• Die vier Lerntypen:

1. Lernen durch Hören - Der auditive Lerntyp
2. Lernen durch Sehen - Der visuelle Lerntyp
3. Lernen durch Gespräche - Der kommunikative Lerntyp
4. Lernen durch Bewegung - Der motorische Lerntyp

In Anlehnung an die Sinnesorgane, die beim Lernen beteiligt sind, spricht man deshalb von **auditiven**, **visuellen**, **kommunikativen** und **motorischen Lerntypen**.

1. Lernen durch Hören - Der auditive Lerntyp

Der auditive Lerntyp kann gehörte Informationen leicht aufnehmen, sie behalten und auch wiedergeben. Er kann mündlichen Erklärungen folgen und sie verarbeiten. Für ihn hören sich Erklärungen stimmig an, er kann sich einen Reim darauf machen, sie klingen zutreffend.

Um das physikalische Gesetz "Druck gleich Kraft durch Fläche" zu verstehen, reicht dem auditiven Lerntyp eine vorgetragene Erklärung dieser Form aus: *"Übt man auf einen Gegenstand eine bestimmte Kraft in vertikaler Richtung nach unten aus, wird - wegen der relativ großen Berührungsfläche des Gegenstandes - der Druck auf die Platte, auf welcher sich der Gegenstand befindet, keinen bedeutenden Effekt haben. Verringern wir jedoch die Berührungsfläche des Gegenstandes bei gleichbleibender Kraft, wird der Druck die Platte durchbohren."*

Der auditive Lerntyp lernt am besten, wenn er den Lernstoff hört (z. B. über Audio-CDs), indem er sich den Text selbst laut vorliest oder einem anderen dabei zuhört. Er kann sehr gut auswendig lernen, indem er den Text laut spricht und ihm liegen mündliche Aufgaben.

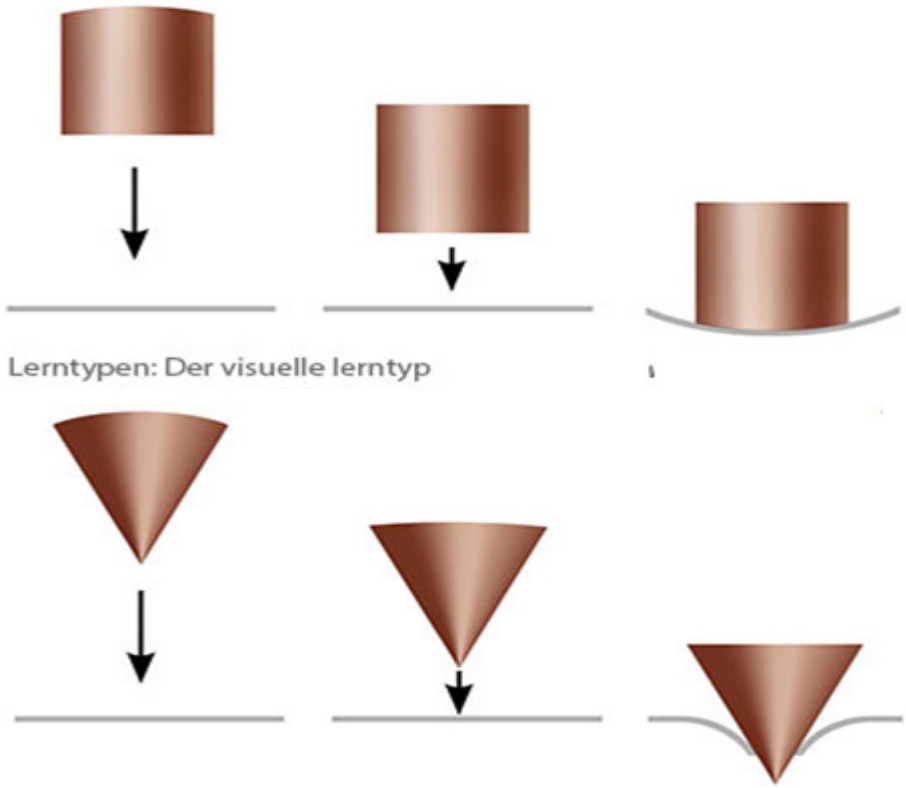
Auditive Lerntypen führen oft Selbstgespräche beim Lernen. Sagen Sie sich die Lerninhalte laut vor, erzählen Sie anderen davon, erfinden Sie ein Lied dazu und trällern es vor sich hin. Auditive Lerntypen fühlen sich durch Umgebungsgeräusche schnell gestört und mögen meist keine Musik im Hintergrund.

Lernhilfen: Audio-CDs, Gespräche, Vorträge, Musik, ruhige Umgebung (keine Nebengeräusche)

2. Lernen durch Sehen - Der visuelle Lerntyp

Der visuelle Lerntyp lernt am besten durch das Lesen von Informationen und das Beobachten von Handlungsabläufen. Es fällt ihm leichter, sich Inhalte zu merken, wenn er sich diese in Form von Grafiken oder Bildern veranschaulicht. Er findet Erklärungen einleuchtend, er hat den Durchblick, wenn er etwas verstanden hat, wenn nicht, muss er den Stoff noch mal näher betrachten.

Um das physikalische Gesetz "Druck gleich Kraft durch Fläche" schnell zu verstehen, helfen dem visuellen Lerntyp diese Bilder:



Als Erklärung: *Wir sehen einen Gegenstand, der mit einer bestimmten Kraft auf eine Ebene gedrückt wird ... Verkleinern wir die Berührungsfläche des Gegenstandes (bei gleichbleibender Kraft!), gibt die Ebene durch den entstandenen stärkeren Druck nach.*

Dieser Lerntyp lässt sich leicht durch visuelle Unordnung ablenken.

Lernhilfen: Bücher, Skizzen, Bilder, Lernposter, Videos, Lernkarteien

- **Erstelle Dir Schaubilder**
- **Verteile Deine Schaubilder an sinnvollen Orten**
- **Schreibe in der Vorlesung immer mit**
- **Nutze die Bildersuche, Pinterest und Youtube**
- **Verknüpfe beim Vokabeln-Lernen jedes Wort mit einem Gegenstand**

3. Lernen durch Gespräche - Der kommunikative Lerntyp

Der kommunikative Lerntyp lernt am besten durch Diskussionen und Gespräche. Für ihn ist die sprachliche Auseinandersetzung mit dem Lernstoff und das Verstehen im Dialog von großer Bedeutung. Er muss Erklärungen durchsprechen - sie mit anderen diskutieren. Hilfreich ist in Gesprächen, sowohl die Position des Fragenden als auch des Erklärenden einnehmen zu können.

Der kommunikative Lerntyp muss sich ein Thema von einem Mitschüler (oder Kollegen) erklären lassen und es ausführlich diskutieren, um es zu verstehen und zu behalten. Das physikalische Gesetz "Druck gleich Kraft durch Fläche" versteht er am besten im Gespräch mit anderen.

Der kommunikative Lerntyp braucht den Austausch und die *Unterhaltung* zum Lernen. Diskutieren Sie alle Informationen, widersprechen Sie, regen Sie andere zum Nachdenken und Sprechen über die Themen an, stellen Sie Fragen zum Thema. Nehmen Sie an Gruppengesprächen teil, spielen Sie Rollenspiele mit Mitlernenden. Erklären Sie anderen, was Sie gelernt haben und lassen Sie sich dazu Fragen stellen.

Lernhilfen: Dialoge, Diskussionen, Lerngruppen, Frage-Antwort-Spiele

4. Lernen durch Bewegung - Der motorische Lerntyp

Der motorische Lerntyp lernt am besten, indem er Handlungsabläufe selber durchführt und auf diese Weise nachvollzieht. Für ihn ist wichtig, am Lernprozess unmittelbar beteiligt zu sein und durch das "learning by doing" eigenständige Erfahrungen zu sammeln. Erklärungen begreift er, sie fühlen sich richtig an. Themen erkundet er und erarbeitet sie sich.

Dieser Lerntyp lernt am leichtesten, wenn er selbst etwas ausführt, zum Beispiel durch Ausprobieren, Rollenspiele und Gruppenaktivitäten. Bauen Sie Dinge nach, lassen Sie Rechenaufgaben mit Material ausrechnen oder nachlegen, laufen Sie Entfernungen ab und messen Sie Distanzen aus. Motorische Lerntypen erinnern sich ausgezeichnet an Informationen, die sie durch Bewegung, Handeln und Fühlen aufgenommen haben.

Das physikalische Gesetz "Druck gleich Kraft durch Fläche" versteht dieser Lerntyp am schnellsten, wenn er ein Experiment dazu durchführt. Der motorische Lerntyp muss diesen Sachverhalt sozusagen am eigenen Leib nachvollziehen können.

Bewegen Sie sich beim Lernen - laufen Sie im Zimmer auf und ab, wiederholen Sie dabei den Lernstoff und ergänzen ihn durch Gesten und Mimik. Suchen Sie sich passenden Gegenstände zum Lernstoff, die Sie anfassen können. Machen Sie Experimente, wann immer es geht.

Lernhilfen: (rhythmische) Bewegungen, Nachmachen, Gruppenaktivitäten, Rollenspiele

Versuchen Sie, unabhängig davon, welche Lernmethoden Sie bevorzugen, möglichst viele **Sinne** in Ihren Lernprozess mit einzubeziehen. Denn: Je unterschiedlicher wir uns unseren Lernstoff aneignen, desto vielfältiger sind die Möglichkeiten des Erinnerns und Behaltens. Deshalb steigt die Erinnerungsquote deutlich an, je mehr Sinne am Lernprozess beteiligt sind:

- Nur Hören 20%
- Nur Sehen 30%
- Sehen und Hören 50%
- Sehen, Hören und Diskutieren 70%
- Sehen, Hören, Diskutieren und selber Tun 90%

Mischtypen bei den Lerntypen Usus

- bei nahezu keinem Menschen gibt es einen Lerntyp in Reinkultur.
  Die meisten Menschen sind Mischtypen.
- Dass jemand Mischtyp ist, mag einerseits mit der Persönlichkeit und dem bevorzugten Sinnesorgan zusammenhängen. Andererseits dürfte die **Art des Lernstoffes** auch von Bedeutung sein.
- Ganz banales Beispiel: Bei einer Fremdsprache kommt es neben der Grammatik auf die Aussprache an. Abgesehen davon, dass nicht jeder in der Lage ist, Lautschrift zu lesen, gibt es Nuancen, die nur **über das Akustische transportiert** werden.
- Will sagen: Beim Lernen einer Fremdsprache **auf Audiomaterial zurückzugreifen**, wird nicht nur auditiven Lerntypen in den Sinn kommen. Ebenso wird für ein Architekturstudium notwendigerweise das Haptische eine Rolle spielen, wenn etwa Modelle von Gebäuden gebastelt werden müssen.

Effektiver leben, lernen und arbeiten

Produktivität ist wirtschaftswissenschaftlich betrachtet eine Kennzahl, die das Verhältnis zwischen Output und Input abbildet. Dabei ist der Output das Resultat und der Input die Mittel, die wir einsetzen um das gewünschte Ergebnis zu erreichen. Um ein gutes Verhältnis zwischen der investierten Arbeit und dem Auskommen zu erreichen, gibt es zwei unterschiedliche Prinzipien: Das Minimal- und das Maximalprinzip. Du kannst also, um produktiver zu sein, Deinen Aufwand reduzieren oder Deine Ziele höherstecken. Viele Schülerinnen und Schüler *prokrastinieren* (verschieben) beispielsweise wochenlang und lernen dann kurz vor knapp sehr intensiv für die Klausuren. Nach dem Minimalprinzip kann das produktiv sein – wenn die Note stimmt und man mit dem Stress umgehen kann.

Wenn wir aber davon sprechen, dass wir unsere eigene Produktivität steigern wollen, dann bedeutet dies meistens, dass wir mehr Output möchten und dafür auch bereit sind, mehr Aufwand zu betreiben. Wir wollen effektiver werden. Nur wie?

1. Produktivität steigern

Wirklich produktiv kannst Du nur sein, wenn Deine Grundbedürfnisse erfüllt sind. Ganz nach der Maslowschen Bedürfnispyramide bilden die physiologischen Bedürfnisse das Fundament. Achte auf einen ausreichenden Schlaf, eine ausgewogene Ernährung und genügend Bewegung.

2. Schlaf

Die optimale Schlafdauer ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Als guter Mittelwert werden sieben bis neun Stunden angegeben. Am besten ist es, wenn Du versuchst, jeden Tag ungefähr zur gleichen Zeit schlafen zu gehen und zur gleichen Zeit aufzuwachen. Lasse außerdem Dein Handy und Laptop außerhalb des Betts und vermeide deren Nutzung spätestens eine Stunde vor dem Schlafen gehen. Nichts steigert Deine Produktivität mehr als Deinen Tag ausgeruht und energiegeladen zu beginnen.

3. Ernährung

Eine gesunde Ernährung gibt Dir die Energie, um Deinen Alltag produktiv zu gestalten. Zwei Liter Wasser oder ungesüßter Tee, ausreichend Kohlenhydrate aus Vollkornquellen, möglichst wenig verarbeitete Lebensmittel und wenig Zucker sind die Grunddevise. Ebenso können Brainfoods helfen, Deine Produktivität zu steigern. Obwohl Kaffee kurzfristig Deine Leistung steigern kann, solltest Du Koffein nur in Maßen genießen, wenn Du die optimale Wirkung erzielen möchtest. Trinke Deine erste Tasse Kaffee erst eine Stunde nach dem Aufstehen um den größten Energieschub mitzunehmen.

4. Bewegung

Sport und ausreichende Bewegung verbessern nicht nur das Herzkreislaufsystem, sondern auch die Laune. Sport macht Dich einfach leistungsfähiger. Während ältere Studien von dreißig Minuten pro Tag als Optimum ausgehen, raten aktuelle Studien zum doppelten Pensum. Wer weniger schafft, braucht sich allerdings keine Sorgen machen: Selbst zwei Stunden Sport pro Woche haben einen positiven Effekt auf Deine Gesundheit und steigern Deine Produktivität.

5. Produktiver durch bessere Organisation

Wenn Du wirklich Deine Produktivität steigern möchtest, dann ist eine bessere Organisation eine der wichtigsten Stellschrauben, die Du drehen kannst. Durch gute Selbstorganisation kannst Du Zeit sparen, Deinen Stress reduzieren und effektiver arbeiten. Deine wichtigsten Utensilien sind hier ein Kalender, eine To-Do-Liste sowie ein Lebens- und Arbeitsumfeld, das es Dir erleichtert, Dinge zu erledigen. Ein *aufgeräumter* Schreibtisch lädt mehr zum Schreiben der Hausarbeiten ein als ein Berg diversen Zeugs, das Du erst wegschaffen musst, bevor Du anfangen kannst.

Grundsätzlich kannst Du nach dem folgenden Prinzip arbeiten, um ein gutes System aufzubauen: „Es sollte leichter sein, die Dinge wieder an ihren Platz zu stellen, als sie irgendwo liegen zu lassen.“ Das bedeutet beispielsweise konkret, überfüllte Schubladen zu leeren, um den Zugang zu erleichtern und Ordner mit Literatur für Deine Hausarbeiten zur Hand zu haben, wenn Du sie brauchst. Überlege Dir, ob Du von einem *Bullet Journal* profitierst. Außerdem gibt es diverse Zeitmanagement Techniken, wie die Pomodoro-Methode. (Zeitmethode-25 min Rhythmus)

6. Konzentration und Motivation

Mit einer guten Konzentration die Produktivität steigern – klingt einfacher als es ist. Dennoch kannst Du Deiner Konzentration auf die Sprünge helfen, indem Du *Multitasking* vermeidest und Dich von Ablenkungen fern hältst. Die größten Konzentrationskiller sind Dein Handy und Dinge, die Du noch erledigen musst, aber noch nicht aufgeschrieben hast. Hierfür solltest Du eine allgemeine To-Do-Liste verwenden.

Schreibe alles auf, was Dir durch den Kopf geht, damit es nicht mehr in Deinem Kopf herumschwirrt! Schalte Dein Handy aus oder zumindest stumm und platziere es außerhalb Deiner unmittelbaren Reichweite.

Neben Deiner Konzentration spielt Deine *Motivation* meist eine ebenso große Rolle. Wie oft fühlst Du Dich unmotiviert und bist daher unproduktiv? Genau deshalb solltest Du ihr eher eine Nebenrolle geben. Motivation ist gut, gewissermaßen das Sahnehäubchen, aber mehr nicht. Um Deine Produktivität zu steigern, brauchst Du sie nur bedingt. Wichtiger ist es, dass Du es zu Deiner Gewohnheit machst produktiv zu sein!

7. Die Produktivität steigern mit den richtigen Lerntechniken

Nichts ist unproduktiver als falsch zu lernen. Es kostet Dich Zeit, Stress und Nerven. Ob stundenlanges Schreiben von Karteikarten, geistige Abwesenheit beim Lesen oder stures *Auswendiglernen* ohne Verständnis … das Resultat ist nicht zufriedenstellend. Finde heraus, zu welchem *Lerntyp* Du neigst und optimiere Deine Lernmethoden. Tolle Lerntechniken, um Deine Produktivität zu steigern, sind beispielsweise:

- *Die Loci-Methode*
- *Texte schwärzen*
- *Das Lernposter*
- *Die Mind-Map*
- *Karteikarten*
- *Speed-Reading*

Finde heraus, was am besten für Dich und für welches Fach funktioniert. Bleibe flexibel und ändere Deine Technik frühzeitig, wenn Du merkst, dass es nicht so funktioniert, wie Du es willst. Ein Killer für Deine Produktivität kann nämlich auch durch das Sunk-Costs-Prinzip entstehen. Das bedeutet, dass Du eine ineffektive Lernweise beibehältst, da Du bereits viel Zeit und Mühe investiert hast, obwohl Du dadurch noch mehr Zeit verschwendest. Bewahre Dich vor diesem Fehler!

Produktivität steigern: Tipps

1. Atme richtig – das bedeutet tief in den Bauch zu atmen und nach der 4-6-8-Methode vorzugehen: Vier Sekunden einatmen, sechs Sekunden halten und acht Sekunden ausatmen.
2. Mache kurze und viele Pausen statt einer großen. Spätestens nach 60 Minuten konzentriertem Arbeiten solltest Du Dir eine Pause von fünf Minuten gönnen.
3. Beginne Deine tägliche To-Do-Liste mit einem Punkt, den Du bereits abgehakt hast. Erfolgreich aufgestanden oder schon in der Bibliothek? Das ist Dein erster abgehakter Punkt!
4. Benutze *Produktivitätstools* auf Deinem Computer und Handy, die Dir dabei helfen, Ablenkungen zu vermeiden.
5. Unterschätze nicht die Wichtigkeit Deines Arbeits- oder *Lernorts*. Finde heraus, wo Du am produktivsten sein kannst.
6. Höre an einer Stelle auf, an der es einfach ist, wieder einzusteigen.
7. Memento Mori – oder so? Mache Dir bewusst, dass der Tag nur 24 Stunden hat und Du ein Drittel davon verschläfst. Wenn nicht jetzt, wann dann?

3 Begriffe,
die ich heute
gelernt habe

das habe ich
noch nicht ganz
verstanden

1 Frage, die
ich zum heutigen
Thema habe

das hat mir heute
am Unterricht
am besten gefallen

darüber möchte
ich gerne
mehr wissen

das Wichtigste
vom heutigen
Thema in 1 Satz

3 Begriffe,
die ich heute
gelernt habe

das habe ich
noch nicht ganz
verstanden

1 Frage, die
ich zum heutigen
Thema habe

das hat mir heute
am Unterricht
am besten gefallen

darüber möchte
ich gerne
mehr wissen

das Wichtigste
vom heutigen
Thema in 1 Satz