

# Wiederholen

## Warum wiederholen?

Die Wiederholung von Lernstoff festigt und sichert das Wissen, indem die entsprechenden neuronalen Verschaltungen wieder aktiviert und damit verstärkt werden. Wenn Sie geschickt wiederholen, können Sie die Inhalte vom Kurzzeitgedächtnis ins Langzeitgedächtnis befördern. Die Erinnerung an Lernstoff sinkt im Laufe der ersten Tage nach dem Lernen rapide ab. So bietet sich folgender Rhythmus zum Wiederholen an:

- am selben Tag abends
- ein Tag nach dem Lernen
- eine Woche nach dem Lernen
- ein Monat nach dem Lernen
- ein halbes Jahr nach dem Lernen

## Empfehlungen zum Wiederholen und Behalten

Nehmen Sie Wiederholungsphasen früh in Ihren Lernplan auf. Praktizieren Sie aktive Methoden der Wiederholung: Erstellen Sie eine Lernkartei oder einen Pool an Klausurfragen und fragen Sie sich selbst ab. Nutzen Sie vielfältige Abrufungsmöglichkeiten: Schreiben Sie Ihre Antworten auf, zeichnen Sie eine Mindmap, simulieren Sie ein Prüfungsgespräch mit dem Teddybären, erklären Sie Freunden oder der Lerngruppe ihr Wissen, nehmen Sie sich selbst per Smartphone auf.

So behalten Sie im Blick, was Sie wann wiederholen sollten: Erstellen Sie sich eine Stichwort-Lernkartei: Notieren Sie die Oberbegriffe der Konzepte und dazu die Lehrbuchseiten oder die Nummer der Vorlesung auf Karten. So können Sie schnell nachschlagen, wenn Sie etwas nicht wissen.

Die Fächer können Sie nach Wochentagen und Monaten sortieren. Wenn Sie montags neues Wissen erarbeiten, kommen diese Stichpunkte erst für abends in das Montagsfach, dann in das Dienstagfach, dort bleiben Sie für die nächste Woche, danach kommen Sie in das Fach des nächsten Monats, danach sechs Monate weiter.

Quelle: Steiner, V. (2011): Lernpower. Effizienter, kompetenter und lustvoller lernen. München: Pendo. S. 229-239.

## Im Web, als App

Karteikarten-Freeware mit automatischer Wiedervorlage:

- <http://opencards.info/>
- <https://www.brainyoo.de/>

# Wiederholen mit der Lernkartei

## Die 5-Fächer-Lernkartei

Die Lernkartei ist ein Karteikasten mit mehreren Fächern, mit dem effizientes Wiederholen ganz einfach organisiert werden kann: Die nicht gewussten Inhalte werden täglich geübt, die gewussten erst nach einiger Zeit wiederholt.

**Tipp:** Den Karteikasten kann man selber basteln, indem man eine schmale (Schuh-)Schachtel mit fünf Unterteilungen versieht und viele Zettel aus festerem Papier in passender Größe zurechtschneidet.

## Das Prinzip

Alle neu beschrifteten Kärtchen kommen in Fach 1. Wenn man sie am nächsten Tag kontrolliert (Frage lesen, Antwort überlegen, Karte drehen und Antwort überprüfen, Karte ablegen), dann kann die gedachte Antwort richtig oder falsch gewesen sein:

- Bei richtig wandert die Karte weiter in Fach 2.
- Bei falsch steckt man die Karte wieder in Fach 1.

Fach 1 wird jeden Tag bearbeitet, alle anderen Fächer erst dann, wenn sie fast voll sind! Wenn man sich z. B. die Karten von Fach 2 vornimmt, geht man so vor wie bei Fach 1:

- Bei richtig kommen die Kärtchen ins nächste Fach (Fach 3).
- Bei falsch kommen die Kärtchen zurück in Fach 1.

Grundregel ist aber: **Fach 1 wird jeden Tag wiederholt.**

## Kreativer Umgang mit Karteikarten

Sie können auch die Karteikarten mit der Frage bzw. dem Begriff nach oben auf dem Boden auslegen, entsprechend der Ordnung Ihrer Mind-Map oder Ihrer Gliederung. So können Sie Ihre Raumorientierung unterstützend beim Lernen nutzen.

Quelle: Werner Stangl: Die Lernkartei. URL: <http://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/LERNTECHNIK/Lernkartei.shtml> [13.02.2017]