

Lern- und Gewohnheitsplaner

Eine kleine Gewohnheit, ein klarer Auslöser und ein Plan, um Gelerntes zu behalten

Erstellt von Dr. Rakan Alabdul Razzak, Consultant Neurologist

So funktioniert dieser Planer

Gewohnheiten entstehen meist, wenn dieselbe Handlung immer wieder in derselben Situation ausgeführt wird – bis die Situation selbst die Handlung auslöst. Wie lange das dauert, ist von Mensch zu Mensch und von Gewohnheit zu Gewohnheit sehr unterschiedlich: In einer bekannten Studie reichte die Spanne von wenigen Wochen bis zu mehreren Monaten. Deshalb zählt dieser Planer nicht auf ein Ziel hin, sondern hilft Ihnen, klein anzufangen und dranzubleiben.

1. Eine kleine Gewohnheit wählen

Was möchten Sie regelmäßiger tun? Formulieren Sie es möglichst konkret.

Beispiel: meine englischen Vokabeln wiederholen.

2. Einen klaren Auslöser festlegen

Verknüpfen Sie die Gewohnheit mit etwas, das ohnehin jeden Tag passiert – möglichst zu einer festen Zeit oder an einem festen Ort.

Nachdem ich _____, werde ich _____.

Beispiel: Nachdem ich mir morgens Kaffee eingesehen habe, schlage ich mein Vokabelheft auf.

3. Die Handlung machbar halten

Beginnen Sie mit einer so kleinen Version, dass sie auch an einem vollen oder anstrengenden Tag gelingt. Mehr geht immer.

Beispiel: Drei Wörter ansehen und ihre Bedeutung laut sagen, bevor ich nachschaue.

Wenn etwas dazwischenkommt

Wenn _____, dann werde ich _____.

Beispiel: Wenn ich unterwegs bin, dann mache ich es direkt nach dem Frühstück auf dem Handy.

4. Fortschritt festhalten

Kreuzen Sie an jedem Tag, an dem Sie die Gewohnheit umsetzen, ein Kästchen an. Einen Tag auszulassen ist normal – wichtig ist, am nächsten Tag weiterzumachen. In der oben erwähnten Studie hat ein gelegentlich ausgelassener Tag den Prozess nicht spürbar verlangsamt.

Woche	1	2	3	4	5	6	7	Notizen
Woche 1								
Woche 2								
Woche 3								
Woche 4								
Woche 5								
Woche 6								
Woche 7								
Woche 8								

Ein Wort zu Versprechen

Manchmal heißt es, man könne sein Gehirn in einer festen Anzahl von Tagen „neu verdrahten“. Lernen geht zwar mit Veränderungen im Gehirn einher, aber einen verlässlichen Countdown gibt es nicht. Dieser Planer unterstützt kleine, regelmäßige Schritte.

5. Aktives Abrufen: Lernen durch Erinnern

Beim aktiven Abrufen (englisch „retrieval practice“) versuchen Sie, Informationen aus dem Gedächtnis hervorzuholen, statt sie nur erneut zu lesen. Schließen Sie das Buch, schreiben oder sagen Sie, woran Sie sich erinnern, und prüfen Sie dann, was gefehlt hat.

Zahlreiche Experimente in Schulen und Laboren zeigen, dass aktives Abrufen langfristig zu besserem Behalten führt als dieselbe Zeit mit erneutem Lesen. Es fühlt sich oft schwerer an. Forschende vermuten, dass gerade diese Anstrengung zur Wirkung beiträgt – Unsicherheit bedeutet also nicht, dass es nicht funktioniert.

So probieren Sie es aus

1. Etwas lernen oder lesen.
2. Das Material außer Sichtweite legen.
3. Aufschreiben, skizzieren oder laut sagen, woran Sie sich erinnern – oder es jemandem erklären.
4. Prüfen und Fehlendes ergänzen.
5. An späteren Tagen wiederholen, nach dem Plan unten.

6. Verteilte Wiederholungen planen

Wiederholungen über mehrere Tage zu verteilen, hilft dem Langzeitgedächtnis meist mehr, als alles in einer Sitzung zu wiederholen. Den einen perfekten Zeitplan gibt es nicht. Die folgenden Abstände sind ein sinnvoller Ausgangspunkt; passen Sie sie an Ihren Alltag an und daran, wann Sie den Stoff brauchen.

Vorschlag: 1. Wiederholung am nächsten Tag · 2. nach etwa 3 Tagen · 3. nach etwa 1 Woche · 4. nach zwei bis drei Wochen

Tragen Sie in jedes Feld das Datum ein und wie viel Sie ohne Nachsehen abrufen konnten: F = fast alles, M = das meiste, E = einiges.

Was ich lerne	Zuerst gelernt (Datum)	Wiederholung 1	Wiederholung 2	Wiederholung 3	Wiederholung 4

Dieser Planer ist für Sie. Nichts, was Sie hier eintragen, wird an uns übermittelt.

Quellen

1. Lally P, van Jaarsveld CHM, Potts HWW, Wardle J. How are habits formed: modelling habit formation in the real world. Eur J Soc Psychol. 2010;40(6):998–1009. doi:10.1002/ejsp.674
2. Gardner B, Lally P, Wardle J. Making health habitual: the psychology of “habit-formation” and general practice. Br J Gen Pract. 2012;62(605):664–666. doi:10.3399/bjgp12X659466
3. Roediger HL, Karpicke JD. Test-enhanced learning: taking memory tests improves long-term retention. Psychol Sci. 2006;17(3):249–255. doi:10.1111/j.1467-9280.2006.01693.x
4. Cepeda NJ, Pashler H, Vul E, Wixted JT, Rohrer D. Distributed practice in verbal recall tasks: a review and quantitative synthesis. Psychol Bull. 2006;132(3):354–380. doi:10.1037/0033-2909.132.3.354
5. Dunlosky J, Rawson KA, Marsh EJ, Nathan MJ, Willingham DT. Improving students’ learning with effective learning techniques. Psychol Sci Public Interest. 2013;14(1):4–58. doi:10.1177/1529100612453266