

Gratis eBook: So funktioniert unser Gehirn

Wenn du weißt wie dein Gehirn funktioniert, kannst du das Wissen nutzen um effektiver zu lernen.

Inhalt

Gratis eBook: So funktioniert unser Gehirn.....	1
Einleitung.....	2
Das Gehirn - So funktioniert es	3
Die wichtigsten Eigenschaften eines Reizes.....	3
Beispiel Einrad fahrender Clown	4
Vom Kurzzeitgedächtnis ins Langzeitgedächtnis.....	5
1. Das menschliche Gehirn lernt durch Verknüpfungen:	5
2. Gehirn lernt in Bildern	6
Cartoon-Technik	7
Nutze 100% deines Gehirns.....	8
Und so geht es weiter.....	9



Einleitung

Stell dir einmal vor, du würdest zum Zahnarzt gehen, weil du zwei neue Zähne brauchst. Der Doktor jedoch ist etwas müde und ist irgendwie nicht 100% bei der Sache. Als er dann fertig ist, du schon wieder auf dem Heimweg bist und das Schmerzmittel allmählich nachlässt, fällt dir auf, dass er nur einen Zahn erneuert hat und der andere noch genauso schmerzt wie davor. Ja, da hat der Arzt wohl nicht sauber gearbeitet und nur 50% seiner Leistung gebracht.

Aber was hat das jetzt mit Lernen oder unserem Gedächtnis zu tun?

Beim Lernen möchtest du doch immer 100% bei der Sache sein, oder nicht? Selbst wenn du jegliche Form von Ablenkung vermeidest, sei es dein Handy, die nervende Mutter, der Fernseher im Nebenzimmer oder der bellende Nachbarshund, nutzen die wenigsten Menschen die maximale Hirnleistung. Wenn ich ganz ehrlich sein darf, glaube ich sogar, dass die meisten Menschen nur einen Bruchteil ihres Gehirns beim Lernen einsetzen. Fakt ist: 100% sind nicht möglich, weil das Gehirn ja schließlich auch anderes zu tun hat, wie sich mit dem Lernen zu beschäftigen. Aber wäre es nicht genial, wenn ich so nah wie möglich an die 100% rankommen würde? Und ich sag's dir: Es ist so einfach, aber dennoch genial. Mit so einem leichten Trick schaffst du es, dir in kürzester Zeit so viele und schwierige Dinge zu merken, weil du dann plötzlich das größte mögliche Potential deines Gehirns ausnutzen kannst.

Bevor ich dir jedoch das Geheimnis der 100% verrate, möchte ich dir erklären, wie das menschliche Gedächtnis funktioniert.



Das Gehirn - So funktioniert es

Ich vergleiche das Gedächtnis immer gerne mit einem Trichter: Dein Gehirn nimmt alles wahr, was um dich herum geschieht. Jedes Geräusch, jeden Geruch, jede Farbe, einfach alles. Aber, und das ist jetzt ganz wichtig, du nimmst viele Dinge gar nicht bewusst wahr! Da passiert irgendetwas in unserem Kopf, dass uns manche Dinge – in der Psychologie spricht man hierbei von sogenannten Reizen – nicht aktiv wahrnehmen lässt. Vielleicht kennst du die Situation, dass dir eine dir noch fremde Person ihren Namen sagt, du ihr deinen verrätst, aber nur Sekunden später bemerkst, dass du gar nicht mehr weißt, wie diese Person jetzt heißt. Das kann ziemlich peinlich enden. Aber so ist unser Gedächtnis nun mal. Um dieses oder ähnliche Situationen zu verstehen, möchte ich dir erklären, was da in unserem Gehirn passiert.

Unser Gedächtnis besteht vereinfacht gesagt aus drei großen Teilen:

1. sensorischen Kurzzeitspeicher
2. Kurzzeitgedächtnis
3. Langzeitgedächtnis

In den sensorischen Kurzzeitspeicher gelangen alle Reize, die sich um uns befinden. Jeder Farbton, jede Stimme, einfach alles. In diesem Teil unseres Gedächtnisses wird entschieden, was wir nun bewusst wahrnehmen.

Du kannst dir vorstellen, dass in diesem Teil ein Pförtner sitzt, der festlegt, was nun ins Kurzzeitgedächtnis gelangt und was draußen bleiben soll. Wenn du einen Film schaust entscheidet der Pförtner, dass alles was aus dem Fernseher gelangt, also das Bild und der Ton, vom sensorischen Kurzzeitspeicher ins Kurzzeitgedächtnis weitergeleitet werden.

Die wichtigsten Eigenschaften eines Reizes

Eigenschaften, die ein Reiz haben muss, um ins Kurzzeitgedächtnis zu gelangen:

1. Der Reiz muss überlebenswichtig sein!
2. Der Reiz muss wichtig für die persönliche Entwicklung sein!
3. Der Reiz muss bildhaft sein!
4. Der Reiz muss außergewöhnlich, verrückt, witzig sein!
5. Der Reiz muss WIRKLICH interessant sein!

Diese Regeln solltest du dir wirklich gut verinnerlichen, denn diese können dein Lernverhalten bereits deutlich verbessern!



Beispiel Einrad fahrender Clown

Stell dir einmal vor, du kommst gerade aus der Stadt. Du hast dich mit deinen Freunden getroffen, sitzt am Esstisch mit deiner Familie und erzählst von deinem aufregenden Tag in der Stadt. Von was berichtest du? Von dem Mann mit grauen Schuhen und schwarzem T-Shirt, der an dir vorbei gelaufen ist? Oder von der blonden Frau mit weißen Ballerina und den blauen Jeans? Nein ich glaube nicht. Es sind wahrscheinlich 20 solcher Personen an dir vorbei gegangen, aber du hast sie gar nicht bemerkt, habe ich Recht?

Du berichtest natürlich von dem Einrad fahrenden Clown mit einer pink karierten Weste und der roten Nase, der lauthals und mit krummer Stimme Jingle Bells gesungen hat. Der blieb dir natürlich noch im Gedächtnis!

Dieser Reiz war nämlich außergewöhnlich, verrückt und witzig.

Das ist der erste Schritt, um erfolgreich so nah wie möglich an unsere gewünschten 100% Hirnleistung zu kommen. Ich muss mir die zu lernenden Informationen so verrückt und so außergewöhnlich vorstellen, wie es nur geht.

Du kennst das vielleicht auch: Du schreibst morgen eine wichtige Prüfung, machst kurzfristig noch eine Runde Powerlearning und versuchst so viele Informationen wie nur möglich aufzusaugen, um sie am nächsten Tag aufs Blatt Papier zu bringen. Dann spricht man vom sogenannten Bulimie Lernen. Zweimal durchlesen und: „Ach, da werde ich mich morgen schon wieder daran erinnern!“ Vielleicht...

Was ist, wenn ich dir sage, dass das ab jetzt nicht mehr nötig sein muss? Gestalte dir am Tag vorher die Daten und Fakten einfach so verrückt und außergewöhnlich wie möglich, am besten versuchst du dir diese auch noch bildhaft vorzustellen, und ich garantiere dir: Du wirst dich am nächsten Tag immer noch an die kleinsten Details deiner witzigen Bilder und Informationen erinnern.



Vom Kurzzeitgedächtnis ins Langzeitgedächtnis

Wenn Reize und Informationen nur im Kurzzeitgedächtnis sind, ist das für das langfristige Lernen noch nicht genug. Du willst doch, dass das, was du lernst, nicht nur kurzfristig zur Verfügung steht, sondern so lange wie möglich im Gedächtnis bleibt, oder etwa nicht? Das ist so einfach, wenn man weiß, wie in unserem Gedächtnis die Reize und Informationen vom Kurzzeitgedächtnis ins Langzeitgedächtnis gelangen.

Ich möchte dir gerne ein paar Fakten über das menschliche Gehirn verraten:

1. Das menschliche Gehirn lernt durch Verknüpfungen:

Was schwirrt dir durch den Kopf, wenn ich sage: Restaurant? Bitte mach dir erst Gedanken darüber, bevor du weiterliest.

Kellner, Speisekarte, Trinken, Essen, Familie, Pizza, Rechnung, Trinkgeld?

Und das vielleicht sogar in genau dieser Reihenfolge?

Ich habe nur ein Wort gesagt und dir sind gleich ganz viele weitere dazu eingefallen. Woran liegt das? Ganz einfach: Unser Gehirn lernt durch Verknüpfungen! Du hast einen Besuch im Restaurant mit Essen, Trinken, Kellner usw. verknüpft.

Welche Verknüpfungen du hast hängt ganz davon ab, welche Erfahrungen du bisher gesammelt hast. Jemand anderes würde vielleicht ganz andere Wörter mit dem Begriff Restaurant verknüpfen.

Und wie ist es denn mit dem Vokabellernen? Du hast ein Wort auf Deutsch und die Übersetzung in der Fremdsprache. Ziel ist es doch nun beim Lernen das deutsche Wort mit der Übersetzung zu verknüpfen: Vereinfacht dargestellt zeige ich dir mal ein Beispiel:

In deinem Gehirn sind tausende von Nervenzellen. Eine Nervenzelle steht jetzt für das deutsche Wort Hund, eine andere für die englische Übersetzung „dog“. Ziel ist es jetzt, diese so gut wie möglich miteinander zu verknüpfen. Je dicker die Verknüpfung, desto besser und desto schneller kann ich auf diese Information bewusst aus meinem Langzeitgedächtnis zugreifen.



Wie dick diese Verknüpfung ist, hängt ganz von der Lerntechnik ab, die ich verwende, um die Informationen ins Langzeitgedächtnis zu bekommen. Grundsätzlich kann man sagen: Je öfter ich eine Sache wiederhole, desto stabiler und dicker ist die Verknüpfung. Aber: Das braucht unheimlich viel Zeit und ist ziemlich eintönig.

2. Gehirn lernt in Bildern

Vielleicht kennst du die Situation: Du schreibst dir für die wichtige Prüfung nächste Woche eine Zusammenfassung mit allen wichtigen Punkten. Du liest sie dir ein paar Mal durch und fühlst dich relativ gut vorbereitet.

Am Tag der Prüfung sitzt du auf deinem Platz und die Klausur wird ausgeteilt. Du drehst sie um und liest die erste Frage und denkst dir: „Super, genau das hab ich gelernt, das steht auf meiner Zusammenfassung auf der zweiten Seite links unten. Daneben ist mir der Füller ausgerutscht und da ist jetzt ein blöder störender Strich auf dem Papier. Genial, ich wusste doch ich hab das Richtige gelernt. ABER: Was stand da denn nochmal. Ich weiß genau, dass ich es gelernt habe, aber was stand da gleich nochmal?!“

Doch nicht so gut vorbereitet?

Das hat einen ganz bestimmten Grund. Um dieses zu verdeutlichen nochmal ein kleiner Test für euch:

1. Denk mal an Popcorn!
2. Und jetzt an ein rosa Kamel!

Was ist passiert? Hast du es vor dir gesehen? Ein Eimer Popcorn im Kino oder ein verrückt aussehendes rosa Kamel? Oder hast du die einzelnen Buchstaben vor deinen Augen gesehen? R. O. S. A. K. A. M. E. L.? Ich glaube nicht. Du hattest ein Bild vor Augen. Und genau das ist das, was unser Gehirn zum Lernen braucht: Bilder! Nicht umsonst weißt du genau wo in deiner Zusammenfassung der Inhalt steht, aber nicht mehr was du geschrieben hast. Du hast die Zusammenfassung als Bild abgespeichert und mit dem Text kann dein Gehirn nichts anfangen.

Wenn du ein Buch liest, das nur aus Text besteht, spielen sich doch in deinem Kopf auch nur Bilder ab, oder etwa nicht?

Aber wie kannst du das jetzt beim Lernen anwenden?

Versuche dir die Informationen so bildhaft wie nur möglich, mit vielen Details und Kleinigkeiten vorzustellen oder dir sogar aufzumalen. Und denk daran: Die Bilder müssen witzig, außergewöhnlich und verrückt sein!



Cartoon-Technik

Um dir das Lernen mit Bildern zu vereinfachen, zeige ich dir mal ein kleines Beispiel, wie du das anwenden könntest:

1. Es geht um folgende Informationen:
2. Das Gehirn kann man trainieren.
3. Das Gehirn wiegt 2% des Körpergewichts.
4. Das Gehirn verbraucht 20% des Tagesbedarfs an Energie.
5. Das Gehirn steuert alle Organe.
6. Das Gehirn ist wichtig.



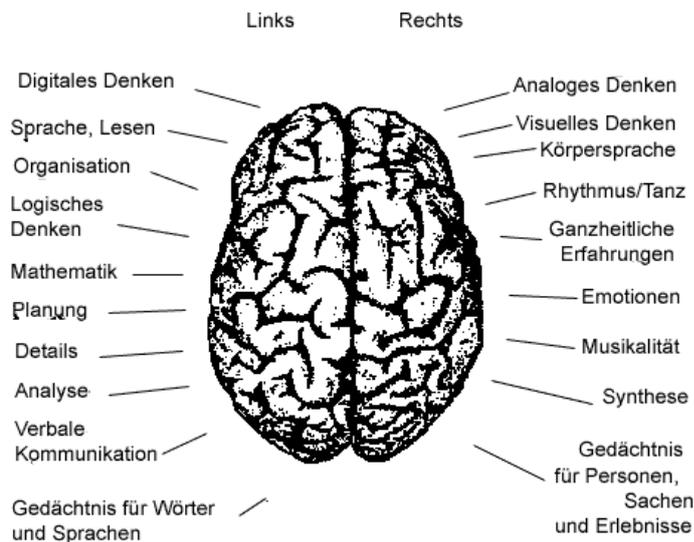
Siehst du wie einfach das ist? Ein bisschen kreativ sein und schon gibst du deinem Gehirn genau das, was es zum Lernen braucht – Bilder!

Selbst wenn du einen Text liest und diesen lernen musst, kannst du dir zu jedem Absatz die wichtigsten Punkte rausschreiben und diese zu einem kleinen Bild zusammenfassen. Ich bin mir sicher, dass wenn du selbst so eine kleine Karikatur erstellst, du dich noch ganz lange an diese Informationen erinnern kannst.

Nutze 100% deines Gehirns

Wie du vielleicht schon weißt, besteht das menschliche Gehirn aus zwei Hälften – die linke und die rechte Seite. Warum ich dir das jetzt erzähle? Ich verrate es dir:

Jede Seite unseres Gehirns hat bestimmte Aufgaben und unterschiedliche Bereiche, für die sie zuständig ist:



Die linke Seite ist für das logische Denken (Links – Logisch) verantwortlich und beschäftigt sich damit, Zusammenhänge zu verstehen, Sätze zu verstehen, Abläufe zu organisieren und Details einzuordnen.

Die rechte Gehirnhälfte dagegen beschäftigt sich mit abstrakten Dingen wie Bildern, Musik, Kunst, Kreativität, Emotionen und Gefühlen oder der Körpersprache.

Sei mal ganz ehrlich: Welche Seite benutzt du hauptsächlich? Die meisten Menschen schreiben sich lange Zusammenfassungen mit viel Text, vielleicht mal das ein oder andere Schaubild, in dem dann aber auch wieder Text mit drin ist. Es wird also hauptsächlich nur eine Gehirnhälfte beim Lernen beansprucht, das heißt aber auch gleichzeitig, dass nur 50% des Gehirns benutzt werden. Ziel soll es aber doch sein, so nah wie möglich an die 100% der Hirnleistung zu gelangen. Und das funktioniert eben nur, wenn du mit beiden Hälften lernst, also auch viel mit Bildern arbeitest und dir so versuchst Dinge zu merken.

Und so geht es weiter

In dem **eBook: Lernen lernen - Premium** geht es darum, dein individuelles Lernverhalten so zu verbessern, dass du dir in kurzer Zeit eine große Menge an Lernstoff merken kannst – aber nicht so, dass du es am nächsten Tag wieder vergisst, sondern so, dass du jeder Zeit und wo immer du möchtest auf das Gelernte zugreifen kannst.

Es wird dir gezeigt, wie es die erfolgreichsten Gedächtnistrainer der Welt schaffen, sich hunderte Wörter, Namen, Informationen oder Zahlen langfristig merken zu können und wie du diese Techniken erfolgreich in der Schule anwenden kannst. Lerne in der halben Zeit das Doppelte und verschaffe dir dadurch mehr Freizeit!

- **So funktioniert dein Gedächtnis! 100% der Hirnleistung nutzen!**
- **Zahlen, Daten, Fakten: Ohne diese Geheimnisse brauchst du gar nicht erst anfangen zu lernen!**
- **Speedreading – Verdreifache deine Lesegeschwindigkeit und verschaffe dir mehr Freizeit!**
- **Die Grundlage des Sprachenlernens – Meine 5 Lieblingstechniken des Vokabellernens.**
- **Dein Turbobooster – Erhalte deine Konzentration lange Zeit aufrecht und bereite dich optimal auf Prüfungen vor!**

Lernen kann so einfach sein, wenn man nur weiß wie es denn funktioniert. In der Schule wird einem meistens nur der Stoff vermittelt, aber kaum jemand zeigt einem, wie man diesen Stoff am sinnvollsten lernen soll. Und genau deshalb habe ich dieses Buch geschrieben – um Lernenden zu zeigen, wie man sich in kurzer Zeit viel Stoff einprägen kann, aber so, dass man ihn lange Zeit nicht mehr vergisst!

Sichere dir jetzt 30% auf das **Premium eBook Lernen lernen!**

Gutschein Code:

cz674vp

[Zum eBook](#)

