

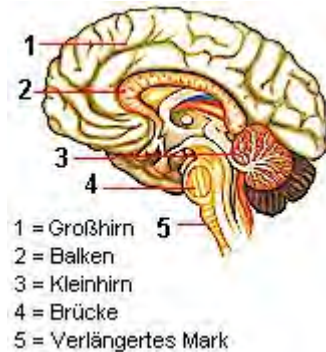
# Wie kann ich mich in der Schule verbessern?

## Nützliche Tipps zum Lernen für „Anfänger“ & „Fortgeschrittene“

### Allgemeine Infos

Für Deine erfolgreiche Verbesserung und Leistungssteigerung in der Schule, ist es wichtig zu verstehen, wie unsere „Denkzentrale“ überhaupt funktioniert. Daher zuvor ein paar hilfreiche und interessante Informationen und Fakten...

### Das menschliche Gehirn



Das menschliche Gehirn hat sich im Laufe der Evolution immer weiter entwickelt und besteht aus mehreren Hauptbereichen: 1. dem Großhirn, 2. dem Kleinhirn, 3. dem Zwischenhirn und 4. dem Hirnstamm. Diese Bereiche sind für unterschiedliche Aufgaben zuständig. Sie regeln alle körperlichen Abläufe wie z. B. den Herzschlag, die Atmung, alle Emotionen wie Freude, Angst bis hin zu komplexen Rechen- und Denkaufgaben. Jeder Bereich besteht dabei aus unzähligen Millionen von Nervenzellen. Mit Hilfe von Nervensträngen und Synapsen werden Informationen in

Form von elektrischen Impulsen und chemischen Botenstoffen weitergeleitet, entschlüsselt, umgesetzt und gespeichert. Unser Gehirn ist ca. 1200 - 1600gr schwer und verfügt über ungefähr 100 000 000 000 Nervenzellen. Wichtig für die Funktion des Gehirns ist vor allem die Versorgung mit Sauerstoff. Bei längerer Unterversorgung des Gehirns mit Sauerstoff kann es zu lebenslangen Schäden kommen.

Bildquelle: Wikipedia

### Unser Gehirn - eine Straßenkarte

Unser Gehirn ist mit einer Straßenkarte vergleichbar. Im Laufe unserer Entwicklung, vom Kind zum Erwachsenen, sind einige Straßen, durch Erfahrung und Lernen fest eingezeichnet worden. Das sind unsere „Autobahnen“, die regelmäßig benutzt und



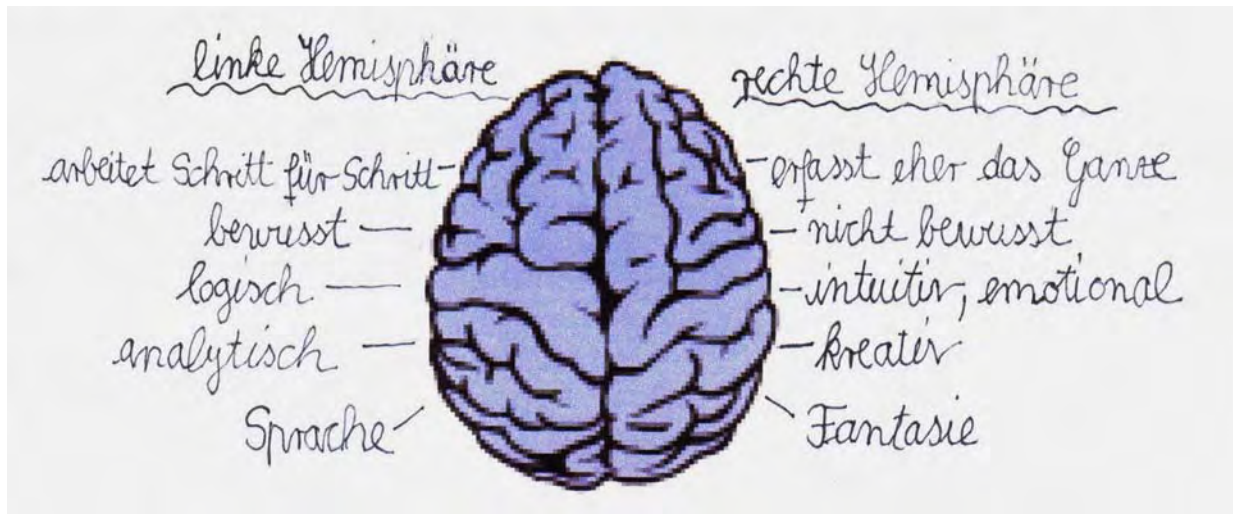
entsprechend gut ausgebaut sind. Sie bringen uns schnell zum gewünschten und bekannten Ort hin. Neue Informationen (Lernstoff) werden als neue Straßen angelegt. Dabei gilt: Desto mehr Baumaterial (=Information über die neue Information) vorhanden ist, desto schneller und stabiler kann die Straße angelegt und mit den vorhandenen Straßen zu einem Netz verbunden werden. Wird zu wenig Information aufgenommen oder ist sie

nicht von persönlicher Bedeutung, endet die neue Straße womöglich als Sackgasse. Damit ein Straßennetz gut funktioniert, ist es wichtig, gut ausgebaute und miteinander vernetzte Straßen zu haben, so dass jedes Ziel erreichbar ist. Die verschiedenen Straßen – Autobahnen, Landstraßen, Wege – sollten deswegen oft „benutzt“ und miteinander in Verbindung gebracht werden, um sich besser und schneller einzuprägen und leichter abrufbar zu sein.

**Merke: Ein gut ausgebautes Straßennetz (= Verknüpfung von Informationen), bringt euch überall hin und kein Ziel ist mehr zu weit entfernt!**

## Die zwei Seiten des Gehirns

Die Gehirnforschung geht davon aus, dass das menschliche Gehirn in zwei Bereiche – Hemisphären – eingeteilt werden kann: Die linke und die rechte Gehirnhälfte. Beide Seiten haben unterschiedliche Schwerpunkte und sind mit einem Nervenstrang miteinander verbunden.

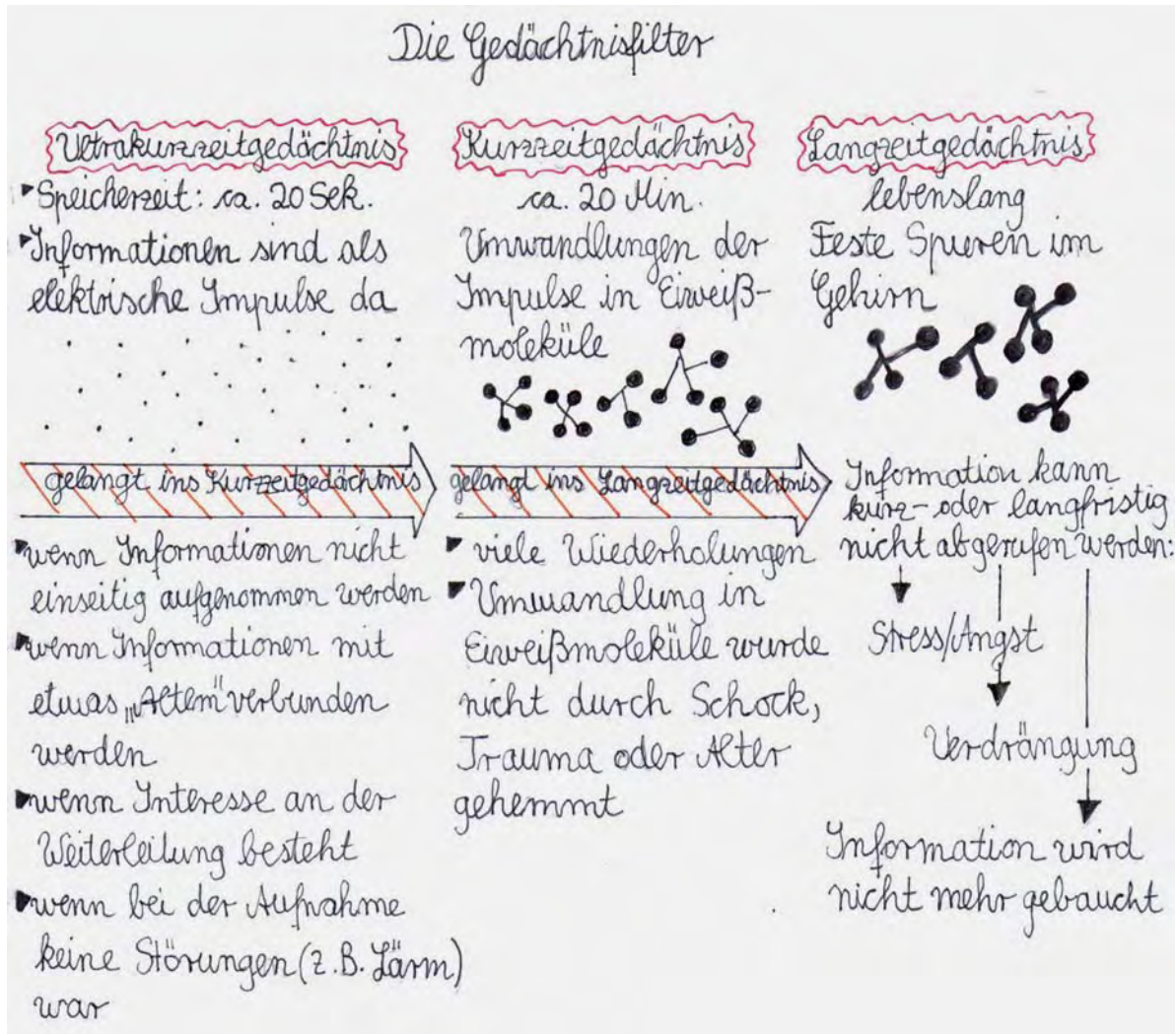


In unserer Gesellschaft sind wir es vor allem gewohnt mit der linken Gehirnhälfte zu denken und zu arbeiten. Die rechte Gehirnhälfte wird in unserem Kulturkreis und in der Schule vernachlässigt. Aber erst die Verbindung beider Gehirnhälften schöpft das ganze Potential unseres Gehirns und ermöglicht ein optimales Lernen.

**MERKE: Gehirngerechtes Lernen ist: Die linke und rechte Gehirnhälfte miteinander zu verbinden, ihre Schwerpunkte einzubeziehen und somit alle Möglichkeiten, für eine optimale Leistung des Gehirns, zu nutzen. Unsere Straßenkarte wird also in alle Richtungen ausgebaut und miteinander vernetzt.**

## Welche Information wird wie gespeichert?

Der Gehirnforschung teilt grob in drei Gedächtnisfilter ein. Die neue Information wird über verschiedene Kanäle – unsere Sinnesorgane - aufgenommen: Die Information wird entweder gehört, gesehen, gerochen, gefühlt oder geschmeckt. Um so mehr Kanäle benutzt werden, um so deutlicher ist die Information und kann langfristig gespeichert werden.



**Merke:** Damit eine neue Information langfristig gespeichert werden kann, ist es von großem Vorteil soviel Information wie möglich über die unterschiedlichen Kanäle aufzunehmen.

Für die langfristige Speicherung hat schon Konfuzius, ein chinesischer Philosoph ca. 500 Jahre vor Chr., gesagt:

**Sage es mir, und ich vergesse es;  
zeige es mir, und ich erinnere mich;  
lass es mich tun, und ich behalte es!**