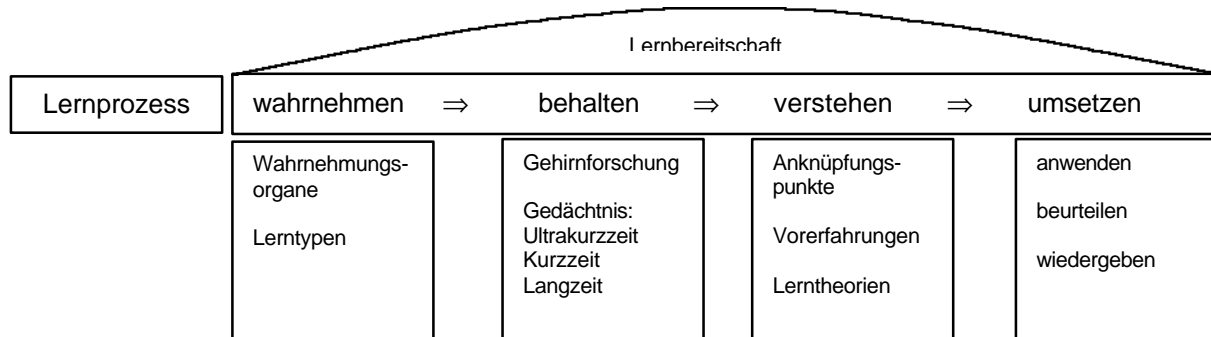


denken, lernen und nicht vergessen

Definition: *Lernen* meint, Wissen dauerhaft im Gehirn zu speichern und dieses adäquat anwenden zu können. An den eigentlichen Lernvorgang (Wahrnehmung und Speicherung) schließt sich immer auch eine Reproduktion (Anwendung).



Die Gedächtnisspeicher des Menschen:

Sensorischer Speicher (Ultrakurzzeitgedächtnis)

Der sensorische Speicher ist unserem Gedächtnis vorgeschaltet. Sämtliche Informationen, die in unserem Blickfeld sind, werden in ihm festgehalten. Die Speicherdauer ist allerdings sehr kurz und beträgt nur wenige Millisekunden.

Die aufgenommenen Informationen sind uns noch unbewusst. Nur die Dinge, auf die wir unsere Aufmerksamkeit richten, werden uns bewusst und gehen ins Kurzzeitgedächtnis über.

Kurzzeitgedächtnis

Dinge, auf die wir unsere Aufmerksamkeit gerichtet haben, gelangen vom sensorischen Speicher in das Kurzzeitgedächtnis. Dieses ist allerdings nur begrenzt aufnahmebereit:

Etwa 7 +/- 2 Sinneinheiten (Chunks) können wir uns merken.

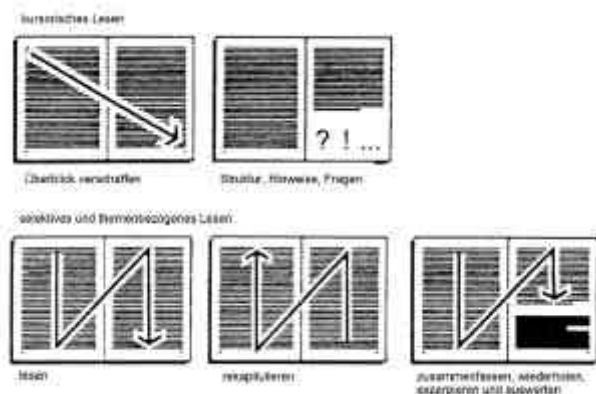
Ein Chunk ist ein Element, das wir mit einem einzigen Gedanken erfassen können. Es kann ein einzelnes Zeichen, ein Wort bis zu Sätzen sein.

Langzeitgedächtnis

Wahrscheinlich unbegrenzte Kapazität; bis heute ist es unklar, ob Daten verloren gehen oder nur nicht „wiedergefunden“ werden können. Aufnahme und Aktivierung durch Wiederholung oder modifizierte Einübung.

Methoden, die lernfördernd sind (Gedächtnishilfen) werden **Mnemotechnische Methoden** genannt; dazu zählen:

- Verknüpfung mit anderen Gedächtnisinhalten (Wäscheleinenprinzip)
- Ausgeprägtheit (semantisch kodierte Informationen sind leichter speicherbar als phonetische)
- Systematisierung und Chunking (Strukturierung und Hierarchisierung)
- Verarbeitungstiefe (intensive Bearbeitung)
- Bildhafte Vorstellung (Imagination)
- Aufhänger (Reime, „Eselsbrücken“, Orte)
- Umformungen (z.B. in Alltagssprache)
- Akronymtechnik (Initialwörter z.B. ADAC)



Um z.B. etwas aus Texten zu behalten, zu lernen muss man – um die mnemotechnischen Methoden anwenden zu können – mehrere Schritte einhalten: