

Lernen lernen

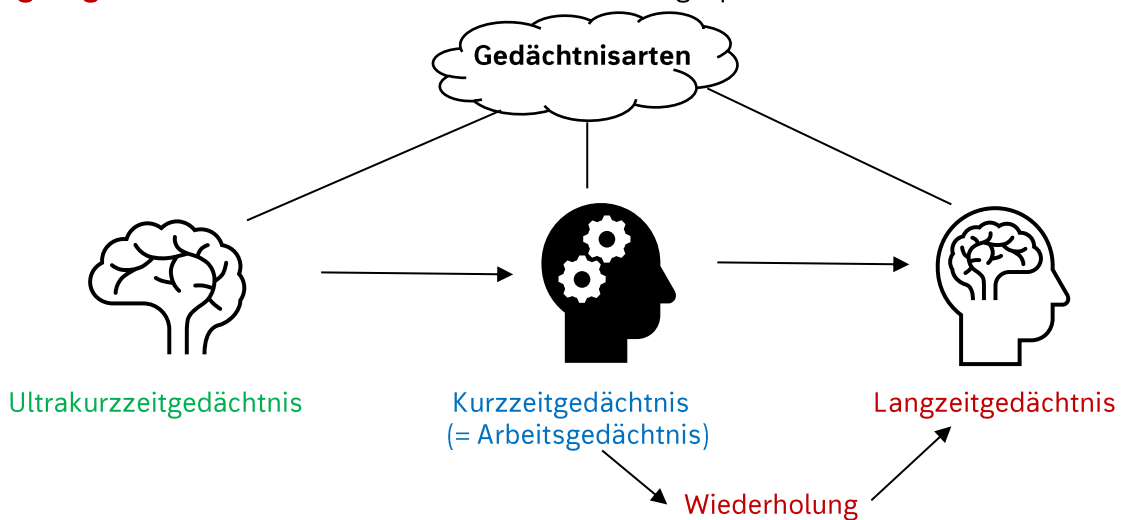


Wiederholung schützt vor dem Vergessen!

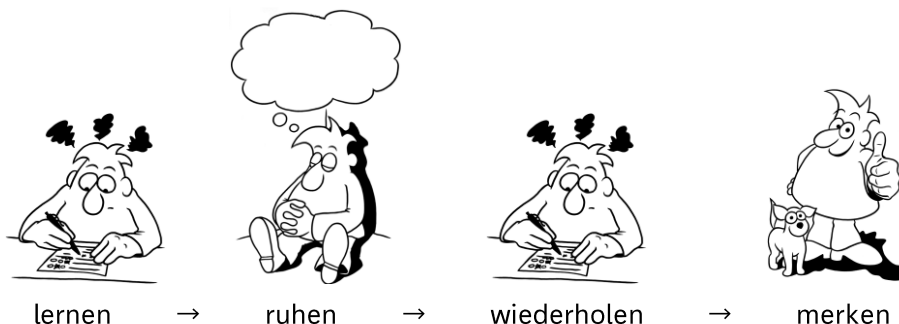
Unser Gehirn arbeitet mit drei Arten von Gedächtnissen: Alle neuen Informationen, die wir beim Lernen aufnehmen, kommen zuerst in das **Ultrakurzzeitgedächtnis**. Dort bleiben die Infos nur für ein bis zwei Sekunden. Alle unwichtig erscheinenden Informationen werden sofort wieder gelöscht.

Wichtig erscheinende Informationen werden an das **Kurzzeitgedächtnis** weitergeleitet. Dort bleiben sie etwas länger erhalten und werden teilweise durch Verbindungen für das Langzeitgedächtnis vorbereitet und weitergeleitet.

Im **Langzeitgedächtnis** werden Informationen auf Dauer abgespeichert.



Wissen im Langzeitgedächtnis kann durch regelmäßige **Wiederholung** viel schneller wieder abgerufen werden. Ohne Wiederholung „verschwinden“ gelernte Inhalte wieder aus dem Langzeitgedächtnis. Durch Wiederholung erkennt unser Gehirn, dass Informationen wichtiger sind als andere.



Damit die Informationen beim Lernen ungestört vom **Kurz-** ins **Langzeitgedächtnis** „wandern“ können, sollte direkt nach dem Lernen nicht eine Überlagerung durch Computerspiele, Fernsehen oder dergleichen erfolgen, sondern Entspannung durch z. B.: Bewegung, Schlaf oder an die frische Luft gehen.