

Dein Gehirn verarbeitet jede Wahrnehmung. Aber nicht alles bleibt im Erinnerungsspeicher. Nämlich nur das, was genügend oft wiederholt wird. Unser [Lernkarten-System](#) ist die beste Methode, das Gelernte sicher abzuspeichern.

➔ Repetiere jeden Abend max. 20 Minuten direkt vor dem Schlafen die Karten nach diesem Plan!

		Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1. Monat	1. Woche							Pause
	2. Woche							Pause
	3. Woche							Pause
	4. Woche							Pause
2. Monat	1. Woche							Pause
	2. Woche							Pause
	3. Woche							Pause
	4. Woche							Pause
3. Monat	1. Woche							Pause
	2. Woche							Pause
	3. Woche							Pause
	4. Woche							Pause
4. Monat	1. Woche							Pause
	2. Woche							Pause
	3. Woche							Pause
	4. Woche							Pause



Lernregister, Boxen und Karten können bei schulmat-peter.ch bestellt werden!

Regeln und Tipps:

- Täglich üben, aber nie mehr als 2 Register
- Neue Karten nach 20 Min. zum 2. Mal gelernt, gehen ins **Tages-Register**
- Karte richtig beantwortet ➔ Ein Register nach hinten (grüne Pfeile)
- Karte falsch beantwortet ➔ Zurück ins **Tages-Register** (rote Pfeile)
- Montag bis Samstag täglich das **Tages-Register**
- Di-Do-Sa zusätzlich das **2-Tages-Register**
- 1. Tag in der Woche (Mo.) das **Wochen-Register**
- 1. Mittwoch im Monat das **Monats-Register**
- 1. Freitag alle 3 Monate das **3-Monats-Register**

Weniger gibt mehr: Lieber wenig pro Karte, dafür mehr Karten: Schreibe pro Karte nur eine Kernaussage mit max. 7 Elementen, die du in 10 Sekunden aufgesagt hast! Mehr kann dein Gedächtnis nicht auf einmal verarbeiten.

Neues braucht Zeit: Lerne max. 20 neue Karten auf einmal. Lege die richtig beantworteten Karten auf die Seite, lerne weiter bis du jede Karte einmal wusstest. Nun machst du Pause (5-20 Minuten). Danach lernst du nochmals alle neuen Karten gleich wie vorhin! Jetzt legst du alle neuen Karten ins Tages-Register. Ab dem nächsten Tag repetierst du sie nach der Register-Anleitung.

Die Macht der Gewohnheit: Gewöhn dir an, jeden Tag zur gleichen Zeit zu repetieren.

Salami-Taktik: Lieber eine Woche lang jeden Tag 20 neue Karten (scheibchenweise) statt vor der Prüfung 100 Karten auf einmal! Nach 20 Minuten Lernen brauchst du eine kurze Pause (Aufstehen, Wasser trinken, Frucht essen, ein paar Kniebeugen). Nach 2 Stunden hast du eine längere Pause verdient: Raus und Fussball spielen, einen Spaziergang machen,

Schreibschutz: Nach dem Lernen keine Medien! Lass deinem Gehirn Zeit, das Gelernte abzuspeichern und mit Schreibschutz zu versehen. Deshalb lernst du am besten unmittelbar vor dem Schlafen. Auf keinen Fall das Gelernte mit Filmen, Games und Chat-Nachrichten überschreiben.

Die Wiederholung macht's: Die Wiederholungsabstände der Karten sind nicht immer gleich. Wichtiger als der Abstand sind aber die Wiederholungen.

Quellen:

Staub, Gregor (2006): MEGA MEMORY: Optimales Gedächtnistraining. Heidelberg: mvg Verlag
 Schneider, Fredi; Lässer, Erwin (2008): PowerWork: Professionell lernen und arbeiten. Zürich: Edition Swissmem

© bei LifePur GmbH: Darf vervielfältigt werden solange Logo und Copyright unverändert bleiben!

