

Speed-Reading und Speed-Learning

Grundlagen für das Student-Handbook «SPICE UP YOUR STUDYING»

Verfasserin: Zoë Weltert

Betreuer: Mike Moling

Schule: Kantonsschule Hottingen

Fragestellung

Wie erlernt man die Fähigkeit des Speed-Learnings und Speed-Readings? Welche Faktoren befeuern den Lernprozess und welche behindern ihn? Welche Skills erweisen sich als hilfreich für ein gut ausgestattetes Lernrepertoire?

Die Maturitätsarbeit von Zoë Weltert möchte sich diesen Fragen annehmen, mit dem Ziel die komplexe Welt des Lernens und Lesens besser zu verstehen. Die Intention der Verfasserin war es, sorgfältig ausgesuchte Lese- und Lerntechniken selbst auszuprobieren und sie auf ihre Praxistauglichkeit und Effizienz zu überprüfen.

Die Techniken, die beim Selbstversuch eine hohe Wirksamkeit zeigten, wurden in einem Handbuch für SchülerInnen gebündelt. Das Student-Handbook stellt das Konzentrat der Maturitätsarbeit dar. Besonderes Augenmerk legte die Verfasserin auf eine frische «anti-ratgeberischen» Sprache, wodurch sie hofft, die SchülerInnen für diese trockenen Themen begeistern zu können.

Vorgehensweise

Nach einem Buchlektürenmarathon über die Themen Lerneffizienz, Lerntechniken, Konzentration, Gedächtnisleistung, Schnellesen usw. beschloss Zoë Weltert, welche Strategien sie selbst probieren möchte. Die ausgewählten Techniken wurden dann anhand eines Selbsttests durchgeführt und nach selbst formulierten Kriterien, wie Effizienz, Alltagstauglichkeit und Zeitaufwand, bewertet.

Der Bewertungsraster galt auch als Grundlage für das Student-Handbook. Nach der Selektion der Techniken wurde der Inhalt strukturiert. Dabei war der Verfasserin besonders wichtig, dass das Handbuch einen roten Faden besitzt und über einen klaren thematischen Aufbau verfügt.

Die Farben der Bilder wurden hell und farbig gehalten, um dem Leser eine positive Grundstimmung zu vermitteln. Nach der Lektüre sollte der Leser, die Leserin einen möglichst umfassenden Input über die wichtigsten Lese- und Lernstrategien haben.

Wichtigste Erkenntnisse: Die Big 5 des Lernens

Prokrastination: Wenn man beim Lernen prokrastiniert, möchte man nicht den Lernstoff selber aufschieben, sondern das Gefühl, welches man mit ihm verbindet.

Motivation: Um motivierter zu sein, sollte man versuchen, das Lernen zu einem täglichen Habit zu machen. Das Gehirn gewöhnt sich an das Lernen und die Überwindung damit zu beginnen, wird immer geringer.

Konzentration: Man sollte nicht mehr als 45 Minuten am Stück lernen.

Inkubation: Damit neues Wissen in unser altes Wissensnetz eingebaut werden kann, müssen regelmässig Lern-Pausen eingelegt werden. In der Lernpause sollten Tätigkeiten ausgeführt werden, die das Gehirn nicht zusätzlich mit Reizen bombardieren. Die Verwendung elektronischer Geräte sollte vermieden werden. Sport zu machen, Musik zu hören oder an die frische Luft zu gehen, erweisen sich als sinnvolle Tätigkeiten.

Repetition: Damit man sich Informationen langfristig merken kann, sind regelmässige Repetitionen erforderlich. Dabei ist es wichtig, zeitversetzte Repetitionseinheiten einzulegen. Durch das Wiederholen von Lerninhalten in grösseren Zeitintervallen muss das Gehirn mehr «Erinnerungskraft» aufbringen und stärkt somit die Verknüpfungen im Gehirn.

SPICE UP YOUR STUDYING



TIPPS FÜR DEINEN LERNERFOLG

ZOË WELTERT