

Christian Grüning

GARANTIIERT ERFOLGREICH LERNEN

Wie Sie Ihre Lese-
und Lernfähigkeit
steigern

mvgverlag 



Christian Grüning

Garantiert erfolgreich lernen

Christian Grüning

GARANTIIERT ERFOLGREICH LERNEN

**Wie Sie Ihre Lese-
und Lernfähigkeit
steigern**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

cgruening@mvg-verlag.de

© 2013 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,
Nymphenburger Straße 86
D-80636 München
Tel.: 089 651285-0
Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlaggestaltung: Pamela Günther, München
Umschlagabbildung: iStockphoto
Innenlayout: Georg Popp
Grafik: Sabine Binder und Bärbel Kober
Satz: Violeta Gallego/Georg Stadler
Fotos: M. Zeynep Dağdevirenöglu Kubaseck (S. 110), Violeta Gallego (S. 46, 47, 48), Sebastian Schloemp (S. 9)
Druck: Konrad Triltsch GmbH, Ochsenfurt
Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86882-264-9
ISBN E-Book (PDF) 978-3-86415-278-8

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter
www.muenchner-verlagsgruppe.de

Einleitung	9
Überblick	11
Zusammenhänge	14
Sichten / Struktur-Lesen	16
I. Vorarbeit	18
Einordnung	19
<i>Limbisches Gehirn</i>	19
Überfliegen	24
<i>Gehirnhälften</i>	24
II. Aktive Lesehaltung	28
Aktivierung Ihres Wissensnetzes	28
<i>Wissenslernkurve</i>	30
<i>Verhaltenslernkurve</i>	32
Fragen	34
Begrenzung von Zeit und Menge	35
III. Lesen mit Verstand	36
Den Ausgangspunkt bestimmen	37
Probleme beim Lesen	39
<i>Mangelndes Verständnis</i>	40
<i>Konzentration</i>	42
<i>Regressionen</i>	43
Ihre eingebaute Lesehilfe	45
Den Fokus erweitern	48
Die 3-2-1 Übung	50
Abwechslung gefällig?	55
<i>Blitztechnik</i>	55
<i>Blicksprung-Methode</i>	55
<i>Die entscheidende Weiterentwicklung der 3-2-1 Übung</i>	57



Aufbereiten / Struktur-Karten	58
I. Die Vorteile des Mind Mapping	60
Struktur und Übersicht	60
Funktionsweise des Gehirns	61
Verbesserte Gedächtnisleistung	63
Beide Gehirnhälften	66
Relative Bedeutung der Ideen	66
Zeitgewinn	67
Informationen einbinden	67
II. Der Prozess	68
Struktur	68
Schlüsselwörter	68
Verbindungen	71
III. Lernkompetenz erhöhen	72
Standortbestimmung	72
Spaß beim Lernen durch Lernkompetenz	73
<i>Das Flow-Gefühl</i>	73
<i>Der Stress-Bereich</i>	76
Strategien gegen Adrenalin	77
<i>Vorbeugen</i>	77
<i>Abbauen</i>	78
<i>Sport</i>	78
<i>Entspannungstechniken</i>	78
<i>Endorphine</i>	81
IV. Die Regeln des Mind Mapping	82
V. Kontrolle und Ergänzung	85
VI. Verschmelzung der Stufen	85
Struktur-Lesen dank Struktur-Karten	86
Scannen	87
Trainingsplan	90

Abspeichern / Gedächtnistechniken	92
I. Verständnis	93
II. Assoziation	93
III. Synästhesie	94
Alle Sinne einsetzen	95
Gehirnbereiche	97
Ihr Lieblingskanal	100
Konzentration	104
Training für die Sinne	107
<i>Wasserfallübung</i>	109
<i>Ergänzende Übungen</i>	112
<i>Die Gewerbedefinition</i>	113
Weiterentwicklung der 3-2-1 Übung	116
IV. Die Lerneinheit	118
Der Weg der Information	118
Begrenzte Speicherkapazität	120
V. Zeitmanagement	127
Zielsetzung	128
Zeitanalyse	131
Tagesplanung	133
<i>Aufgaben zusammenstellen</i>	133
<i>Prioritäten setzen</i>	134
<i>Zeitspanne festlegen</i>	136
Durchführung	138
Kontrolle	138
Für Ausgleich sorgen	139



VI. Wiederholungsrhythmus	141
Dauerhafte Verankerung	142
Der Rhythmus des Gedächtnisses	142
<i>Wiederholungsrhythmus</i>	143
<i>Keine Motivation, Wiederholungszeiten einzulegen</i>	145
<i>Umsetzung mit der Wiederholungsmappe</i>	147
VII. Noch mehr Training für die Sinne	152
Namen und Gesichter	152
Mnemotechnik	155
<i>Die Stabs-Liste</i>	155
<i>Major-System</i>	158
<i>Die Routen-Methode</i>	161
Abrufen	164
Literaturverzeichnis	166
Index	168
Verzeichnis der wichtigsten Grafiken	170



Einleitung

Eine Frage wird mir in meinen Seminaren meistens zu Anfang gestellt. Muss man eine besondere Veranlagung mitbringen, um erfolgreich zu lernen? Das Erfreuliche ist, dass Sie nicht besonders begabt oder intelligent sein müssen, um effektiv zu lernen. Zwar wird jeder Mensch mit einer unterschiedlichen Lernkompetenz geboren und entwickelt diese in seiner Kindheit unterschiedlich weiter. Aber wir alle können uns erheblich steigern. Egal wo wir gerade stehen. Macht sich jemand mit einer hohen Begabung nicht auf den Weg, seine Fähigkeiten zu verbessern, werden wir ihn früher oder später überholen. Brechen wir also auf.



Christian Grüning

Das Leben ist ein ständiger Lernprozess. Ob für Prüfungen, Examina, berufliche oder private Weiterbildung: Niemand kommt daran vorbei, sich ständig neues Wissen anzueignen. Nach der Arbeit mit diesem Buch werden Sie schneller und – viel wichtiger – mit besserem Verständnis lesen. Es wird Ihnen leicht fallen, selbst komplexe Informationen gehirngerecht aufzubereiten und mühelos in Ihr derzeitiges Wissen einzubinden. Derart “konstruiertes” Wissen werden Sie leicht wieder “re-konstruieren” können und damit im entscheidenden Moment wieder zur Verfügung haben. Unterstützt wird dieser Prozess durch das richtige Zeitmanagement. Sie lernen, Ihre Konzentration zu verbessern und eine starke Motivation für die wichtigen Aufgaben zu entwickeln. Und das alles möglichst ohne Stress. Klingt unglaublich? Dann lassen Sie sich überraschen.

Langwierige Ausführungen, die nicht weiterhelfen, werden Sie in diesem Buch nicht finden. Ich möchte Sie in kompakter und dennoch vollständiger Form mit den Regeln effektiven Lernens vertraut machen. Dazu muss man wissen, worauf es wirklich ankommt. Dieses Wissen entstand in langjähriger Praxis, wobei jedes ernst zu nehmende Buch im Bereich Lernen und zahlreiche Kurse auf ihre Brauchbarkeit überprüft wurden.

Ausgangspunkt meiner Bemühungen war die Vorbereitung auf das juristische Staatsexamen. Das Jurastudium hatte nicht die Hauptbedeutung für mich. Ich habe noch andere Fachrichtungen studiert, mich intensiv um mein eigenes Unternehmen gekümmert und zusätzlich Seminare in ganz Europa gehalten (damals hauptsächlich zu den Bereichen Webdesign und Internetprogrammierung). Somit blieb kaum Zeit für die Vorbereitung. Normalerweise verbringen Jurastudenten die letzten 1 bis 2 Jahre bis zu 6 Tage die Woche von früh bis spät hinter den Büchern, um sich angemessen auf das Examen vorzubereiten. Und das bei Durchfallquoten, die zum Teil bei über 50% liegen. Nicht unbedingt die besten Voraussetzungen für mich. An dieser Stelle habe ich mir Gedanken über effektivere Lerntechniken gemacht. Und trotz eines sehr geringen Aufwands, lag ich anschließend mit meinem Examensergebnis unter den Besten 5% aller Absolventen.

Damals habe ich mich entschlossen, diese Kenntnisse in Seminaren weiterzugeben. Und zwar nicht nur für Jurastudenten, sondern für alle, die lernen müssen. Egal ob für Prüfungen oder im Beruf oder im Privaten. Das Gebiet ist unerheblich. Denn es geht um das "WIE" des Lernens und nicht um das "WAS". Ich wäre froh gewesen, mir hätte damals jemand einen solchen Kurs angeboten. Denn ich konnte die Techniken nur bruchstückhaft anwenden, da ich mir die besten erst aus einer großen Fülle von Büchern und Kursen heraussuchen musste. Ich bin immer wieder auf zwei Arten von Büchern gestoßen. Solche, die sehr reißerisch und motivierend geschrieben sind, aber mit der Realität des Lernens nicht viel gemeinsam haben. Hierunter fallen viele Bücher zu Gedächtnis- oder Schnell-Lesetechniken. Man ist kurze Zeit sehr begeistert, weil man entsprechend den Anpreisungen glaubt, eine Möglichkeit des "mühelosen Lernens" gefunden zu haben. Umso enttäuschter ist man jedoch, wenn man feststellen muss, dass sich das Ganze nur gut anhört, aber keinen praktischen Nutzen bringt. Die andere Art von Büchern ist eher wissenschaftlich und seriös geschrieben. Sie verkaufen sich daher schlechter, obwohl sie mehr mit der Realität gemeinsam haben. Den kreativen Sprung weg von der Theorie hin zur Praxis muss man jedoch selbst vollziehen. In diesem Buch werde auch ich an einigen Stellen kurz auf wichtige Ergebnisse der Lernforschung eingehen, um anschließend die praktische Umsetzung zu zeigen.

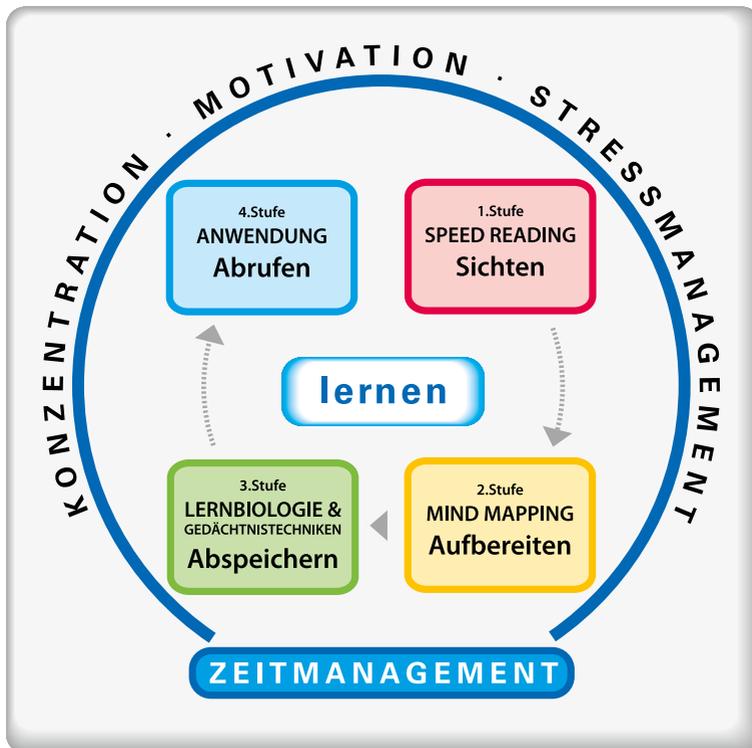
Es gibt zwar sehr viele Bücher oder Kurse zu einzelnen Themen, wie Gedächtnis, Mind Mapping, Zeitmanagement usw., doch wie alles beim Lernen zusammenhängt, wird nicht behandelt. Damit wird man der Bedeutung dieses Themas nicht gerecht.



Für die Seminare der "Akademie Grüning" habe ich einen Lernzyklus entworfen, der ganzheitlich alle wichtigen Aspekte des Lernens vereint. Von der Aufnahme bis zur Anwendung. Auf diesen Seminaren, die mittlerweile weit über 10.000 Teilnehmer gehört haben, baut dieses Buch auf.

Überblick

Während der Beschäftigung mit dem Thema Wissensmanagement in Groß-Unternehmen ist mir aufgefallen, dass dieselben Stufen auch beim Lernen durchlaufen werden.



Lernzyklus nach Grüning

Zunächst der Gesamtüberblick über den Lernzyklus. Auf der ersten Stufe des Lernprozesses müssen die Informationen gesichtet werden. Dies fällt umso leichter, je effektiver man liest. Hierbei sind diverse Lesetechniken eine große Hilfe. Eine Bezeichnung, die sich in diesem Bereich eingebürgert hat, ist "Speed Reading". Dieser Begriff ist jedoch unpassend, da es nicht darum geht, nur schneller zu lesen oder gar Sätze zu überfliegen, sondern mit mehr Verständnis und einem besseren Erinnerungsvermögen zu lesen. Es wird weiterhin jedes Wort wahrgenommen, jedoch mit einer höheren Geschwindigkeit. Dies führt entgegen einem verbreiteten Irrglauben nicht nur zu einer erheblichen Zeitersparnis, sondern vor allem zu einem besseren Verstehen des Gelesenen. Es ist inzwischen sogar neurowissenschaftlich erwiesen, dass jeder durchschnittliche Leser die Fähigkeit hat, bis zu dreimal so schnell zu lesen und dabei auch noch mehr zu verstehen und zu behalten. Vorausgesetzt man wendet die richtige Technik an. Der Begriff "Struktur-Lesen" ist passender. Dieses werden Sie in Kürze beherrschen.

Auf der zweiten Stufe werden die Lerninhalte gehirngerecht aufbereitet. Denn zum Abspeichern braucht das Gehirn Struktur. Und je mehr eine Information bearbeitet wurde, desto besser ist sie bereits gelernt. "Struktur-Karten" werden uns dabei vortreffliche Dienste leisten. Der oben abgebildete Lernzyklus stellt eine solche Struktur-Karte dar. Das Thema steht in der Mitte des Blattes und von dort aus verzweigen sich alle Gedanken. Dies entspricht auch der Funktionsweise unseres Gehirns. Die einzelnen Äste werden dabei im Uhrzeigersinn angeordnet und anschließend auch in dieser Reihenfolge gelesen. Doch dazu später mehr.

Diese Form des Aufbereitens von Informationen ist eine sehr effektive, aber auch schon sehr lange praktizierte Technik. Denn die Frage, wie man gehirngerecht lernen und arbeiten kann, ist im Grunde genommen so alt wie die Kulturgeschichte der Menschheit. Bereits zu Zeiten der Höhlenmalerei wurden Informationen ausgehend von einem Zentralbild in dieser radialen Form angeordnet, und schon Aristoteles hatte sich den Zugang zum menschlichen Gedächtnis über Schlüsselwörter vorgestellt. Genau dieses Prinzip liegt den Struktur-Karten zugrunde. Verschiedene Personen haben dieser Art von Notizen in der Folgezeit ebenso viele verschiedene Namen gegeben. In den 70er Jahren hat Tony Buzan diese Form der Darstellung weiter angepasst und dafür den Namen "Mind Mapping" geprägt. Da diese Bezeichnung derzeit die größte Verbreitung hat, wird in diesem



Buch hauptsächlich darauf zurückgegriffen. Synonym wird dafür der Begriff der "Struktur-Karte" verwendet, um die Verknüpfungen zum "Struktur-Lesen" deutlich zu machen.

Auf der dritten Stufe werden die Informationen abgespeichert. Dieser Arbeitsschritt wird häufig mit sturem Auswendiglernen verbunden und als besonders mühsam angesehen. Doch ganz im Gegenteil! Gerade das Abspeichern kann mit Hilfe der richtigen Technik besonders viel Spaß bereiten und leicht von der Hand gehen.

Auf der letzten Stufe müssen die Informationen im entscheidenden Moment abrufbar sein. Der Zweck aller Lernbemühungen. Umgeben wird der Zyklus von Kernkompetenzen, die den Lernprozess unterstützen. Dabei bildet das richtige Zeitmanagement die Basis. Wer seine Zeit nicht im Griff hat, wird auch sein Lernen nicht im Griff haben. Viel zu viel Zeit und Energie verpuffen, weil keine Ziele vorhanden sind, nicht geplant wird und keine Prioritäten gesetzt werden. Zeitmanagement hilft uns, unsere Arbeitszeit effektiver zu nutzen, mehr an Freizeit zu gewinnen und diese vor allem ohne schlechtes Gewissen zu genießen. Aber auch ohne Motivation werden Sie den Weg zum Schreibtisch nur schwerlich finden. Mit Hilfe der wichtigsten Motivationsfaktoren werden Sie anstehende Aufgaben nicht länger aufschieben, sondern anpacken und abschließen.

Die nötige Konzentration wird Ihre Aufmerksamkeit bündeln und auf den Lernstoff richten. Sie werden sich nicht mehr dabei ertappen, mit Ihren Gedanken abzuschweifen und Stellen eines Buches nochmals lesen zu müssen. Sollte uns der Lernstoff einmal überfordern, geraten wir in Stress. Stress blockiert unser Denken. Wichtig ist daher, diesen schnell abzubauen, um wieder neue Informationen aufnehmen und denken zu können.

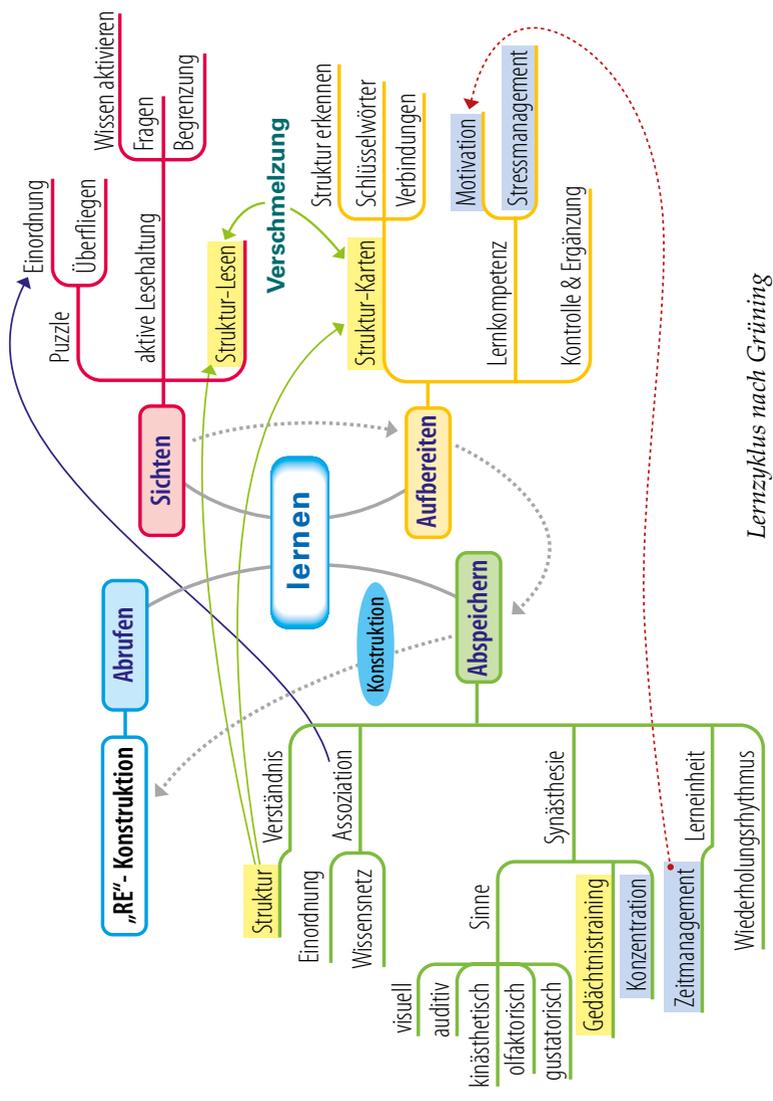
Jede dieser Lerntechniken und Fähigkeiten werden Sie im Laufe dieses Buches erlernen. Doch vor allem auf die Zusammenhänge kommt es an.

Zusammenhänge

Viele Menschen beklagen sich darüber, dass sie sich an Informationen nicht mehr erinnern können. Sie sehen die größten Probleme beim Abrufen, also beim "re-konstruieren". Das ist nicht ganz richtig. Denn die Fehler wurden auf den vorherigen Stufen begangen. Wurden die Informationen richtig abgespeichert also richtig "konstruiert", lassen sie sich auch leicht wieder "re-konstruieren". Für das ABRUFEN ist also entscheidend, wie effektiv beim ABSPEICHERN gearbeitet wurde. Informationen können jedoch nur effektiv abgespeichert werden, wenn sie vorher gehirngerecht AUFBEREITET wurden. Dafür ist wiederum erforderlich, dass die Informationen bereits beim SICHTEN verstanden wurden. Jede Stufe baut folglich auf der vorherigen auf. Und auf jeder Stufe sind bestimmte Grundsätze zu beachten und besondere Techniken anzuwenden, wenn unser Lernen größtmöglichen Erfolg haben soll. Leider werden diese Techniken weder in der Schule noch in der späteren Ausbildung vermittelt. Diesem Missetand soll dieses Buch abhelfen.

Dazu werden die einzelnen Stufen des Lernzyklus nun der Reihe nach erläutert. Sie können auch direkt mit der Technik beginnen, die Sie am meisten interessiert. Möchten Sie zum Beispiel zunächst an Ihrem Zeitmanagement arbeiten, können Sie direkt mit diesem Abschnitt beginnen. Sollten Sie sich für den gesamten Lernzyklus interessieren, ist die vorgegebene Reihenfolge ratsam. Aber auch ein Springen zwischen den verschiedenen Stufen bzw. Kompetenzen kann während des Lesens für mehr Abwechslung sorgen.

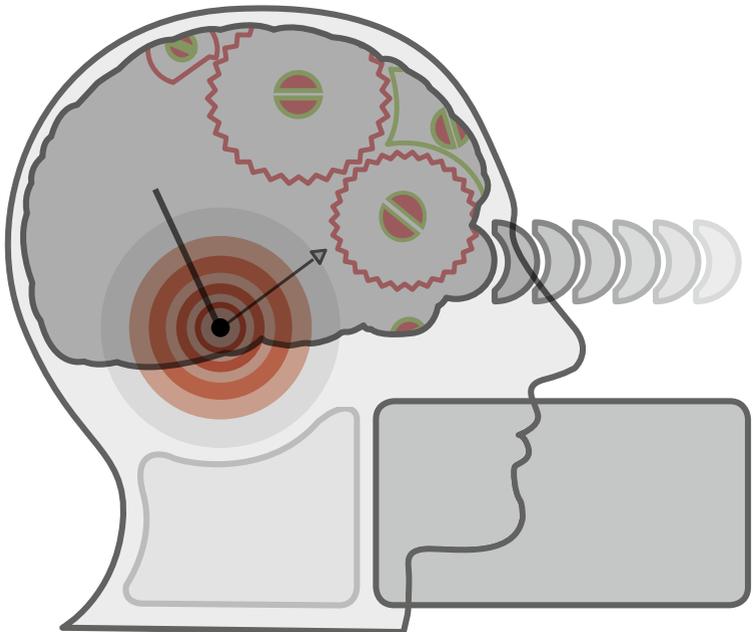
Die folgende Übersicht gibt die Struktur des Lernzyklus detaillierter wieder und wird Sie das ganze Buch hindurch begleiten. Die einzelnen Punkte werden nacheinander erklärt, bis schließlich die einzelnen Schritte und die eingezeichneten Verbindungen vollständig verstanden und anwendbar sind.



Lernzyklus nach Grüning

1. Stufe des Lernzyklus: Sichten Struktur-Lesen

- **Vorarbeit**
- **Aktive Lesehaltung**
- **Lesen mit Verstand**





Sichten / Struktur-Lesen

Auf der ersten Stufe geht es darum, die vorhandenen Informationen zu SICHTEN. Das ist nicht immer leicht. Denn in der heutigen Zeit werden wir regelrecht mit Informationen bombardiert. Doch was haben wir für neue Techniken entwickelt, um mit dieser Informationsflut umzugehen? Bei all der technischen Entwicklung wenden wir immer noch dieselben Lesetechniken an wie unsere Großeltern.

Hat man einen Stapel Bücher vor sich liegen, den man in der nächsten Zeit abarbeiten möchte, tut man gut daran, sich zunächst mit diesem Kapitel über das effektive Lesen zu beschäftigen. Diese Zeit bekommt man durch eine doppelte oder dreifache Lesegeschwindigkeit bei sogar besserem Verständnis mehrfach wieder zurück.

Wie bereits erwähnt, ist jedoch die Geschwindigkeit beim Lesen nicht das Entscheidende. Was bringt eine hohe Lesegeschwindigkeit, wenn man weniger von dem versteht oder behält, was man liest. Aus diesem Grund ist der Begriff "Speed Reading" unpassend. Verständnis und Erinnerung müssen im Vordergrund stehen.

Sie werden lernen, schon während des Lesens die genaue Struktur eines Textes zu erfassen, um die Informationen leichter abspeichern zu können. Und das alles bei erheblich höheren Lesegeschwindigkeiten als bisher. Dazu müssen Sie Ihre Lesefähigkeit verbessern. Ansonsten würden Sie bei schnellerem Lesen natürlich weniger verstehen. Das drückt auch Woody Allen in einem seiner Scherze aus: "Ich habe Krieg und Frieden in einer halben Stunde gelesen." – "Und?" – "Es geht um Russland."

Bald werden Sie in der Lage sein, Bücher doppelt oder dreifach so schnell zu lesen, wenn Sie wollen. Und das mit einem besseren Verständnis als andere, die mühsam und langsam lesen. Es ist nämlich ein verbreiteter Irrtum, dass das Verständnis bei höheren Geschwindigkeiten abnimmt. Wie wir sehen werden, nimmt beim Lesen nach Bedeutungseinheiten das Verständnis bis zu einem bestimmten Punkt mit der Lesegeschwindigkeit sogar zu. Sie werden erlernen, wie Sie schon während des Lesens vor dem inneren Auge Struktur-Karten erstellen. Da dies nicht mehr auf einem Blatt Papier erfolgt, sondern sich allein im Kopf abspielt, werden Sie dadurch zusätzlich Zeit einsparen und Ihr strukturelles Verständnis erhöhen. Diese ganzheitliche Lesetechnik wird als "Struktur-Lesen" bezeichnet.