

Informationen hervorheben

Im Verlauf deiner Schulausbildung, der Berufsausbildung, einer Weiterbildung oder einem Studium wirst du zahlreiche Lernmaterialien bekommen. Manchmal sicher mehr, als von dir gewünscht. Für eine gute Vorbereitung auf Prüfungen, Tests, Klausuren etc. reicht das „nur Lesen der Lernmaterialien“ oft nicht aus. Du könntest weitere Methoden nutzen, um umfangreiche Lerninhalte für dein Üben bzw. Wiederholen optimal aufzubereiten, damit sie einen guten Zugang zum Gedächtnis haben und nachhaltig abgespeichert werden. Die Anwendung eines individuellen **Reduzierungs- und Hervorhebungssystems** kann nützlich sein, um Lerninhalte aufzubereiten.

Lerninhalte können beispielsweise durch Markierungen (z. B. farbliche Hervorhebungen), durch Merkzeichen/ Merksymbole, durch Marginalien (= Randbemerkungen/ Stichwörter am Textrand oder Überschriften zu den einzelnen Textbereichen), sowie durch Textauszüge/ Zusammenfassungen (sogenannte Exzerpte) aufbereitet werden. Bei der späteren Wiederholung des Lernstoffes bzw. innerhalb von Prüfungsvorbereitungsphasen fällt es dadurch leichter, die „gut aufbereiteten Inhalte“ zu üben bzw. zu wiederholen.

Markierungen

Durch Markierungen hebst du wichtige Textinhalte, sozusagen den "roten Faden" des Textes hervor. Verschieden farbige Textmarker werden hierfür benutzt. Ein Beispiel für ein einfaches farbiges Markierungsschema:

rot	=	<u>sehr wichtig</u>	Schlüsselwörter bzw. „roter Faden“
gelb	=	<u>wichtig</u>	Definitionen, Details, technische Infos
blau	=	<u>weiterführende Gedanken</u>	

Durch Markierungen kannst du Lerninhalte effektiver „in Erinnerung rufen“ und wiederholen. Beachte beim Markieren:

- ➔ „Zu viel Unterstrichenes kann verwirren“ -> deshalb nicht zu viele Markierungen vornehmen!
- ➔ Sehr Wichtiges beispielsweise in Rot markieren, um einen „roten Faden zu spinnen“

Merkzeichen / Merksymbole / Marginalien

Merkzeichen oder Symbole können eine (kreative) Erweiterung zu farblichen Markierungen sein. Wenn es zu dir passt, gestalte dir doch individuelle Merkzeichen und Symbole!

Beispiel:

!	=	sehr wichtige Information
i	=	wichtige Information
?	=	Unklarheit / „Verstehe ich noch nicht.“
Bsp	=	Beispiel
D	=	Definition
P !	=	Prüfungsrelevantes
⊙	=	Zentraler Punkt / zentrale Aussage
„Blitz“	=	Problematisch / Kontroverse
„Marginalien“	=	Stichwörter am Textrand. <i>Halte wichtige Informationen aus dem Text in Stichwörtern oder Überschriften am Rand des Textes fest!</i>

Mind Mapping

Wenn dir das Abschreiben oder das aufwendige Zusammenfassen eines Textes zu mühsam sind, kann die Methode „Mind Mapping“ für dich interessant sein. Eine Mind Map (= Gedankenlandkarte/ eine Gedächtniskarte) beschreibt eine von T. Buzan geprägte Technik, die zum Erfassen und visuellen Darstellen von Informationen benutzt werden kann. Das Prinzip der Assoziation hilft hierbei, deine Gedanken zu organisieren und nutzt die Fähigkeit des Gehirns zur Kategorienbildung und zur Reduzierung von Informationen. Bei diesem Prozess werden das logisch-analytische Denken (= findet in der linken Gehirnhälfte statt) und das assoziative und visuelle Denken (= findet in der rechten Gehirnhälfte statt) miteinander verknüpft. Beide Gehirnhälften sind aktiv, was sich positiv auf dein Lernen und auf die Behaltensquote auswirkt.

Anlegen einer Mind-Map

Beim Mind Mapping steht ein Thema im Mittelpunkt, z. B. aufgeschrieben auf einem A4-, A3- oder sogar A2-Blatt. Wenn du große Abbildungen/ eine große Mind Map magst, kannst du beispielsweise ein A3-Blatt im Querformat verwenden und für das spätere Abheften mittig falten.

Ähnlich wie bei einem Baum gehen von einem zentralen Thema verschiedene Hauptäste mit Zweigen ab. Äste und Zweige sind Schlagwörter, die zudem durch Symbole oder kleine Skizzen ergänzt werden können. Ein Hauptast stellt einen Themenbereich dar. Die Zweige sind Unterthemen/ Informationen).

Informationen oder eigene Gedanken werden durch eine Mind-Map grafisch, strukturiert und reduziert dargestellt.

Investierst du in eine Mind-Map viel Zeit, Mühe und Kreativität, kommt es zu einem höheren Merk-/ Abspeicherungseffekt. Ein weiterer Effekt besteht darin, dass eine Mind-Map im Gehirn wie ein Bild abgespeichert werden kann. Nach aufwendiger Strukturierung und Gestaltung deiner Mind-Map und häufigem Betrachten bzw. Üben, kann es sein, dass du die Mind-Map vor deinem geistigen Auge sozusagen als Bild abrufen kannst.

Visualisieren

Durch Visualisierungen werden Lerninhalte bildhaft festgehalten. Visualisierungen bzw. bildhafte Darstellungen haben einen hohen Informationswert. Diese Zeichnungen, Skizzen, Bilder, Piktogramme, etc. werden im Gehirn schnell verarbeitet und „gut erinnert“. Sie werden mehrdimensional, also mit vielen anderen Informationen verknüpft. Verschiedene Wahrnehmungskanäle sind dabei aktiv und eine (kreative) Aktivität wird erzielt. Hierbei sind beide Gehirnhälften aktiv, was eine längere Speicherung im Gehirn begünstigt. Reines Lesen wäre passiver und der Lernkanal *Sehen* ist hauptsächlich aktiv. Bildhafte Darstellungen in Kombination mit Wörtern/ einer strukturierten Mind map sind auch eine gute Möglichkeit, um „Struktur und kreatives Denken“ zu verbinden. (zum Weiterlesen: Vera Birkenbiehl, „[Kawa und Kaga](#)“).

Exzerpte und Zusammenfassungen

Exzerpte sind schriftliche Textauszüge aus (Fach)Büchern, Artikeln, Zeitschriften, etc.. Sie stellen eine Art von Inhaltsangabe bzw. Zusammenfassung dar.

Textinhalte kannst du hierbei sinngemäß zusammenfassen oder auch (teilweise) abschreiben. Gerade bei prüfungsrelevanten Inhalten macht es Sinn, eigene Exzerpte zu verfassen. Denn, durch (selbst formulierte) Exzerpte, durch das Zusammenfassen und auch durch Abschriften werden Inhalte in deinem Gedächtnis gefestigt und langfristiger abgespeichert.

**Lust bekommen, ein eigenes „Reduzierungs- oder Hervorhebungssystem“
zum Aufbereiten deiner Lerninformationen zu verwenden ?**