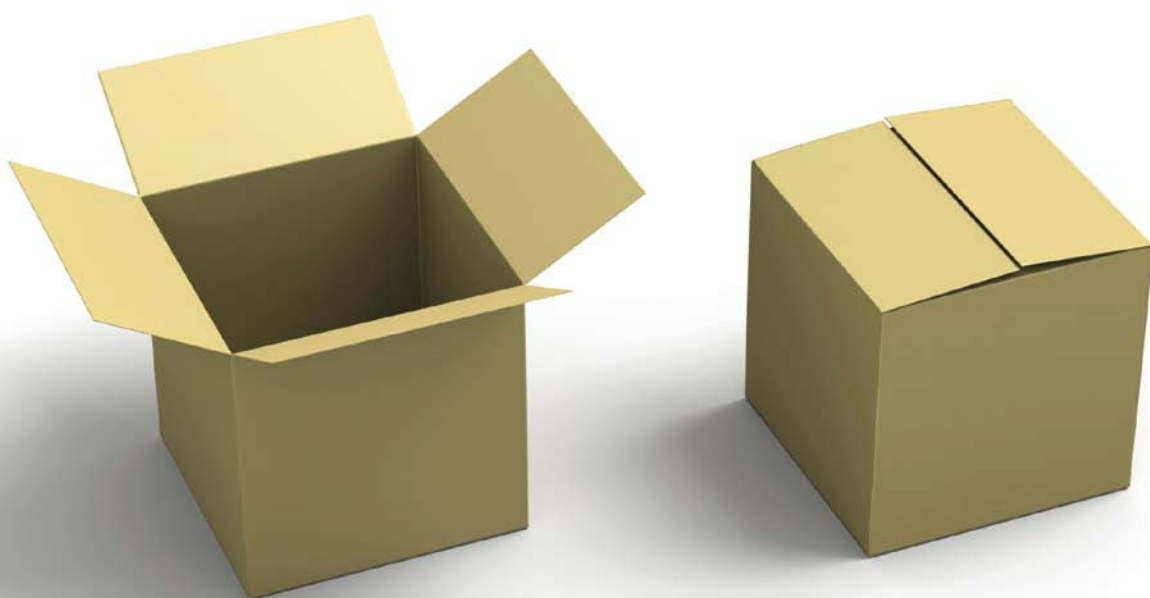


## LERNEN MIT SYSTEM

# Das Know-how in der Kiste



**Kartons können helfen, Wissen zu strukturieren, um systematisch lernen zu können**

**Eine Ausbildung zu machen bedeutet automatisch, viel lernen zu müssen. Um hier erfolgreich zu sein und alle Infos sicher verarbeiten zu können, hilft ein cleveres System. Es sorgt dafür, dass man den Stoff sicher drauf hat, ohne dafür stur pauken zu müssen.**

**G**anze Heerscharen von Generationen Auszubildender haben ihn sich immer gewünscht, den Nürnberger Trichter. Jene mechanische Lernhilfe aus der Fabelwelt, mit der man sich das Wissen ganz ohne Mühe einfach in den Kopf einfüllen kann. Leider ist an der Geschichte aber nicht mehr dran als die Tatsache, dass man das Büffeln und das Pauken so dann und wann als „eintrichtern“ bezeichnet.

## WENN DER INFOBERG WÄCHST

Mit der Zeit sammeln sich in der Ausbildung eine Fülle von Information an, die man draufhaben muss. Wer hier einfach nach dem uralten Prinzip des Sammelns verfährt, kann zusehen, wie der Berg von Büchern, Manuskripten und eigenen Aufzeichnungen wächst. Und je größer er wird, desto mutloser schaut man auf ihn, wenn es dann ans Lernen gehen



Mithilfe von Karteikarten, auf denen vorne die Frage und auf der Rückseite die Antwort steht, kann man alleine oder mit Kollegen lernen

soll. Besonders der, der sich erst im Vorfeld von Prüfungen so richtig ins Zeug legen will, weiß dann gar nicht, an welcher Stelle er anfangen soll. Um den inneren Schweinehund zu überwinden, beginnt man dann mit dem, was man schon relativ gut kann. Das Gewissen wird auf diese Weise beruhigt - man hat ja etwas gemacht. Oft kommen bei dieser Vorgehensweise aber die Stoffgebiete zu kurz, die man persönlich nicht so gerne mag. Und gerade in diesen Bereichen besteht der größte Nachholbedarf. Wer sich dann noch für die Prüfungsvorbereitung selbst ins Trainingscamp schickt und tagelang von morgens bis abends büffeln möchte, quält sich. Denn das Gehirn ist nun mal keine Festplatte, die man acht Stunden lang vollknallen kann und alles vollständig abgespeichert wird. Daher beweist man mit einem Marathon-Lernevent zwar eiserne Selbstdisziplin, behält aber hinsichtlich des Zeitaufwands nur wenig.

### OFFT UND WENIG...

... ist in Sachen Lernen nachweislich besser als selten und dann viel. Daher ist es nicht ratsam, sich nur vor Prüfungen so richtig ins Zeug zu legen. Besser ist es, wenn man sich jeden Tag ein wenig Zeit nimmt, um sich mit dem Ausbildungsstoff auseinanderzusetzen. Wenn möglich, sollte man sich einen bestimmten Tagesabschnitt dafür reservieren, von 19 Uhr bis zur Tagesschau, oder so ähnlich. In der Zeit ist man dann für Familie, Freunde, Haushund und Katze einfach mal nicht zu sprechen (was sich nach kurzer Zeit ganz sicher herumgesprochen hat). Lernen sollte man dann intensiv, aber nicht länger als 25 Minuten am Stück. Nach einer solchen Lernphase gönnt man sich zehn Minuten Pause und „belohnt“ sich mit etwas angenehmen (Lieblingsmusikstück hören, ein Stück Schokolade verputzen, etc.). Anschließend setzt man sich noch einmal stramme 25 Minuten an ein Thema. Man glaubt gar nicht, was man an Wissen auf diese Weise abspeichern kann, wenn man diese Lernstunde täglich durchzieht.

### INFO

Wer die Sache nicht altmodisch mit Kartons und Karten aufbauen möchte, kann das System auch auf seinem Rechner anlegen. Spezielle Softwareprogramme sind dafür für kleines Geld erhältlich, z. B. das Programm „Phase-6“ für rund 15 Euro. Internet: [www.phase-6.de](http://www.phase-6.de)

### STRUKTUR MUSS SEIN

Allerdings muss man verhindern, dass man sich im Schwerpunkt seinen Lieblingsthemen widmet und Bereiche, in denen man Defizite hat, links liegen lässt. Die Lösung steckt buchstäblich in Kartons. Man nehme vier solcher Behältnisse und statte sich mit einem Satz Karteikarten aus. Der Stoff, der in der Berufsschule und im Betrieb vermittelt wird, wird in Fragen und Antworten umgesetzt. Auf eine Karteikarte schreibt man vorne die Frage auf. Auf ihre Rückseite verewigt man die Antwort. Woche für Woche kommen auf diese Weise neue ausgefüllte Karten hinzu. Sie landen im ersten Karton. Diese Fragen arbeitet man innerhalb einer Woche immer wieder durch. Wenn man eine Frage zieht, bei der man die Antwort sicher drauf hat, packt man die Karteikarte in den Karton Nummer Zwei. Karten aus diesem Karton nimmt man sich nur alle 14 Tage zur Übung vor. Stellt man bei diesem Zwei-Wochen-Rhythmus fest, man beherrscht die Frage nach wie vor, wandert die Karte in Karton Drei, dem man sich nur einmal im Monat vornimmt. Karton Vier ist schließlich für alle Fragen gedacht, die einen definitiv schon aus den Ohren kommen.

Auf diese Weise kann man sicher sein, dass man sich mit dem gesamten Themenbereich auseinandergesetzt hat. Und vor einer Prüfung vermittelt der Anblick eines vollen Kartons Nummer Vier und dreier leerer Kartons das gute Gefühl, sein persönliches Know-how wirklich draufzuhaben. ■