____	66	_____	_____	24	_____
_____	25	_____	_____	31	_____
_____	46	_____	_____	02	_____
_____	13	_____	_____	85	_____
_____	72	_____	_____	43	_____
_____	20	_____	_____	67	_____
_____	50	_____	_____	76	_____
_____	23	_____	_____	06	_____
_____	40	_____	_____	28	_____
_____	96	_____	_____	88	_____
_____	77	_____	_____	84	_____
_____	45	_____	_____	15	_____
_____	21	_____	_____	60	_____
_____	83	_____	_____	49	_____
_____	99	_____	_____	78	_____
_____	58	_____	_____	87	_____
_____	18	_____	_____	03	_____
_____	277	_____	_____	864	_____
_____	833	_____	_____	825	_____

013	953
736	425
226	736
129	490
903	363
271	646
736	726
813	411
413	361
908	058
862	864
832	956
864	525
865	737
837	635
747	737
109	107
251	747
982	837
825	215
211	847
267	880
837	626
108	103
411	217
715	870
975	544
779	656
744	458
764	168
216	562
077	541
865	655

877	668
755	302
866	110
199	617
8638	7475
7875	7356
1178	1088
2277	2436
7426	8656
7655	6423
7777	6555
5433	6545
7657	5433
9880	8702
8612	0188
9871	0677
8766	3343
3777	2244
7544	7702
1074	7653
7654	7623
8764	5433
5325	6543
6423	7056
0653	8765
8644	7655
6118	1154
7703	8674
5423	7543
8762	5734
8277	7374
7272	8862
0177	1761

Beispiel: Augenübungen visuelles Verschlingen vertikal (übernommen von: Buzan, 2017, S. 59–66)

Theorie:

Die nun folgenden Zahlenübungen werden Ihnen helfen, eine gesteigerte Sensibilität für Ihr senkrechtes und waagerechtes Sehvermögen zu entwickeln. Deshalb ist jede Zahlengruppe auf zwei Zeilen angeordnet. Decken Sie die Zahlen zunächst mit einer Karte ab. Dann decken Sie jeden aus zwei Zahlen bestehenden Block auf und gleich wieder zu, sodass Sie nur einen kurzen Blick darauf werfen können. Schreiben Sie die Zahlen, die Sie gesehen zu haben glauben, in die Leerzeile und überprüfen Sie Ihr Ergebnis. Sobald Sie ein paar dieser Übungen gemacht haben, gehen Sie weiter zu Selbsttest 4. Bevor Sie damit anfangen, wählen Sie Ihre Lieblings-Lesehilfe-Technik, steigern Sie Ihre Motivation und erreichen Sie heute Ihren bisherigen Speed-Reading-Rekord!

Aufgabe:

28	06
92.....	93.....
94	57
07.....	72.....
93	30
21.....	66.....
14	73
68.....	16.....
35	03
12.....	48.....
86	71
74.....	95.....

39
68.....
96
04.....
53
18.....
08
42.....
41
40.....
39
15.....
83
40.....
56
14.....
94
56.....
48
99.....
18
10.....
39
51.....
74
33.....
84
28.....
98
32.....
39
18.....
47
13.....

70
15.....
94
75.....
29
65.....
78
70.....
73
31.....
14
77.....
93
36.....
18
016.....
18
964.....
68
922.....
46
921.....
04
962.....
49
763.....
91
217.....
86
103.....
93
184.....
37
629.....

Schlüsselwortmethode (nach Piazza)

Einige in der Erdatmosphäre vorhandene Gase wirken ein wenig wie das Glas eines Gewächshauses: Sie lassen Sonnenwärme zwar herein, behindern aber deren Abstrahlung zurück in den Weltraum. Viele dieser Gase sind natürliche Bestandteile der Erdatmosphäre; infolge menschlicher Tätigkeit ist jedoch die Konzentration einiger Gase stark angestiegen.

Das gilt insbesondere für:

- Kohlendioxid (CO₂)
- Methan
- Distickstoffoxid
- fluorierte Gase

CO₂ ist das am häufigsten durch menschliche Tätigkeiten erzeugte Treibhausgas, auf das die anthropogene Klimaerwärmung zu 63 % zurückgeführt wird. Die CO₂-Konzentration in der Atmosphäre ist heute um 40 % höher als zu Beginn der Industrialisierung.

BEGRIFFE	DEFINITION
Gase	CO ₂ , Methan usw. (in der Atmosphäre)
CO ₂	Häufigstes, durch menschliche Tätigkeiten erzeugtes Treibhausgas
Anthropogene Klimaerwärmung	durch den Menschen verursachten Klimawandel

<https://bit.ly/2VpLLaJ>

IMMER SCHÖN COOL BLEIBEN