

Wiederholung ist die "Mutter des Lernenden", wussten schon die Römer:

Repetitio est mater studiorum.

Diese Ansicht ist auch heute noch gültig, aber man hat natürlich ganz andere Möglichkeiten der Wiederholung.

Als **Grundprinzipien einer sinnvollen Wiederholung** sind festzuhalten:

1. Es muss mehrfach wiederholt werden.

Im Gehirn werden die neuen Informationen vernetzt, und durch ein späteres Wiederholen werden diese Vernetzung erneut angesprochen und aktiviert. Verschiedene Forscher gehen von einem Ideal von sieben Wiederholungen aus.

2. Die Wiederholungen sollten in einem zeitlichen Abstand voneinander erfolgen.

Die bereits im Gehirn vernetzten Informationen werden aktiviert, und durch diese Aktivierung noch stärker vernetzt (= es wird besser behalten!).

3. Lieber kurz und "richtig dabei", als halbherzig viel Zeit damit zu verbringen.

Die Intensivität des Übens ist wichtig. Das intensive Wiederholungen muss nicht stundenlang dauern, das stört eher den Lernprozeß. Wenn man sich dann während einer langen - und langweiligen - Wiederholung im Geiste mit anderen Dingen beschäftigt, kann die Vernetzung im Gehirn nicht besonders effektiv sein.

4. Die Wiederholungen sollen abwechslungsreich variieren.

Durch die Abwechslung können die Informationen auf verschiedene Arten durch das Gehirn

Sinnvoll Wiederholen

Geschrieben von: Marko Maglic

verarbeitet, und damit besser behalten werden. So könnte man z.B. die Sprachrichtung wechseln, auch mal sich selbst laut etwas vorlesen, still lesen, hören,...)

5. Spass muss sein - Emotionen

Dieser Punkt wird im schulischen Bereich häufig vernachlässigt, und schon Aristoteles meinte, dass Lernen weh tun muss. Der Punkt ist aber, dass die Emotionen eine sehr grosse Rolle beim Lernen spielen. Wenn man unter zu großem Druck oder gar mit Angst lernt, lernt man die Angst auch gleich mit. Als Folge kann das Gehirn dann im entscheidenden Moment, z.B. bei einer Prüfung, in den Angst-Modus schalten, und man ist blockiert.