

VERA F. BIRKENBIHL

PRÜFUNGEN BESTEHEN

Mit praktischen Lern- und Arbeitstechniken



Gezielte Vorbereitung durch
gehirn-gerechtes Lernen

klarsicht

Aktualisierte
Neuaufgabe

Alle Original Birkenbihl-Seminare auf einen Blick!

Wir haben uns auf eine abenteuerliche Schatzsuche begeben, um dir die ultimative Sammlung aller Seminare von Vera F. Birkenbihl zu präsentieren – sorgfältig zusammengestellt und bereit, dein Leben zu bereichern.

+++ Alle Videos & Hörbücher an einem Ort vereint +++ Jederzeit online abrufbar +++ Thematisch sortiert & einfach zugänglich +++ In verbesserter technischer Qualität +++



Erlebe die faszinierende Welt des Wissens mit der unnachahmlichen Erfolgstrainerin Vera F. Birkenbihl.

Jetzt gleich loslegen!

Die Seminarbibliothek wird kontinuierlich erweitert.



**Umfangreiche Auswahl
an spannenden
Themenbereichen**



**Lizenzierte
Seminaufnahmen
in höchster Qualität**



**Expertenwissen
aus über 40 Jahren**

www.birkenbihl.tv

VERA F. BIRKENBIHL

PRÜFUNGEN BESTEHEN

Gezielte Vorbereitung durch
gehirn-gerechtes Lernen

Vera F. Birkenbihl

PRÜFUNGEN BESTEHEN

Gezielte Vorbereitung durch gehirn-gerechtes Lernen

Dieses Buch wurde auf FSC®-zertifiziertem Papier gedruckt. FSC® (Forest Stewardship Council®) ist eine nicht staatliche, gemeinnützige Organisation, die sich für eine ökologische und sozialverantwortliche Nutzung der Wälder unserer Erde einsetzt.

Wichtiger Hinweis

Die im Buch veröffentlichten Ratschläge wurden mit größter Sorgfalt von Verfasserin und Verlag erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Ebenso ist eine Haftung der Verfasserin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ausgeschlossen.

Copyright dieser Ausgabe

© 2024 Klarsicht Verlag

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk einschließlich seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Klarsicht Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.

Redaktion: Andreas Ehrlich

Lektorat: Anke Schenker

Covergestaltung und Satz: Beate B. Köhler

Printed in Germany

4. vollständig überarbeitete Auflage 2024

ISBN 978-3-98584-228-5

Mehr Infos finden Sie im Internet unter

www.klarsicht-verlag.de • www.birkenbihl-sprachen.de

www.birkenbihl.tv

Inhalt

Einleitung	9
Hier geht's los.	11
Kleine Aufgabe.	14
Teil I:	
Warum sie anders vorgehen sollten, als es die Schule empfiehlt	17
Frage 1: LERNEN?	19
Frage 2: Wie kann man LEICHTER LERNEN? . . .	20
Antworten und Auflösung der kleinen Aufgabe (von Seite 14)	20
Teil II:	
Lern- und Arbeitstechniken, um Prüfungen zu bestehen	39
ABCs anlegen.	41
Abstraktions-Mechanismus.	41
Dekodieren statt Vokabelnpauken?	45
Demokratische Definitionen	50
Denk-Blockaden aufbrechen (Dialog-Spiel)	55
Etymologische Töpfe	57
KaWas	60
Lückentexte	60
Merken verboten (Experiment)	61
Parallel-Lernen	62
Prüfung simulieren (Vierer-Teams)	63

Tapeten-Effekt	67
Teekessel-Spiele – aber anders	70
Training – extrem langsam	74
Fallbeispiel (von Till POPPELS)	80
Worst-Case-Szenario	85
Anhang	87
Merkblatt Nr. 1: Ist es »richtig«?	89
Merkblatt Nr. 2: Neuro-Mechanismen	94
Merkblatt Nr. 3: ABC-Listen	96
Merkblatt Nr. 4: KaWas	103
Merkblatt Nr. 5: <i>GENIAL DANEBEN</i> spielen	107
Merkblatt Nr. 6: Tapeten-Effekt	110
Literaturverzeichnis	113



Einleitung



Hier geht's los

Was viele Leute zwar ahnen, aber kaum glauben können, ist wahr: Viele angebliche »Lernmethoden«, die man uns in der Schule beigebracht hat, bewirken in Wirklichkeit das Gegenteil: **Sie behindern echtes Lernen**. Dagegen kämpfe ich seit 39 Jahren in meinen Seminaren und Büchern an, aber die meisten Menschen, die etwas ändern könnten (Politiker, Schulbürokraten), haben wenig Interesse daran, und jene, die Interesse haben (z. B. einzelne Lehrkräfte), können sich im bestehenden System (noch) nicht durchsetzen. Auch wenn immer mehr Pilot- und Testschul-Experimente klar zeigen, dass es ganz anders geht, ändert sich im Großen und Ganzen in unserem Land noch zu wenig. Leidtragende sind vor allem Schüler, aber auch Erwachsene, z. B. in firmeninternen Schulungen oder bei der VHS (da auch dort leider noch weitgehend die »alten« Methoden vorherrschen). Dieses Büchlein möchte allen, die bisher meinten, sie könnten schlecht lernen (beziehungsweise die immer nur »auf die Prüfung« gelernt haben), helfen zu begreifen, wie kontraproduktiv die klassischen Methoden sind.

- ▶ Diese Vorgehensweise entspricht keinem echten Lernprozess, der im Gehirn und im Denken etwas verändert beziehungsweise neue Einsichten erlaubt (oder in Zukunft ermöglichen wird).

- ▶ Dabei handelt es sich in Wirklichkeit um stures, blindes Pauken, das heißt um den Versuch, Daten (die man oft nicht begriffen hat) im Gedächtnis zu deponieren, um die anstehende Prüfung zu schaffen.
- ▶ Das Schlimmste daran ist die Tatsache, dass **echtes Lernen** mit angenehmen Transmitter-Ausschüttungen im Gehirn einhergeht, das heißt, echtes Lernen **macht Spaß** und fördert die Gesundheit, während uns Pauken physisch wie geistig schädigt. Das ist so, als würde das Schulsystem Schüler viele Jahre lang ermuntern, gefährliche Drogen (Stress-Hormone) zu konsumieren, während echtes Lernen die Art von »Droge« ist, die Körper und Geist fit macht!

Deshalb geht dieses Büchlein über die Frage »Wie schaffe ich die nächste Prüfung?« weit hinaus. Es will ins echte Lernen einführen (was bedeutet, dass Sie Infos so tief abspeichern, dass Sie später auch tatsächlich darüber verfügen können, wenn Sie sie benötigen), sodass Sie nicht nur Prüfungen »schaffen«, sondern Sie zu dem werden, was Sie von Ihrer Anlage her bereits sind – ein echtes Lern-Wesen. Wir wurden nicht aufs Pauken eingerichtet, sondern auf echtes Lernen, da dieses das Überleben sichert. **Schulisches Pauken ist eine Irrform der Neuzeit**, aus der wir möglichst bald herausfinden müssen, insbesondere wenn man bedenkt, dass

wir in eine Zukunft eintreten, in der die Menschen ihren Erfolg als Kopf- oder Wissensarbeiter erringen werden. Richtig lernen zu können hilft uns nicht nur, die Schule zu »schaffen«, sondern macht uns zukunftstauglich. Da es darüber hinaus auch weit mehr Spaß macht als Pauken, lohnt es sich für alle Beteiligten, sich damit auseinanderzusetzen.

Der Aufbau dieses Büchleins

Teil I beschreibt den gravierenden Unterschied zwischen Pauken und Lernen, Teil II bietet Ihnen konkrete Techniken für erfolgreiches Lernen mit möglichst geringem Zeit- und Energieaufwand.

Leser, die meinen Schreibstil kennen, wissen zwei Dinge: Erstens, dass ich für alle, die meine Seminare nicht erleben können, gern Buch-Seminare schreibe, sodass sie aktiv mitmachen können (deshalb Schreibzeug bereitlegen). Zweitens, dass ich manche Informationen ans Buch-Ende, in sogenannte MERKBLÄTTER, »auslagere«. Das können Infos sein, die Leser eines anderen meiner Bücher bereits kennen (um Überschneidungen im Haupttext zu reduzieren), oder aber Infos, die ein wenig mehr in die Tiefe gehen und den Fluss der Argumentation im Hauptteil stören könnten. Wenn Sie auf ein Merkblatt hingewiesen werden, entscheiden Sie im Einzelfall, ob Sie es lesen wollen oder nicht.

Beginnen wir mit einer kleinen Aufgabe.

Kleine Aufgabe

Bitte lernen Sie die folgende Liste auswendig. Halten Sie dabei folgende Spielregeln ein:

Entscheiden Sie, ob Sie die Liste aufsagen oder aufschreiben möchten.

Registrieren Sie, wie lange es dauert, bis Sie die Liste das erste Mal beherrschen.

- ▶ Kloster Ich will sprechen.
- ▶ Tor Ich will schreiben.
- ▶ Novizen
- ▶ bereit
- ▶ Aufgabe
- ▶ helfen
- ▶ eilen
- ▶ lernen
- ▶ Kreislauf

Zeit: Es hat _____ Minuten gedauert.





**Teil I:
Warum sie anders
vorgehen sollten, als es
die Schule empfiehlt**



Frage 1: LERNEN?

Welcher Aspekt ist für erfolgreiches Lernen am wichtigsten? Oder anders ausgedrückt: Auf welchen Aspekt kann man keinesfalls verzichten?

- Interesse beziehungsweise Motivation
- Viele Wiederholungen
- Angst vor schlechten Noten

Falls möglich: Fragen Sie mindestens zwei andere Menschen (z. B. per Telefon), ehe Sie weiterlesen. Es könnte sehr spannend werden, denn die meisten Menschen, die das Regelschulsystem durchlaufen haben, denken ähnlich – weshalb sich die Antworten ungefähr gleichmäßig auf die drei Alternativen verteilen.

Die meisten Menschen meinen, man benötige Interesse und/oder Motivation, um zu lernen. Des Weiteren argumentieren sie, dass Angst vor schlechten Noten zwar kein Interesse, vielleicht aber Motivation »schaffen« könnte, und »jeder weiß doch«, dass viele Wiederholungen nötig sind. Nun, die Antwort wird Sie überraschen, aber zuvor möchte ich Sie einladen, einen kleinen Selbsttest durchzuführen. Man lernt am meisten, wenn man aktiv mitmacht. Das ist etwas, das Millionen von Schülern aus Regelschulen nicht wissen, weil man dort von ihnen vor allem erwartet, ruhig dazusitzen und zuzuhören,

sich also passiv »berieseln« zu lassen wie beim Fernsehen.

Spielen Sie mit? Es ist wichtig, wenn Sie den grundlegenden Unterschied zwischen **zwei völlig unterschiedlichen Methoden** verstehen wollen. Und genau in diesem Unterschied liegt das Geheimnis erfolgreichen Lernens.

Frage 2: Wie kann man LEICHTER LERNEN?

- Durch eine genaue Erklärung des Sachverhaltes?
- Durch eine gute Analogie, einen guten Vergleich, eine gute Metapher?

Antworten und Auflösung der kleinen Aufgabe (von Seite 14)

In meinem Büchlein *Eltern-Nachhilfe* unterscheide ich zwei Arten des Lernens: Erstens das übliche sture (dumme) **Pauken** (»Büffeln«), zweitens das **echte Lernen**, das sich einstellt, wenn wir etwas **begriffen** haben. Nun gilt die Regel:

Je weniger wir pauken, desto mehr Spaß macht es. Und umgekehrt: Wer Lernen für schwierig, frustrierend etc. hält, verwechselt Lernen mit Pauken, doch das ist ein völlig anderer Vorgang!

Pauken vs. Lernen

Mit Pauken meine ich das sture Büffeln **isolierter** Daten, Fakten, Informationen, die uns entweder **nicht interessieren** und/oder **keinen Sinn** bieten (z. B. eine PIN-Nummer). Ist die Info **sinnlos**, dann können Gedächtnistricks (sogenannte mnemonische Techniken) und Eselsbrücken helfen. Enthalten die zu lernenden Infos hingegen Sinn (Bedeutung), dann ist es weit interessanter, intelligenter und erfolgreicher, sie **anhand dieser Bedeutung** zu erfassen. Merke: **Was wir einmal begriffen haben, ist schon (fast) »gelernt«.**

Dieses Begreifen bezeichnen Forscher als KONS-TRUKTION, weil dabei die einzelnen Informations-Bits wie Bausteine zu einem »Wissens-Gebäude« zusammengefügt werden. Wenn aber der Aufbau von Wissen eine Form der Konstruktion darstellt, kann man das spätere Erinnern als RE-KONSTRUKTION bezeichnen.

Ein Beispiel: Ich habe Abertausende von Seminar-Teilnehmern viele Jahre lang gebeten, Fragebögen auszufüllen. Eines der Themen umfasste die Art

von Dingen, an die man sich schlecht/gut erinnert. Dabei stellte sich immer wieder heraus, dass wir uns an Stories extrem gut, an isolierte Daten und Fakten hingegen extrem schlecht erinnern. Demzufolge wäre es sinnvoll, diese **in Stories einzubetten**. Darauf basieren mnemotechnische Methoden seit 2.500 Jahren, und es ist das Kernstück hinter den Tricks moderner »Gedächtnis-Trainer«: Man erfindet möglichst alberne Stories, um sich z.B. Geschichtsdaten oder chemische Formeln zu merken. Auch ich habe 1970 bis Ende der 1980er Jahre solche Tricks entwickelt und meinen Teilnehmern und Lesern angeboten, aber die Gehirnforschung hat immer klarer gezeigt, dass es bessere Wege gibt. Deshalb plädiere ich dafür, dass wir lieber versuchen sollten, die »nackten Daten« zu **begreifen**, denn Begriffenes bettet sich automatisch in sinnvolle Verbindungen im Gehirn ein, und es sind Verbindungen, die Infos später wieder »auffindbar« machen, nicht die Informationen, Daten, Fakten als solche. Begreifen wir das, nehmen wir beim Lesen, Hören, Denken eine qualitativ hohe Konstruktion vor. Nun gilt die Regel:

Die Qualität der Konstruktion entscheidet über die Qualität der Re-Konstruktion.

Im Klartext: Je besser uns die sinnvolle Konstruktion gelingt, desto leichter können wir das Gelernte später re-konstruieren, nicht nur, aber auch in einer Prüfung. Diese Art von echtem Lernen integriert Neues in unser vorhandenes Wissens-Netz (oder Wissens-Gebäude), und wenn etwas integriert wurde, ergeben sich Verbindungen mit vielen anderen Teilen des Netzwerks. Deshalb können die neuen Infos später in allen möglichen neuen Zusammenhängen auftauchen, sprich in unser Bewusstsein »aufsteigen«, sodass wir erfolgreich auf dieses Wissen zugreifen können.

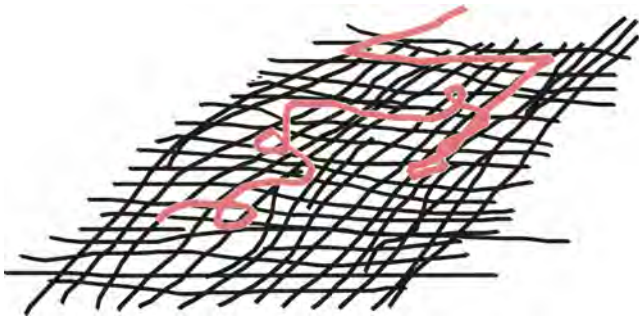


Da unser Hirn ASSOZIATIV arbeitet, fällt uns assoziatives Denken am leichtesten, und gerade dieser angeborene Denk-Stil wird vom Schulsystem in der Regel nicht nur **nicht gefördert**, sondern **massiv behindert**. Assoziativ sind z.B. die eigenen Gedanken, die einem »einfallen«, wenn man etwas aufnimmt (hört oder liest). Gerade eigene Gedanken sind jedoch in der Schule nur selten erwünscht. Man soll sich auf das konzentrieren, was »da vorne«

angeboten wird, also auf die Gedanken der Lehrkraft beziehungsweise die Gedanken aus dem Lehrbuch, die gerade vorgetragen (oder gelesen) werden. Da unser Gehirn aber regelrecht stoppt, wenn wir den assoziativen Fluss unterbrechen, haben wir dann das Gefühl, wir könnten die angebotenen Infos oder Gedanken nicht aufnehmen, und **deshalb glauben die meisten Menschen, man müsse nach der Schule heimgehen und dort zu »lernen« beginnen.**

Das ist Unsinn! Wenn Sie einen Film ansehen oder aus privatem Interesse ein Buch lesen, dann wissen Sie genau, dass Sie im Kino oder beim Lesen begreifen und sich vieles merken werden. Genauso wissen Sie, dass Sie sich später an die wunderbare Geburtstagsfeier erinnern werden, an den Wander- oder Urlaubstag etc. Warum sollte es im Unterricht anders sein? Wieso kann man sich in der Schule, einem angeblichen »Lernort«, so wenig merken, dass man immer »nacharbeiten« muss? Und mit »nacharbeiten« meinen wir nicht die offiziellen »Hausaufgaben«, sondern die Tatsache, dass viele Schüler betonen, sie würden während des Unterrichts kaum etwas verstehen oder gar einspeichern. Merke: **Was wir wirklich ge-LERN-t haben, wird »ganzheitlich« abgespeichert.**

Es wird zu einem »Faden« oder »Knoten« in unserem Wissens-Netz, und seine Verbindungen können quer durch das ganze Netz reichen.



Fakten, Gedanken etc. diese Infos in uns »anreiben«, sodass sie »plötzlich« in uns auftauchen. Was wir hingegen gepaukt haben, wird punktuell gespeichert und kann nur in sehr ähnlicher Form wieder »angerissen« werden: Vokabeln aus Vokabellisten tauchen zwar beim Abfragen wieder auf, nicht aber, wenn wir uns in einer tatsächlichen Gesprächssituation befinden und sie praktisch nutzen wollen! Gepaukte Geschichtszahlen tauchen in isolierter Form kurzfristig, z.B. in der Prüfung, auf, aber schon Wochen später kann man kaum eine davon re-konstruieren – eben weil sie nicht wirklich in unser Wissens-Netz integriert wurden. Wir können auch sagen:

Gepaukte Infos landen in **Abstellräumen des Gedächtnisses**. Sie werden **nicht** ins Wissens-Gebäude **integriert**, werden nicht Teil unseres aktiven Wissens-Netzes und demzufolge auch **nicht Teil unseres Wissens**.

Deshalb stehen sie bei normalen Denkvorgängen (analytisch oder kreativ) auch nicht zur Verfügung, wenn wir sie brauchen. Sie sehen also: Es lohnt sich durchaus, gleich richtig zu lernen, auch wenn Sie nur eine Prüfung »schaffen« wollen, denn: **Je mehr Sie wissen, desto leichter können Sie Neues ins Wissens-Netz integrieren.**

Lassen Sie uns die zweite Frage (Seite 20) aufgreifen.

Helfen BILDER, leichter zu lernen?

Sie kennen wahrscheinlich die Aussage, dass Bilder uns helfen, uns etwas zu merken. Heute wissen wir, dass wir Bilder nicht nur brauchen, um unsere Gedächtnisleistung zu verbessern, sondern auch, um zu verstehen! In meinen Management-Seminaren lehre ich Führungskräfte, selbst **Metaphern** zu bilden, wenn sie ein Problem verstehen müssen (ehe sie es lösen können). Lassen Sie mich Ihnen als Beispiel drei Bilder zum Thema Wissen anbieten:

1. Wissens-Netz – impliziert Ver-Netzung (= Verbindungen) der Wissens-Teilchen untereinander.
2. Wissens-Gebäude – unser Wissen als Bauwerk; manche Teile unseres Wissens ruhen auf anderen beziehungsweise bauen auf anderen auf.
3. Mückenschwarm – unser Wissen als Insektenschwarm, in dem jedes »Insekt« (jede Info-Einheit) mit jedem anderen in Verbindung treten kann (im Gegensatz zum 1. und 2. Bild, bei denen jeder »Knoten« im Netz und jeder »Baustein im Gebäude« an einer bestimmten Stelle im Netz/Bauwerk »sitzt«). Die Mücken-Metapher zeigt, dass man Wissen immer themenbezogen betrachten muss: Haben wir zu einem bestimmten Thema gar keine Mücke (also eine Lücke), wenige Mücken, viele Mücken oder einen ausgewachsenen Mückenschwarm (an Infos, Bildern, Metaphern, Fallbeispielen etc.)?

Neil POSTMAN (Autor des Buches »Wir amüsieren uns zu Tode«) erinnerte immer wieder daran, dass jedes Bild immer nur einen Teil der Wahrheit enthält, dass keines 100% der Informationen vermittelt und dass wir umso besser begreifen, je mehr Bilder und Metaphern für eine Sache wir besitzen. Merke: Indem wir Analogien, Gleichnisse, Metaphern etc. miteinander **vergleichen**, lernen wir am leichtesten und gleichzeitig auch am tiefsten!

Es ist für meine Seminarteilnehmer immer wieder überraschend, wie leicht wir lernen, wenn wir »nur« ein paar Gedankenbilder diskutieren. Sie können es anfänglich nicht glauben, wie viele Fakten sie hinterher wissen, nur weil sie über derartige Vergleiche nachgedacht (oder mit dem Sitznachbarn kurz darüber gesprochen) haben.

Beispiel: Wenn ich Ihnen einige Zahlen zum berühmten 3-Schluchten-Damm in China aufzähle (von dem Sie irgendwann garantiert im Fernsehen gehört oder in Zeitungen gelesen haben und den Sie zigital im Internet finden können), dann »sagen« Ihnen diese nicht viel. Deshalb kann auch kaum einer meiner Teilnehmer diese Zahlen nennen, wiewohl jeder sie schon mehrmals wahrgenommen hat. Für eine Prüfung könnte man die Zahlen pauken, aber das würde kein echtes Verständnis auslösen, also könnten Sie die Fakten nicht gut konstruieren und demzufolge später nicht gut re-konstruieren (erinnern). Sage ich Ihnen aber, dass der Stausee, den der Damm produziert, von Holland bis Basel reichen würde, dann erhalten sie einen Vergleich zu einer Ihnen bekannten Strecke und können sich ein erstes Bild machen. Wer danach die tatsächlichen Zahlen wahrnimmt, wird sowohl die 2 km Breite (des Damms) sofort (ins Wissens-Netz) einordnen können als auch anderes Zahlenmaterial über den Damm sofort **begreifen** – und sich deshalb auch **merken**. So lernt man leicht, statt wie

im Regelschulsystem blind (= ohne intelligente geistige Bilder).

Das beste Antidot gegen Pauken ist echtes Lernen (= begreifen, worum es geht). Denn was wir begriffen haben, brauchen wir nämlich nie zu pauken.

Die Tatsache, dass die meisten Leute dies zunächst gar nicht glauben können, zeigt, wie wenig echtes Lernen im Regelschulsystem stattfindet! Das gilt nicht nur für Deutschland (ich schule in vier Sprachen), sondern für fast alle sogenannten frühindustrialisierten Länder (also für ganz Europa, Amerika, Australien etc.)! Ausnahmen sind seit den 1990er Jahren die skandinavischen Länder, Neuseeland sowie einige asiatische Länder (Singapur, Südindien, Korea etc.).

Begreifen ersetzt Pauken

Wir wollen uns die Liste von Seite 14 noch einmal ansehen. Interessanterweise ergeben sowohl die Begriffe als auch deren Reihenfolge Sinn. Die Liste enthält wichtige Stichwörter zur **Neurogenese**, das heißt zum **ständigen Nachwachsen** (Genese = »Geschaffenwerden«) **neuer Nervenzellen** (Neuronen), festgemacht an einem Gleichnis:

Stellen Sie sich ein gigantisches Kloster (Ihr Gehirn) vor, in dem viele fette, alte Mönche wohnen, die nicht mehr lernbereit sind. In der Nähe des Tors warten geduldig sogenannte Novizen (= Neumönche). Wenn irgendwo im Kloster eine Lernaufgabe ansteht, sind sie bereit, bei dieser Aufgabe zu helfen. Also eilen sie dorthin und unterstützen die alten Mönche beim Lernen. Wann immer ein Novize ins Kloster eilt, wächst sofort ein neuer nach. Dieser Kreislauf hält das gesamte Kloster (Gehirn) lernbereit – bis zum Tod des Gehirnbesitzers.

Neurogenese macht uns lernfähig, und zwar durch das Erkennen von Sinn, durch Begreifen von Bedeutung, durch Verstehen etc.

Kommt sie zum Erliegen, weil die jungen Novizen zu lange »warten« müssen und nicht »ins Kloster« gerufen werden (weil der Mensch, in dessen Gehirn sich das abspielt, nicht bereit ist zu lernen), dann wird dieser Gehirn-Besitzer depressiv. Hat der Betroffene viel Testosteron im Körper (vor allem bei jungen Männern der Fall), wird er aggressiv.

Lernen wir hingegen regelmäßig, werden ständig neue Neuronen (= Novizen) durch nachwachsende ersetzt und wir bleiben körperlich wie geistig fit. Das ahnten bereits die alten Römer, als sie feststellten, dass ein gesunder Körper und ein gesun-

der Geist miteinander einhergehen. Wir fügen also unserem Gleichnis vom Kloster hinzu:

Pauken ist der **verzweifelte Versuch** der »fetten, alten Mönche«, ohne Hilfe der Novizen zu lernen.

Deshalb muss man sehr viel Zeit und Kraft investieren, um kurzzeitig (z. B. bis zur nächsten Prüfung) eine **sehr magere Ausbeute** zu gewinnen. Würden wir stattdessen **gleich richtig lernen**, könnten wir mithilfe der JUNGEN NERVENZELLEN (jenen Novizen nämlich) Folgendes erreichen:

- ▶ Wir könnten mit weit weniger Zeit- und Energieaufwand lernen.
- ▶ Die neue Info wird in unser Wissens-Netz integriert.
- ▶ Das Gelernte bleibt langfristig im Gedächtnis, als Teil unseres Wissens.

Fragt sich nur noch, welche Techniken uns dabei helfen, wenn wir durch das Regelschul- und Ausbildungssystem fast ausschließlich Pauk-Methoden kennengelernt haben. Darum soll es in Teil II (ab Seite 39) gehen.

Nun fehlt nur noch die Antwort auf die eingangs gestellte Frage: »Welcher Aspekt ist für erfolgreiches Lernen am wichtigsten?« Ich hatte zur Wahl

gestellt: Interesse beziehungsweise Motivation, viele Wiederholungen oder Angst vor schlechten Noten. Ich hatte bereits angedeutet, dass sich die Antworten in der Regel einigermaßen gleichmäßig auf alle drei Möglichkeiten verteilen. Tatsache aber ist, dass die beiden ersten Punkte genau genommen Begleiterscheinungen sind (sogenannte Epi-Phänomene), die sich automatisch ergeben, wenn wir gehirngerecht vorgehen.

Gehirn-gerechtes Lernen produziert ein Hormon im Gehirn (Dopamin), das uns motiviert, am Ball zu bleiben. Dadurch entwickeln wir Interesse (Interesse geht mit Motivation einher, es entsteht nicht im Vakuum). Ähnlich sind wir durch die »Dopamin-Duschen« bereit, viele Wiederholungen zu durchlaufen (bei Tätigkeiten), weil wir Freude daran haben zu sehen, wie wir langsam immer besser werden. Beim Erwerb von Wissen müssen wir nur wenige intelligente Wiederholungen machen, da wir ja durch Verstehen (Begreifen) lernen, aber bei Tätigkeiten sind soundso viele Wiederholungen nötig, ehe die neue Nervenbahn für diesen Ablauf angelegt ist. Und der dritte Punkt ist ein gutes Beispiel dafür, dass gehirngerechtes Lernen seine eigene Belohnung in sich trägt, da muss uns niemand mit der Angst vor schlechten Noten und vor dem Sitzenbleiben »vergewaltigen«!

Sie sehen also, dass es sich durchaus lohnt, »richtig« (= gehirngerecht) zu lernen, auch wenn Sie sich

»nur« auf eine Prüfung vorbereiten möchten! Zum einen macht gehirn-gerechtes Lernen extrem viel Freude, zum anderen ist alles, was Sie lernen, hilfreich, wenn Sie in der Zukunft einmal etwas Ähnliches lernen wollen/sollen oder etwas, das man als Fortsetzung sehen könnte.

Zum Abschluss von Teil I möchte ich Ihnen noch ein Wortbild (s. Merkblatt Nr. 4, Seite 103 ff.) zu unserem Schlüsselbegriff anbieten und die Einträge kurz kommentieren.

Die Begriffe **Pauken** und **geistvolles Lernen** (mit Sinn, Bedeutung) wurden oben schon erklärt, ebenso wurde die Neurogenese kurz vorgestellt, deren Fehlen zu Depression führt, während wir beim Gegenteil neben Gesundheit und Fitness auch unseren Unternehmungsgeist aus ihr ziehen.



Wann immer wir lernen, müssen wir neue Nervenbahnen aufbauen, die anschließend genutzt werden. Beim Pauken werden nur »Hilfsbahnen« angelegt, vergleichbar dem Nähen mit einem Heftfaden, der ein Gewand auf Dauer auch nicht zusammenhalten kann. Das GEWAND könnte übrigens eine weitere Metapher neben dem Wissens-Netz und dem Wissens-Gebäude sein... Jedenfalls nützen die Hilfsbahnen des Paukens wenig und nur kurzfristig, sodass sich die Mühe letztlich **nicht** lohnt und eine Verschwendung Ihrer geistigen Ressourcen darstellt.

Echtes Lernen und Neurogenese gehen mit Neugierde einher. Und es macht Spaß, Dingen nachzugehen, für die wir Neugierde empfinden, während Pauken langweilig ist und den Geist frustriert (schließt)!

Bleiben noch drei Begriffe zu besprechen:

- ▶ Überraschungen
- ▶ Übung
- ▶ Fertigkeiten vor und während der Prüfung

Es gibt zwei Formen von **Überraschungen**, eine ist angenehm, die andere nicht: Wenn wir vor allem **pauken**, werden wir oft während der Prüfung **überrascht**, weil eine Frage etwas anders formuliert ist oder einen Sachverhalt anders darstellt, als wir ihn **gepaukt** hatten, sodass die wackelige Hilfsbahnen-Konstruktion nicht erkennen kann, worum es geht,

und wir die Infos **nicht abrufen können**. Angenehm sind hingegen **Überraschungen** beim echten **Lernen**, wenn wir auf **Erkenntnisse** stoßen, die uns **verblüffen** (sogenannte Aha-Erlebnisse), die beim **Pauken** jedoch so gut wie nie auftreten.

Was das **Üben** angeht, so sollte auch klar sein: Wer in der Vergangenheit fast ausschließlich gepaukt hat, wird das wirkliche Lernen zunächst ein wenig **zögerlich** angehen. Deshalb ist es wichtig, einen neurologischen **Trick** zu kennen (er gilt auch für das Training von Verhaltensweisen):

INTERVALL-LERNEN: Immer wieder nur einige **wenige Minuten lang** das Neue lesen, schreiben, praktisch **üben**, dann **Pause** machen. So kann man am leichtesten **umlernen** und sich an die **Vorteile echten Lernens** gewöhnen.

Beispiel „Schreibmaschine schreiben“: Früher schrieb ich im Adler-Such-System (kreisen und blitzschnell zustoßen). Einerseits hätte ich sehr gern das 10-Finger-System beherrscht, da ich in zunehmendem Maße tippen musste, aber es war mir nicht möglich, es zu lernen, da ich eine traumatische Schulerfahrung damit hatte. Diese führte dazu, dass ich jeden Versuch nach wenigen Minuten abbrechen musste, weil so viel Hass und Frust in mir aufstieg, dass ich nicht weiterüben konnte.

Das Problem hatte ich schon einige Zeit vor mir hergeschoben, als ich auf die Vorteile des INTERVALL-LERNENS stieß. Nun fragte ich mich, ob das vielleicht auch hier anwendbar wäre, und beschloss zu experimentieren. Ich probierte drei Dinge parallel: Erstens **übte ich nur sehr kurz** (jeweils maximal 3 Minuten pro Trainings-Session), zweitens trainierte ich **extrem langsam** und drittens ließ ich eine bestimmte **Musik** laufen, die ich damals sehr gern hörte, sozusagen als **Gegenmaßnahme** zu den extrem unangenehmen Gefühlen.

Nun, die Dreifachstrategie half: Ich überwand meine negativen Gefühle, weil ich sie jeweils nur kurz erleben musste (bis meine Timer-Glocke schrillte) und sie durch die wunderbare Musik »abfedern« konnte. Das langsame Tempo tat das Übrige (vgl. Seite 74 ff.).

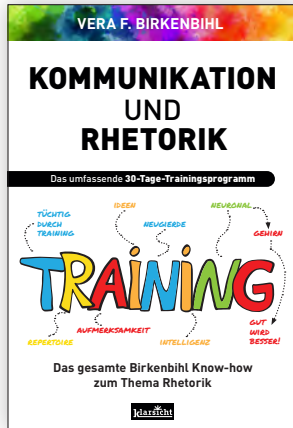
Beispiel Verhaltensänderung: Von den Lesern meines Büchleins *Fremdsprachen lernen für Schüler mit der Birkenbihl-Methode* berichteten einige, dass sie es anfänglich etwas schwerer finden, den gehirngerechten Lernweg zu gehen, und deshalb am liebsten weiter Vokabeln pauken würden (weil sie daran **gewöhnt** sind). Wer aber täglich 2 x 3 Minuten lang den neuen Weg probiert und den Vorteil erlebt hat, im Unterricht genau zu wissen, wovon die Rede ist, kann den alten Impuls, Vokabeln zu pauken, immer mehr abschwächen. **Nach ca. sechs**

Wochen ist er ganz überwunden! Jetzt kann man erstens mit halbem Aufwand bessere Noten schreiben, zweitens beginnt man, die Fremdsprache langsam zu meistern, und drittens hat man mehr Zeit für andere wichtige Dinge im Leben. Das können andere Fächer oder Hobbys sein.

Die Fertigkeiten vor und während der Prüfung sind die Fertigkeiten der Konstruktion und der Re-Konstruktion, das heißt der Art, wie wir Wissen »produzieren«, um es später (u. a. in Prüfungen) **abrufen** zu können. Das ist das Thema von Teil II.



Bringen Sie Ihre Kommunikations- und Rhetorikfähigkeiten in nur 30 Tagen auf das nächste Level!

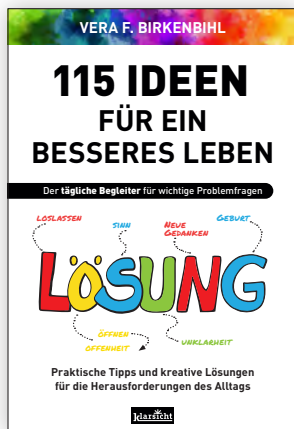


Mit dem 30-Tage-Trainings-Programm von Vera F. Birkenbihl, der Meisterin des gehirn-gerechten Lernens, ist der Erfolg garantiert. Dieses Buch ist nicht nur ein Leitfaden, sondern ein interaktives Seminar, das Sie bequem von zu Hause aus absolvieren können.

- ✓ **Praktische Übungen und Spiele:** Erleben Sie eine Vielzahl von Aufgaben, die nicht nur effektiv, sondern auch unterhaltsam sind.
- ✓ **Modulares Lernen:** Passen Sie das Training Ihrem eigenen Tempo an und wählen Sie die Module aus, die für Sie am relevantesten sind.
- ✓ **Selbst- und Fremdeinschätzung:** Nutzen Sie Fragebögen, um ein besseres Verständnis Ihrer eigenen Kommunikationsstärken und -schwächen zu erhalten.

Vera F. Birkenbihl, bekannt für ihren humorvollen und leicht verständlichen Stil, bietet Ihnen erprobte Methoden und Techniken, die auf den neuesten Erkenntnissen der Gehirnforschung basieren. Sie zeigt Ihnen, wie Sie durch gezieltes Training und praktische Übungen Ihr volles Potenzial entfalten können.

*Mit diesem Buch halten Sie den Schlüssel zu einem
besseren Leben in Ihren Händen!*



Vera F. Birkenbihl, die Meisterin der lebensnahen Ratschläge, hat 115 Ideen gesammelt, die Ihr Leben sofort verbessern können. Sie finden Antworten auf Fragen, die Sie schon immer beschäftigt haben: Wie überwinde ich meinen Ärger? Wie mache ich ein unwiderstehliches Angebot? Wie gewinne ich mehr Gelassenheit im Alltag?

Jede Seite bietet eine neue, praxiserprobte Technik, um Herausforderungen zu meistern und Ihren Alltag effizienter und erfüllender zu gestalten. Diese Strategien sind nicht nur einfach umzusetzen, sondern auch nachhaltig wirksam. Seien Sie gespannt auf Tipps, die Ihren Horizont erweitern und Ihre Lebensqualität steigern werden.

Nutzen Sie die Gelegenheit, Ihr Potenzial voll auszuschöpfen und entdecken Sie, wie Sie mit kleinen Veränderungen große Erfolge erzielen. Vera F. Birkenbihl zeigt Ihnen, wie Sie das Beste aus jedem Tag herausholen und Hindernisse in Chancen verwandeln. Dieses Buch ist Ihr persönlicher Begleiter auf dem Weg zu einem glücklicheren, erfolgreicherem und stressfreieren Leben.

*Sie wollen Ihre persönlichen Ziele erreichen und
haben Schwierigkeiten dies umzusetzen?*



In diesem Buch-Seminar lädt die Bestsellerautorin und Trainerin ihre Leser posthum zu einer spannenden Selbst-Inventur ein: Was wollen wir in unserem Leben erreichen? Welche Ziele haben wir? Und was sind die persönlichen Fixsterne, die alle anderen Ziele überstrahlen und dem Leben Tiefe verleihen?

Vera F. Birkenbihl erklärt anschaulich und leicht verständlich, wie man seine eigenen Lebensziele erkennt, welche Hürden auf dem Weg dorthin möglicherweise überwunden werden müssen und wie man die dafür nötige Kraft findet.

Ein Buch voller wertvoller Denkanstöße über das, was man im Leben wirklich erreichen möchte!

*Stellen Sie sich ein Leben ohne Ärger vor!
So kommen Sie diesem Ziel näher.*



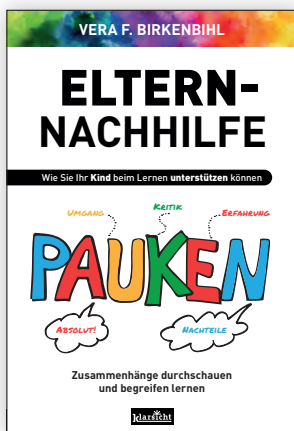
Das Anti-Ärger-Buch ist ein konkurrenzloses Feuerwerk kluger Ideen, aber auch ein Leitfaden auf der Entdeckungsreise zu sich selbst und für ein ausgeglicheneres, entspannteres Leben.

Ärger schadet uns und unserem Immunsystem. Deshalb ist es wichtig – auch um unserer Gesundheit willen – zu lernen, bewusst mit ihm umzugehen.

In den vier Jahrzehnten ihrer Arbeit hat Vera F. Birkenbihl eine Fülle von alltagstauglichen Anti-Ärger-Strategien entwickelt, von denen sie hier die 59 besten präsentiert. Statt sich jeweils nur auf Theorie oder Praxis zu beschränken, liefert das vorliegende Buch sowohl eine interessante Einführung in die wissenschaftlichen Grundlagen als auch einen umfangreichen Praxisteil.

Das herausnehmbare »Gefühlsrad« zeigt Ihnen zudem, in welcher Stimmungslage Sie sich gerade befinden – ein spielerischer und zugleich ernsthafter Weg, sich mit seinen Emotionen auseinanderzusetzen.

Fühlen Sie sich manchmal überfordert, wenn es darum geht, Ihrem Kind bei den Hausaufgaben zu helfen?



Mit Vera F. Birkenbihls »Eltern-Nachhilfe« bekommen Sie das entscheidende Werkzeug an die Hand, um Ihr Kind effektiv und nachhaltig zu fördern. Dieses Buch ist Ihr unverzichtbarer Begleiter durch den Schulalltag.

Die Expertin für gehirn-gerechtes Lernen, Vera F. Birkenbihl, liefert Ihnen erprobte Methoden und praxisnahe Tipps, um das Lernen mit Spaß und effektiv zu gestalten. Entdecken Sie, wie Sie die Motivation Ihres Kindes steigern und ihm helfen können, komplexe Inhalte leichter zu verstehen und zu behalten.

»Eltern-Nachhilfe« ist vollgepackt mit nützlichen Anleitungen und verständlichen Erklärungen, die Lernen zu einem positiven Erlebnis für die ganze Familie machen. Vera F. Birkenbihl zeigt Ihnen, wie Sie die natürlichen Lernprozesse Ihres Kindes ankurbeln und mit einfachen, aber wirkungsvollen Veränderungen große Erfolge erzielen – von der optimalen Lernumgebung bis hin zu motivierenden und spaßigen Übungen.

Werden Sie zum besten Lerncoach, den Ihr Kind sich wünschen kann – und erleben Sie gemeinsam die Freude am Lernen.

Gezielte Vorbereitung durch gehirn-gerechtes Lernen

Fühlen Sie sich erschöpft vom endlosen Büffeln, das nie zu haften scheint? Entdecken Sie mit Vera F. Birkenbihl bahnbrechende Techniken, die das Lernen nicht nur vereinfachen, sondern auch zur Freude machen! In »Prüfungen bestehen« deckt Birkenbihl die Mängel traditioneller Lernansätze auf und zeigt Ihnen, wie Sie Lernhürden spielend überwinden.

Stellen Sie sich Ihr Gehirn als lebendiges Kloster vor, in dem Wissen harmonisch gesammelt und dann abgerufen wird. Birkenbihls gehirn-gerechtes Lernen verankert Wissen nachhaltig und macht es jederzeit zugänglich. Erleben Sie, wie ABC-Listen, KaWas oder der Tapeten-Effekt das Lernen verwandeln und Ihnen ermöglichen, Prüfungen zu meistern.

Ihr Gewinn? Schnelleres, effektiveres Lernen und das Gefühl des Erfolgs, wenn alles »klickt«. Steigern Sie Ihr Selbstbewusstsein und bereiten Sie sich auf eine Zukunft als lebenslanger Lerner vor.

»Prüfungen bestehen« ist Ihr Ticket zu einer inspirierenden Lernerfahrung, die Schüler, Studenten und Erwachsene gleichermaßen begeistert. Bereit für ein Lernerlebnis, das nicht nur effektiv, sondern auch erfüllend ist?



Über drei Millionen Menschen haben erfolgreich ihre Sprachkurse, Bücher, Tonaufnahmen sowie Videos angewendet, und über 350.000 Menschen haben sie in Vorträgen und Seminaren live erlebt. Ihre Bücher sind bis heute Bestseller. Auch die Birkenbihl-Methode, Fremdsprachen zu lernen, wurde von ihr entwickelt. Sie war die Leiterin des Instituts für gehirn-gerechtes Arbeiten und zählt noch heute zu den ganz Großen der Seminar- und Coaching-Szene. Die Erfolgstrainerin studierte in den USA Psychologie und Journalismus und begann dort 1970 mit ersten Vorträgen und Seminaren in Industrie und Wirtschaft. Ende 1972 kehrte sie nach Europa zurück und führte ihre Seminarartätigkeit sehr erfolgreich fort. Zu ihren Kunden zählten BMW, LBS, Sony, IBM, Procter & Gamble, Siemens, 3M, Henkel, Mercedes, Hewlett Packard u. v. a. Bis zu ihrem Lebensende im Dezember 2011 war sie als freie Autorin und Trainerin tätig.

Mehr Infos und weitere Veröffentlichungen auf

www.klarsicht-verlag.de

www.birkenbihl-sprachen.de

www.birkenbihl.tv

ISBN 978-3-98584-228-5



9 783985 842285