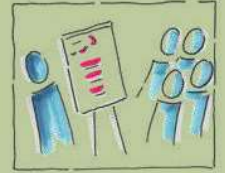


Phase 3

Aufbereiten

Stoff vertiefen, verstehen



Die richtige Technik macht's. Nachdem wir den Lernstoff in Phase 2 gesichtet haben, geht es in Phase 3 darum, den gelesenen Stoff mit verschiedenen Lerntechniken zu erarbeiten und weiter zu ordnen. So entsteht ein Fundament, das uns beim Abspeichern und Abrufen in der nächsten und letzten Stufe sehr nützlich ist. Die Zeit, die wir in die richtige Technik investieren, bekommen wir doppelt und dreifach zurück.

Worum geht es? Was bringt es?

- **B**estmögliches Verständnis erlangen
- **F**örderung der Assoziationsfähigkeit
- **G**edächtnis optimal trainieren und fördern
- **L**ernstoff auf das spätere Einprägen vorbereiten
- **L**erntechniken kennenlernen und automatisieren
- **O**ptimales Lernen durch Einbeziehung der rechten Gehirnhälfte
- **R**eduzieren von späteren Wiederholungszeiten
- **R**ichtige Lernformen und Informationsquellen finden
- **U**nendlich erweiterbare Skizzen zum Lernstoff anfertigen
- **V**isualisierung des Stoffes, Verknüpfen des Stoffs mit Bildern
- **V**erbesserte Gedächtnisleistung
- **W**issensnetz aufbauen/ vergrößern

Welche Vorbereitungen sind zu treffen?

- Bleistift, Radiergummi, Textmarker
- DIN A3/A4 Papier unliniert Farbstifte, Karten für Mindmaps
- CDs und Platz zur Entspannung
- Jonglierbälle

Aus Phase 1

- Lerntagebuch, Notizheft für freies Schreiben und Beschreibung „idealer Tag“
- Zieleposter/-Collagen, Zeitplan, Flowchart, Kärtchen und Postits mit Zielen, Belohnungsliste

Aus Phase 2

- Mindmaps, die beim Lesen angefertigt wurden

ein „Seitensprung“ zu, Vertiefung von

siehe Seitensprünge zu Phase 1 und 2, Storytelling



G3

J1

J1.1

J1.2

J1.3

J1.4

L1

L2

L3

M1

S4



Wer große Mengen an Text bewältigen muss, braucht geeignete Strategien, um in der Fülle der Texte das Wichtigste zu erfassen und zu behalten. Durch Lesetechniken verbessern wir nachhaltig unser Textverständnis. Wir verstehen Inhalte des Gelesenen leichter, vergrößern sowohl unseren Wortschatz als auch unser Allgemeinwissen und sparen jede Menge Zeit.



Schlüsselworte dieser Werkzeugkarte:

Auge, Bedeutungseinheit, Begeisterung, Blickspanne, Durchblick, Fokus, Fragen, Gehirn, Konzentration, Lesegeschwindigkeit, Lesehilfe, Lesetechnik, Mindmap, Motivation, Neugier, Orientierung, Puzzle, Regression, Schlüsselwort, Spinnennetz, Strukturlesen, Textverständnis, Überblick, Verständnis, Wissensnetz, Wortschatz, Zusammenfassen

Text und Technik

Lesen hat immer ein bestimmtes Ziel: Wir möchten spezielle Kenntnisse erwerben, uns fortbilden oder uns unterhalten. Wir können:

- einen Text **überfliegen** z.B. einen Zeitungsartikel
- in einem Text etwas **suchen**, z.B. auf einer Webseite
- die Schlüsselworte eines Textes **markieren**, um ihn zu bearbeiten, z.B. einen Sachtext
- einen Text **analysieren**, seinen Inhalt verstehen und behalten, z.B. Schulbücher, Prüfungstexte, Skripte etc.
- einen Text zur **Unterhaltung** und zum **Vergnügen** lesen, z.B. einen Roman

Texte zur Unterhaltung oder Texte, in denen wir alles verstehen und behalten müssen, werden wir intensiv, Wort für Wort lesen und vielleicht auch stumm mitsprechen.

Bei diesem Werkzeug geht es überwiegend um Sachtexte (Schulbücher, Skripte etc.), mit denen wir es beim Lernen zu tun haben.

Leseprobleme

Lesen ist nicht notwendigerweise mit Verständnis verbunden und schon gar keine Garantie, dass wir uns an den Textinhalt auch erinnern.

Problem1: Regression

Regression – das Zurückspringen im Text - ist uns meistens nicht bewusst und führt dazu, dass wir langsam lesen. Wir lesen oft Wörter noch einmal, manchmal gehen wir sogar um drei Stellen zurück, um sicher zu gehen, dass wir alles richtig verstanden haben.

Hier können mehrere Faktoren beteiligt sein: Mangel an Konzentration, Desinteresse, mangelndes Vorwissen, unzulängliches Verstehen des Inhalts, Müdigkeit... Regression kostet Zeit und hemmt den Fluss des Verstehens



L2

Werkzeugkiste Lesetechniken



 *Doch je langsamer wir lesen, desto weniger verstehen wir manchmal.*

Lösung 1: Gehirn vertrauen

Natürlich hängt es davon ab, wie intensiv wir einen Text verstehen müssen. Ab und zu bleibt es uns nicht erspart, das bereits Gelesene noch einmal zu wiederholen.

Aber gerade bei umfangreichen Texten ist es nicht immer sinnvoll, uns mit den schwierigen Stellen unnötig aufzuhalten.

Wir können grundsätzlich unserem Gehirn (G3) vertrauen und Bereiche, von denen wir glauben, dass wir sie nicht verstanden haben, **überspringen**. Die Informationen werden in den meisten Fällen in unserem Unterbewusstsein weiterbearbeitet.

Problem 2: Wort für Wort lesen

Meistens springen wir beim Lesen sofort auf einzelne Wörter. Mit einem einzelnen Wort kann unser Gehirn (G3) aber nichts anfangen. Das Verständnis ergibt sich meistens erst nach dem Lesen und Addieren mehrerer Wörter. Das Gehirn ist nun mit einer **Rechenarbeit** beschäftigt, was unendlich **mühsam** ist. Meistens erschweren wir uns das Lesen zusätzlich, indem wir die Worte stumm mitsprechen.




Lösung 2: Den Fokus erweitern - nach Bedeutungseinheiten lesen



Unsere Augen verrichten keine Lernarbeit, sondern geben die Informationen an das Gehirn (G3) weiter. Daher ist es unerheblich, ob wir die Wörter scharf sehen, solange das Gehirn weiß, um welchen Begriff es sich handelt. Es ist nicht notwendig, jedes Wort einzeln zu lesen.

Durch geeignete **Blicksprünge** und mit richtiger Lesetechnik können wir bis zu fünf Wörter in einem Sprung erkennen. Informationen werden in sinnvollen Blöcken unserem Gehirn sofort verständlich gemacht. Den Lesestoff in **größerem Abstand** vor die Augen zu halten hilft, dass wir weniger müde werden und länger lesen können. Die Augen kommen mit einer weit geringeren Muskelfixierung aus. Auch die Gefahr eines steifen Nackens oder von Kopfschmerzen wird so vermindert.

 *Lesen ist die einzige visuelle Fähigkeit, bei der wir unsere Augen dazu benutzen zu hören, anstatt zu sehen.*

Problem 3: Zeile für Zeile lesen



Unsere Augen haben die Aufgabe, unser Überleben zu sichern (S4). Deshalb reagieren sie auf jede Bewegung. Für ein Lesen Zeile für Zeile sind die Augen nicht geschaffen und **schweifen** daher oftmals **ab**. Es fällt unseren Augen schwer und kostet wertvolle Zeit, den Anfang der neuen Zeile zu finden. Es wäre vorteilhaft, wenn sich der erste Buchstabe der Zeile bewegen würde. Dann könnte das Auge sehr leicht dorthin springen.

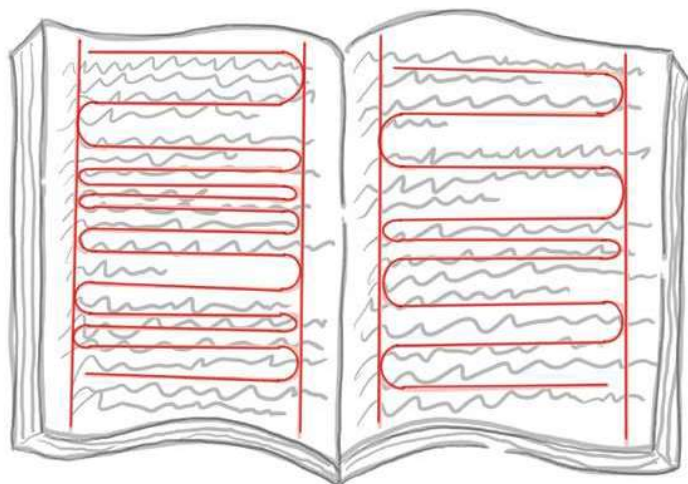


Lösung 3: Mit Hilfsmitteln- geführt – lesen/ Lese- geschwindigkeit erhöhen



Nehmen wir unsere Augen an die Hand: Augen, die einer **Lesehilfe** folgen, sind weit **entspannter** und **leistungsfähiger**. Eine Lesehilfe - z.B. Finger oder Lineal - reduziert den Arbeitsaufwand der Augen auf ein Minimum und lässt uns bei gleich gutem Textverständnis schneller lesen. Das Gehirn (G3) bleibt **aufmerksam und aufnahmefähig**.

Wir nehmen dabei problemlos mehrere Wörter auf einmal auf.



Ursprungsquelle Grüning C.: „Garantiert erfolgreich lernen“

Training Lesehilfe:

1. Wir beginnen mit der Lesehilfe beim zweiten Wort der Zeile und hören mit der Bewegung beim vorletzten Wort auf. Anfang und Ende werden wir automatisch mit aufnehmen.
2. Zunächst gehen wir in großen Schwüngen über das Buch. Wir erfahren zwar keine Details, wissen aber, worum es grob in jedem Abschnitt geht. Wenn wir merken, dass es interessanter wird, machen wir unsere Schwünge enger. Haben wir eine entscheidende Stelle gefunden, gehen wir in das zeilenweise Lesen über. Sobald weniger wichtige Stellen kommen, werden unsere Sprünge wieder größer.
3. Von den wichtigsten Schlüsselwörtern sollten wir eine Mindmap (M1) erstellen
4. Wir können üben, ab und zu schneller zu lesen als uns angenehm ist. Wir werden bemerken, dass wir mit mehr Aufmerksamkeit und Konzentration lesen. Denn unsere Sinne sind immer dort, wo Bewegung ist. Es sind nicht die Augen, die für uns lesen, sondern unser Gehirn (G3).

 *Unsere Augen sind die Marionetten, unser Gehirn ist der Puppenspieler.*

Wenn wir kurz in den Raum blicken, merken wir, dass unsere **Augen blitzschnell** unglaublich viele **Informationen** aufnehmen. Warum sollte dies bei einfachen Wörtern anders sein? Wenn wir an etwas interessiert sind, werden unsere Pupillen weiter und lassen mehr Licht ein.

L2

Werkzeugkiste Lesetechniken



So erfassen wir ohne zusätzliche Anstrengung viele Einzelheiten. Unser Gehirn gewöhnt sich beim Lesen an höhere Geschwindigkeiten. Wir brauchen daher nie Bedenken zu haben, bei schnellerem Lesen Verständnis einzubüßen. Denn wir lesen immer mit der Geschwindigkeit, bei der wir das beste Verständnis haben. Nur wenn wir unsere Komfortzone verlassen, zwingen wir uns, pro Sprung mehrere Wörter auf einmal aufzunehmen.

Training Lesegeschwindigkeit:

1. Wir können das Lesen bei sehr hohem Tempo üben – bis wir an unsere persönliche Grenze gelangen, ohne dabei Verständnis anzustreben. Danach gehen wir sofort in unser normales Tempo zurück. Auf diese Weise gewöhnt sich unser Gehirn an hohe Geschwindigkeiten.
2. Langsam erhöhen wir mit einer Stoppuhr unsere Lesegeschwindigkeit mit Textverständnis.
3. Am ersten Tag gewöhnen wir uns daran, eine Lesehilfe zu verwenden. Am zweiten Tag beginnen wir, unsere Blickspanne einzusetzen, indem wir bei jedem zweiten Wort anfangen und beim vorletzten aufhören. Nach der zweiten Woche sollte sich unsere Lesegeschwindigkeit bei einem besseren Verständnis mindestens verdoppelt haben.

Es wird ganz einfach zur **Gewohnheit** (E1)

Problem 4: fehlende Konzentration (E1)



Häufig stoßen wir auf **Verständnisschwierigkeiten** gerade bei wissenschaftlichen Texten.

Wenn wir etwas lesen, was uns wenig interessiert, schweifen wir mit unseren Gedanken leicht ab. Das hängt zusätzlich mit dem Wort für Wort Lesen zusammen. Es entstehen z.B. Gedanken an den bevorstehenden Kinoabend, die gestrige Party usw...

Unser Interesse lässt dann schnell nach, wenn:

- der Lesestoff verwirrend ist
- uns die Motivation fehlt
- ungenügender Wortschatz ständig das Verständnis erschwert

Lösung 4: Textverständnis/ Wortschatz erweitern



Beim Lernen haben wir es oft mit Texten zu tun, die meistens einen **hohen Anteil an Fach – und Fremdwörtern** (z.B. lateinischen oder griechischen Ursprungs) aufweisen. Deshalb lohnt es sich, das eigene **Fremdwörter-Repertoire** gezielt zu **erweitern** bei häufigen **Vorsilben/ Präfixen** wie

z.B. auto-selbst / dis-nicht- /syn-zusammen, wie automatisch, disharmonisieren, synchronisieren

oder häufigen **Endungen/ Suffixen** wie

z.B. –ast , -nis oder -ik, wie Gymnasiast, Zeugnis, Chronik



Training Detektivarbeit:

- Uns unbekannte Präfixe/Vorsilben, Suffixe/Endungen und Wortstämme von Fremdwörtern heraussuchen und nachschlagen.
- Jeden Tag wenigstens ein neues Wort im Wortschatz aufnehmen. Einige Male wiederholen und oft und effektiv anwenden.
- In Gesprächen nach neuen und aufregenden Wörtern Ausschau halten. Den Sprecher um Erklärung bitten oder später nachschlagen.
- Wissensdatei anlegen

Nach dem Überblick der Durchblick – Struktur erfassen

Wenn wir in der Lage sind, schon **während des Lesens die Struktur** eines Textes zu erfassen, speichern wir die Informationen leichter ab. Unser Gehirn (G3) fühlt sich beruhigt, wenn es **Orientierungspunkte** hat und das Thema abgesteckt ist. Es braucht eine Struktur, um Informationen bereits beim Sichten zu verstehen. Je mehr wir einen Text bearbeiten und dabei das Wesentliche vom Unwesentlichen trennen, desto besser behalten wir ihn. Es gibt mehrere Möglichkeiten, einen Text strukturell zu lesen/ bearbeiten, die wir nacheinander einsetzen können:

Wissen aktivieren

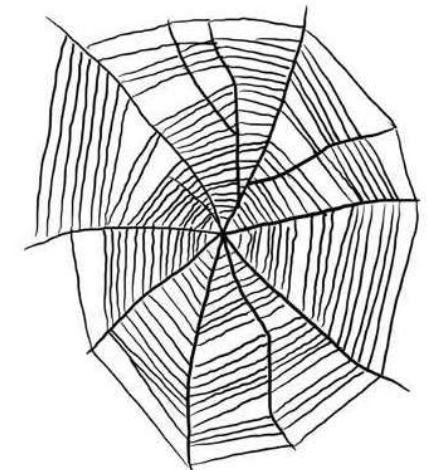
Wann immer wir uns etwas merken möchten, sollten wir es mit etwas verknüpfen, das wir bereits wissen. Unser Wissen lässt sich mit einem **Spinnennetz** vergleichen.

An manchen Stellen ist dieses Netz feiner gesponnen. Dort verfügen wir bereits über detaillierte Kenntnisse. Hier fällt es leicht, neues Wissen aufzunehmen, da viele Fäden vorhanden sind, an die wir anknüpfen können. Wir aktivieren unser bisheriges Wissen zum Thema, indem wir versuchen, Fragestellungen des Lernstoffs vorher selbst zu beantworten. Dazu eignet sich z.B. ein Brainstorming mit einer Mindmap (M1).

Fragen stellen

Nutzen wir den menschlichen Urtrieb - die Neugierde - als Antrieb und Motiv zum Lesen und stellen **offene Fragen**, die mit einem „W“ beginnen: wer wie was wann wo wozu warum woher wohin wieviel. z.B. *Was weiß ich bereits zum Thema? Was ist die Kernaussage? Was interessiert mich?* Es gibt keine dummen Fragen!

Wir setzen uns zusätzlich aktiv mit weiteren möglichen Fragen auseinander und finden Antworten: z.B. *Auf welche Weise wurde ein Problem wie dieses schon einmal gelöst? Wie würde ich die Sache angehen? Was würde Karl Valentin, Albert Einstein usw. dazu sagen?*





„Man muss viel gelernt haben, um über das, was man nicht weiß, fragen zu können (Jean Jacques Rousseau)

Wie ein Detektiv versuchen wir vorauszusagen, was als nächstes im Text passieren wird, welchen Ablauf der Autor geplant hat. Kurz gesagt: Wir sind (dem Text) immer **einen Schritt voraus**.

Oder wir überlegen uns die Fragen eines Kindes und erklären ihm (am besten schriftlich) den Text.

Überfliegen

Schon während des Lesens können wir vor unserem inneren Auge eine Struktur erstellen. Das lässt sich gut mit einem **Puzzle** vergleichen. Zuerst betrachten wir das **Gesamtbild** auf der Verpackung. *Worum geht es?* Dann beginnen wir die **Ecken und Randstücke** zu suchen. Wir stecken den Randbereich ab, um den Rahmen vorzugeben. Dann beginnen wir mit den einfachen Stellen, die dieselbe Farbe haben und ein bestimmtes Motiv darstellen. Beim Puzzle machen wir diese Schritte automatisch. Beim Lesen wäre diese Vorgehensweise ideal.

Dazu **markieren** wir im Text zentrale **Begriffe, Fragen, Daten, Überschriften** und andere Schlüsselstellen. Eine aktivere Bearbeitung ist die Erstellung einer Mindmap (M1) - entweder zu jedem Kapitel oder/und zum gesamten Text.

Das Erlernen von Lesetechniken ist eine lohnende Investition. Der dauerhafte Erfolg ist garantiert, wenn wir die Fähigkeiten unseres Gehirns und unserer Augen gut nutzen.

Zusammenfassen

Wie gut wir uns an den **Inhalt** eines Textes erinnern, hängt zum größten Teil von der Fähigkeit ab, wie gut wir den Inhalt auf möglichst **wenige Schlüsselwörter** beim Überfliegen reduzieren. Aktivieren wir anschließend dieses Schlüsselwort, bringt es uns den gesamten Inhalt Textes ins Bewusstsein zurück.

Wir sollten entscheiden, ob wir eine Zusammenfassung für das ganze Buch/ Skript für ein Kapitel oder ein spezielles Thema anfertigen möchten. Auch hier hilft die Sichtweise eines Kindes, indem wir den Text so lange vereinfachen und wiederholen, bis es auch ein 7-jähriges Kind verstehen würde.

Struktur

Wir überlegen uns beim Lesen je ein Erinnerungswort für das Hauptthema und das Nebenthema jedes Absatzes. Diese Übung zwingt uns, mit dem Material in Kontakt zu bleiben und beim Lesen darüber nachzudenken.

Liebe Leserin, lieber Leser,




wie schön, dass du dir das kostenlose Set geholt hast.
Gerne darfst du es an Menschen weitergeben, die sich auch dafür interessieren könnten.

Die Sets sind ein Vorgeschmack auf das volle Angebot von lern-karten.de
Hier geht's zu den kompletten Kartensets im Shop



Herzliche Grüße

Sabine Voitl

 <p>Sabine Voitl Inhaberin</p>  	<p>Beschaffen, Lesen und Auswerten von Literaturquellen sind enorm zeitaufwändig. Daher habe ich ein Konzept entwickelt, das komplexes Wissen in leicht verständliche Einheiten zerlegt. Ich habe die Essenz aus unzähligen Quellen zusammengefasst, um ein sehr zeitsparendes, effektives und leichtes Coachen und Lernen zu ermöglichen – perfekt für unterwegs oder bei Wartezeiten</p>
--	---

Mit der Lern-Karten Werkstatt verbinden:

E-Mail: mail@lern-karten.de, Webseite: <https://lern-karten.de>,  <https://www.youtube.com/@lern-kartenwerkstatt7841/videos>,

 <https://www.instagram.com/lernkartenwerkstatt>

 <https://www.facebook.com/LernkartenWerkstatt>,  <https://www.linkedin.com/company/lern-karten-werkstatt/>