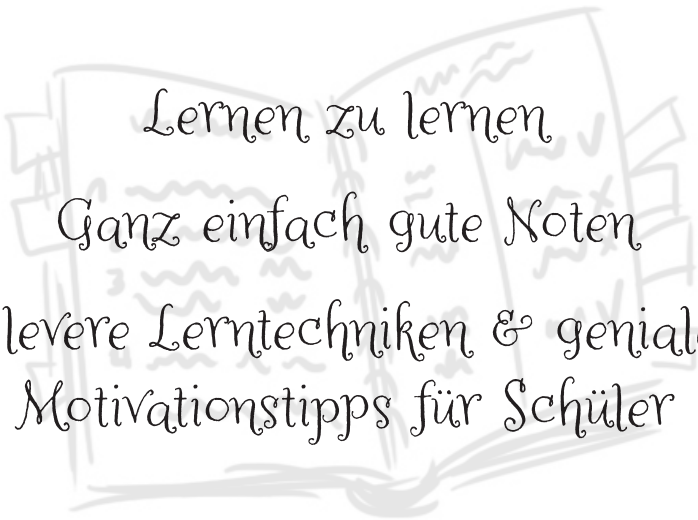


# Die ultimative Formel für Bestnoten



Lernen zu lernen  
Ganz einfach gute Noten  
clevere Lerntechniken & geniale  
Motivationstipps für Schüler

**XXL-Leseprobe**

Robert Dominic Hülsmeier

# Inhalt

Motto.....	7
Über den Autor .....	8
1.0 Einführung.....	9
2.0 Was willst du erreichen?.....	13
3.0 Lernen lernen .....	17
3.1 Gehirngerechtes Lernen .....	21
3.2 Die perfekte Lernumgebung .....	44
3.3 Die 10 Lerntypen .....	50
4.0 Die 12 besten Mentaltechniken für mehr Lernmotivation .....	56
4.1 Das Feuer der Begeisterung entfachen.....	58
4.2 Maximale Motivation aus dem Ärmel schütteln .....	60
4.3 Souveräner Umgang mit Hassfächern und unangenehmen Lehrern .....	61
4.4 Selbstzweifel auf Knopfdruck besiegen.....	64
4.5 Gelassen mit Leistungsdruck umgehen .....	67
4.6 Die innere Stimme kontrollieren.....	69
4.7 Sich selbst auf Erfolg programmieren.....	71
4.8 Wie negative Gefühle von selbst verschwinden .....	74
4.9 In 7 Minuten mehr Energie und Gelassenheit.....	76
4.10 Das wahre Wesen in sich entdecken .....	78
4.11 Audioprogramme zur Selbstoptimierung .....	81
4.12 Gestärkt in die Prüfung – ohne Angst.....	83
5.0 Die 10 besten Lerntechniken.....	93
5.1 Abläufe, Listen und Strukturen einfach merken .....	95
5.2 Fakten, Formeln und Zusammenhänge merken .....	98
5.3 Vokabeln in Blitzgeschwindigkeit lernen .....	99
5.4 Zahlen über Bilder erinnern.....	101
5.5 Die Geschichten-Technik .....	103
5.6 Komplexe Themen und Zusammenhänge lernen .....	105
5.7 Die „Spickzettel-Technik“ .....	106
5.8 Die Rollentausch-Technik.....	108
5.9 Die Gruppentechnik.....	110
5.10 Mediale Lerntechniken .....	112
6.0 Lerntipps für spezielle Typen .....	113
6.1 ADHS .....	115
6.2 Legasthenie.....	116
6.3 Dyskalkulie.....	117
6.4 Hochbegabung .....	119
Epilog.....	121

Danksagung .....	125
Ergänzende Literatur .....	127
Ich freue mich auf dein Feedback .....	129
Über den Verlag .....	130
Haftungsausschluss.....	131
Urheberrecht .....	132

# Motto



Der Druck steigt, die Konzentration lässt nach und die Nerven liegen blank. Frust und Selbstzweifel breiten sich aus. Wer würde aus diesem Chaos nicht gerne ausbrechen und lieber irgendwo chillen? Doch viele müssen in genau jenem Zustand lernen. Denn die nächsten Arbeiten stehen an. Solche oder ähnliche Situationen kennen die meisten Schülerinnen und Schüler. Wenn es nur eine Möglichkeit gäbe, den ganzen Stoff wie ein Schwamm aufzusaugen. Doch das ist gar nicht notwendig!

Für den Schulerfolg ist Selbststeuerung wichtiger als Intelligenz. Das wissen die wenigsten.

Dieses Buch wird dir dabei helfen, exzellente Bestnoten zu schreiben, ohne dafür mehr Zeit zu verplempern. Selbst in Fächern oder bei Lehrern, die du nicht magst. Außerdem lüfte ich das Geheimnis, warum Lerntechniken allein nicht die Lösung sind.

# Über den Autor



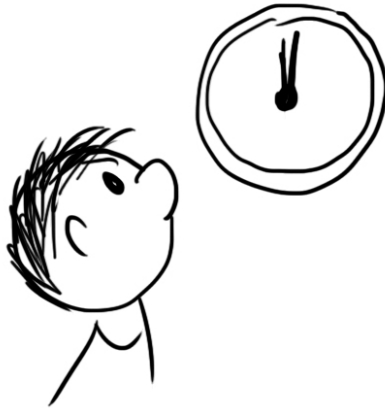
Robert Dominic Hülsmeier ist Experte für Emotionspsychologie, Coach und Autor mehrerer Sach- und Hörbücher.

Seine Klienten beschreiben ihn als feinfühlig und beharrlich. Er findet die Nadel im Heuhaufen und eine Zusammenarbeit mit ihm trägt dazu bei, in jedem Gebiet des Lebens Erfolg zu haben – sei es Geld, Business, persönliche Entwicklung, leichteres Lernen oder die Beziehung zu sich selbst und anderen. Robert D. Hülsmeier kennt die meisten mentalen Herausforderungen und hat fast immer die passende Lösung.

Als Entwickler der Source Code Therapy steht ihm der wahrscheinlich schnellste und beste Methodenkoffer zur Verfügung. Dennoch ist eine Zusammenarbeit mit ihm speziell und nicht zu unterschätzen. Mainstream ist nicht sein Ding. Als Wegweiser stellt er nicht sich ins Rampenlicht, sondern immer seine Klienten. Mit ihm erleben Menschen die Magie der Potentialverstärkung und eine professionelle Tiefe.

[www.rd-huelsmeyer.com](http://www.rd-huelsmeyer.com)

# 1.0 Einführung



„ES IST NICHT ZU WENIG ZEIT, DIE WIR HABEN,  
SONDERN ES IST ZU VIEL ZEIT, DIE WIR NICHT NUTZEN.“

LUCIUS ANNAEUS SENECA

Es war Montag früh um 6:30 Uhr. Der Wecker klingelte. „Nur noch 5 Minuten“, dachte ich mir. Ich reckte und streckte mich und stand auf. Wie eine Mumie ging ich ins Bad. Nie konnte ich mir merken, ob der Lichtschalter innen oder außen ist. Irgendwann fand ich ihn. Das Licht war grell. Der erste Blick in den Spiegel zeigte mir, dass es am Vortag sehr spät geworden war. „Was war denn da nochmal?“, fragte ich mich. „Oh nein, heute steht die Mathearbeit auf dem Programm.“ Meine fünf Prozent Energie sanken auf null. Die vorherigen Tage hatte ich damit verbracht, für diese Arbeit zu lernen und bekam es nicht in den Kopf. Mathe hasste ich schon immer. Nach dem Waschen zog ich mich an, machte mir ein Pausenbrot, nahm meine Tasche und ging los. Wir schrieben die Klassenarbeit direkt in den ersten beiden Stunden. Ich saß vorne am Fenster. Eigentlich gefiel es

mir besser hinten zu sitzen. So kaute ich auf meinem Stift herum, schaute aus dem Fenster und rechnete zwischendurch die Aufgaben, die ich konnte. Ich fühlte mich wie jedes Mal sehr schlecht. Immer hatte ich das Gefühl, einfach zu blöd oder nicht intelligent genug zu sein. Zu diesem Zeitpunkt war mir schon klar, dass ich die Versetzung nicht schaffen würde. Warum sollte ich mich noch anstrengen? Ich hatte einfach keine Lust mehr. Jeden Tag wurde ich damit konfrontiert, wie schlecht ich bin. So gab ich die Mathematik ab und ging in die Pause. Den Rest des Schultages träumte ich vor mich hin.

Nachmittags ging ich immer in eine Hausaufgabenbetreuung. Es war nett, unter anderen zu sein, jedoch nervte mich, dass ständig jemand neben mir saß und auf meine Finger schaute. Wieder ein Beweis, dass ich unfähig dazu war, etwas alleine zu schaffen. Aber die Betreuer hatten darin scheinbar ihre Berufung gefunden. Selbständiges Lernen und Verstehen konnte dadurch nicht entstehen. Sie gaben sich Mühe, dennoch half es nicht. Es frustrierte mich von Tag zu Tag mehr. Es war ein innerer Widerstand, den ich nicht durchbrechen konnte und auch nicht wollte. Wenn dir im Fünfminutentakt jemand das Gefühl gibt, alles besser zu können und zu wissen, dann ist das wie eine seelische Misshandlung. Abends war ich meistens so gerädert und platt, dass ich früh eingeschlafen bin. Manchmal nahm ich mir provisorisch noch ein Buch, um mein schlechtes Gewissen zu unterdrücken. In diesem Schuljahr bekam ich dann in sechs Fächern eine Fünf, in den restlichen ausreichend und eine Zwei in Sport. Da wir in dem Jahr in eine andere Stadt zogen, wechselte ich die Schule. Mir graute es schon davor. Dennoch gab es einen Vorteil. Ich bekam drei Monate Probezeit, um mich zu beweisen. Der Deal war, dass ich das Schuljahr gegebenenfalls nicht wiederholen müsste.

Nach den Sommerferien war es soweit. Mein erster Schultag in der neuen Schule begann. Ich traf die Lehrerin vor dem Sekretariat. Sie war blond gelockt, vielleicht Mitte 40 und sehr freundlich. Wir gingen gemeinsam zur Klasse. Sie stellte mich meinen neuen Mitschülern kurz vor und zeigte mir meinen Platz. Vordere Reihe, direkt vor dem Lehrerpult. Mir war das sehr unangenehm, dennoch auszuhalten. Direkt am ersten Tag kündigte die

Lehrerin an, in dieser Woche noch einen Mathetest schreiben zu wollen, um zu schauen, was aus dem Vorjahr hängengeblieben war. Mir lief es eiskalt den Rücken herunter. Sie wiederholte ein paar Aufgaben an der Tafel. Mir war schlecht. Es waren genau die Themen, die ich vor den Ferien in der alten Schule versemelt hatte. Ich sah meinen Start schon scheitern. Nach dem Schultag machte ich zuhause die Hausaufgaben und stellte fest, dass mir die Berechnungen gut von der Hand gingen. Warum, wusste ich nicht. Irgendwie kam ich jedenfalls auf die Lösungen. Zwei Tage später kam dann der Mathetest. Mir war mulmig und warm. Ich hatte Angst, es wieder zu verhaufen. Als die Lehrerin den Aufgabenzettel verteilte, begann ich direkt. Bei der ersten Aufgabe stellte ich fest, dass ich sie gut lösen konnte. Mir fiel auf, dass ich nicht mal den Rechenweg hätte aufschreiben müssen. Ich konnte sie sogar im Kopf lösen und war darüber verwundert. Diesen Zustand kannte ich nicht. Doch es motivierte mich. Ich hatte das Gefühl, endlich mal etwas zu schaffen. Bei Aufgabe 3 war ich bereits so aufgeputscht von positiver Energie, dass mein ganzer Körper kribbelte. Dann rutschte mir die Frage heraus, ob man die Rechenwege unbedingt aufschreiben müsse oder ob man es auch im Kopf rechnen könne. Die gesamte Klasse lachte. Die Lehrerin schaute mich irritiert an und sagte: „Jetzt gib mal nicht so an und schreib schön die Rechenwege mit auf.“ Doch auch dieser Spruch und das Lachen konnten mich nicht beirren. Ich war wie in einem Tunnel, in dem es nur Erfolg zu geben schien. So löste ich alle Aufgaben brav mit dem dazugehörigen Rechenweg und gab den Zettel nach 25 Minuten ab. Ich durfte dann in die Pause gehen. Am nächsten Tag gab es den Test zurück. Diesen Moment werde ich nie vergessen. Als einziger Schüler in der Klasse hatte ich die volle Punktzahl. Eine Eins. Bis zu diesem Tag hatte ich nie einen so grandiosen Erfolg. Ich wusste nicht, wie das passieren konnte. Es fühlte sich aber großartig an. Während die Lehrerin über die Arbeit sprach, rutschte es mir raus. „Ich bin der Beste!“, sagte ich. Die Klasse lachte wieder. Dieser Satz begleitete mich weitere Jahre in der Schule. Denn es war der Beginn einer neuen Geschichte, die ich erlebte. In fast jedem der darauffolgenden Schuljahre erhielt ich immer das stufenbeste Zeugnis. Auf meinem letzten Zeugnis hatte ich einen Durchschnitt von 1,5. Meine Klassenkameraden erlebten eine harte Zeit mit mir, denn bei der Rückgabe fast jeder Klassenarbeit kam mein Satz: „Ich bin der



Beste.“ Vielleicht findest du das auch ein wenig übertrieben. Mich hat es jedoch extrem gepusht.

Wenn du wissen möchtest, wie mir dieser krasse Shift von einem Fünfer-Kandidaten zu einem Top-Leistungsträger gelungen ist, dann wirst du in diesem Buch genau erfahren, welche Tipps und Tricks mein Leben verändert haben.

Ich zeige dir ganz genau, wie Lernen wirklich funktioniert, ohne dafür auch nur einen Handschlag mehr zu tun. Wir machen einfach etwas anders. Du erfährst, wie du dein Gehirn und dein Unterbewusstsein optimal auf Erfolg einstellst und dabei den Fokus behältst. Solltest du jetzt befürchten, dass du dadurch weniger Freizeit hast, dann kann ich dich beruhigen. Vermutlich wirst du sogar noch viel mehr davon haben. Du bekommst von mir alle Informationen zur perfekten Lernumgebung, findest heraus, welcher Lerntyp du bist und welche Techniken und Methoden dich zu einer Wissensmaschine machen werden. Selbst in Fächern, die du nicht magst und auch bei Lehrern, die du ablehnst. Ich zeige dir alle Tipps und Tricks, die mir jegliches schlechte Gefühl genommen haben, wie du dich auf eine Arbeit oder Prüfung vorbereitest und wie du in Drucksituationen völlig gelassen wirst. Es gibt nämlich ein paar Geheimnisse, die dich so selbstbewusst und selbstsicher machen werden, dass Erfolg fast schon eine Garantie ist.

Das Einzige, was du tun musst, ist dieses Buch komplett von vorn bis hinten durchzulesen und dich einfach an die Anleitungen zu halten. Selbst, wenn du gerade in einer sehr schwierigen Phase bist und völlig unter Druck stehst. Entspanne dich, lehne dich zurück. Lies dieses Buch und kremple alles Schritt für Schritt um.

Ich bin an deiner Seite.

Mit den besten Wünschen  
Robert D. Hülsmeier

## 2.0 Was willst du erreichen?



„NUR WER SEINE ZIELE KENNT, FINDET DEN WEG.“

LAOZI

Vielleicht hältst du dieses Buch just for fun in deinen Händen. Es kann aber auch sein, dass du bereits ein klares Ziel hast. Oft scheitern Dinge im Leben, weil wir nicht genau wissen, was wir möchten. Und deswegen richte ich jetzt die Frage an dich: „Was möchtest du erreichen?“ Denn es besteht ein Unterschied darin, ob du nur ein paar Lerntechniken kennen lernen möchtest, oder ob du großen Erfolg anstrebst. Deswegen bitte ich dich jetzt, dir die folgenden Fragen durchzulesen und zu beantworten. Dabei ist es wichtig, vollkommen ehrlich zu sein.

Was will ich konkret mit diesem Buch erreichen?

Es gibt Schülerinnen und Schüler, die möchten nur durch die Schule kommen. Dagegen wollen sich andere gerne zu einem Überflieger entwickeln. Sie haben Freude daran, Spitzenleistungen zu vollbringen. Letztlich ist es aber so, dass jeder diese Entscheidung für sich treffen muss. Es ist keine Schande, wenn man nicht zu dem einen Prozent der Lernenden gehören möchte, die exzellente Leistungen erzielen. Wichtig ist, dass man exakt weiß, was man will und wo die Reise hingehen soll. Du kannst dir das Ganze vorstellen wie die Eingabe in ein Navigationssystem. Gibst du das falsche Ziel ein, dann wirst du auch dort ankommen.

Und deswegen ist es wichtig, sich von Anfang an im Klaren darüber zu sein, was man selbst möchte. Dabei geht es nicht darum, was die Lehrer, Eltern oder das soziale Umfeld erwarten. Sondern einzig und allein, was dir entspricht.

Was hat mich bisher daran gehindert, genau das zu erreichen?

Bei der Zielsetzung solltest du dir Gedanken machen, welche Hindernisse dir im Weg stehen oder bisher im Weg standen. Denk mal darüber nach, wieso du dein Ziel nicht schon längst erreicht hast. Was waren also die konkreten Dinge, die dir bisher den Weg versperrten? Hattest du nicht die richtigen Lerntechniken? Oder hast du Schwierigkeiten damit, negative Gedanken, Gefühle und Emotionen wieder in positive Bahnen zu lenken? Es kann auch sein, dass du den Wald vor lauter Bäumen nicht siehst, weil dir alles chaotisch vorkommt. Vielleicht ist es auch etwas anderes. Was immer es ist, mach es dir bewusst.

## Warum will ich das erreichen?

Um genügend Motivation zu tanken, ist ein wesentlicher Bestandteil die Antwort auf die Frage: „WARUM?“ Sie entscheidet darüber, wie wichtig es einem selbst ist, das Ziel zu erreichen. Wenn das „WARUM“ keine Begierde auslöst, dann glaubt das Gehirn, dass dieses Ziel unwichtig ist.

Was ist also dein emotionaler Grund? Achte bei der Beantwortung dieser Frage darauf, dass du sie nicht negativ formulierst. Sätze wie: „Damit ich weniger Druck habe“, sind eher ungeeignet. Solche Antworten lösen keine positiven Emotionen aus. Male dir aus, was du später einmal haben oder sein möchtest. Dann gelangst du in die richtige Richtung. Mein früheres „WARUM“ war, dass ich unbedingt studieren wollte, um im Anschluss einen gut bezahlten Job haben zu können. Mir war es wichtig, viel Geld zu verdienen, damit ich meiner Familie und mir ein sorgenfreies Leben leisten kann. Ich wollte hochwertige Autos fahren und so viel Geld haben, um Menschen in meinem Umfeld große Geschenke zu ermöglichen. Das waren die Gedanken während meiner Schulzeit. Sie motivierten mich, ab der siebten Klasse richtig Gas zu geben. In der Zeit davor war mir tatsächlich alles egal. Ich hatte nicht mal die Idee, dass überhaupt irgendetwas aus mir werden könnte. Daher war ich auch bis zu diesem Zeitpunkt eher ein unterdurchschnittlicher Schüler. Als ich jedoch mein „WARUM“ klar hatte, ging es steil bergauf.

## Wer oder was setzt mich unter Druck?

Manchmal ist es so, dass wir uns extrem unter Druck gesetzt fühlen. Teilweise tun wir das selbst. Oft sind es aber andere Personen aus unserem Umfeld. Das können Eltern, Lehrer oder Mitschüler sein. Du solltest wissen, dass Druck in der Regel ein sehr schlechter Berater ist. Ich weiß, dass es Menschen gibt, die nur so aus dem Sessel kommen. Doch das ist ein erlerntes Verhalten und völlig ungesund. Wenn du dich von dir selbst oder anderen unter Druck gesetzt fühlst, dann solltest du unbedingt lernen, diesen Prozess zu stoppen. Das klingt komplizierter, als es ist. Im Laufe des Buches zeige ich dir, wie das gelingt.

Wie möchte ich mich beim Lernen und in der Schule fühlen?

Solltest du beim Lernen oder in der Schule negative Gedanken, Gefühle oder Emotionen haben, dann ist es wichtig, diese Frage umso genauer zu beantworten. Viele Schülerinnen und Schüler wissen genau, wie sie sich nicht fühlen möchten, sie haben aber keine Vorstellung davon, wie sie sich stattdessen fühlen möchten. Das ist oft der Grund, warum die Negativität bleibt. Denn unser Gehirn benötigt die Antwort auf diese Frage in einer ganz bestimmten Form, damit es Realität wird. Wenn jemand zum Beispiel Prüfungsangst hat und nicht genau definiert, wie er sich in dieser Situation vor der Prüfung genau fühlen möchte, dann ist das wie eine Fehleingabe ins Navigationssystem. Beantworte die Frage so genau wie möglich. Wie du dein Gehirn später darauf umprogrammierst, erfährst du im weiteren Verlauf. Dann kannst du genau überprüfen, wie gut es funktioniert.

Vielleicht merkst du schon, dass es sehr viele Fragen gibt, die zu beantworten sind. Nimm dir also bitte die Zeit, sie so exakt wie möglich für dich zu klären. Denn es ist eine wichtige Grundlage, um beim Lernen und in der Schule erfolgreich zu werden.

Beantworte folgende Fragen, um die Inhalte zu verinnerlichen:

- Was will ich erreichen?
- Was hat mich bisher daran gehindert, genau das zu erreichen?
- Warum will ich das erreichen?
- Wer oder was setzt mich unter Druck?
- Wie möchte ich mich eigentlich beim Lernen und in der Schule fühlen?

## 3.0 Lernen lernen



„LERNEN IST WIE RUDERN GEGEN DEN STROM.  
HÖRT MAN AUF, DANN TREIBT MAN ZURÜCK.“

LAOZI

**H**ast du dir schon einmal die Frage gestellt, was Lernen eigentlich bedeutet? Wenn du das Internet durchsuchst, dann findest du zahlreiche Definitionen und Theorien. Ganz einfach ausgedrückt ist Lernen der Aufbau von Wissen und Fähigkeiten. Um das zu ermöglichen, müssen wir einen bestimmten Weg gehen. Vielleicht kennst du den Spruch: „Viele Wege führen nach Rom.“ Und genauso ist es beim Lernen. Auch hier gibt es mehrere Möglichkeiten. In einem Lernprozess unterscheide ich drei verschiedene Ebenen.

*Ebene eins: Neues Wissen oder neue Fähigkeiten aufnehmen*

In dieser Ebene wird neues Wissen oder eine neue Fähigkeit aufgenommen. Wir erhalten die Informationen und nehmen sie in uns auf. Wenn zum Beispiel im Matheunterricht eine neue Formel besprochen wird, dann lernen

wir sie zunächst kennen. Wir beginnen zu verstehen, wie sie funktioniert und wie sie angewendet wird. Das bedeutet aber noch nicht, dass wir die Formel dann in jeder Situation anwenden können. Denn dafür ist erst die Ebene zwei zuständig. Im ersten Schritt steht das Kennenlernen im Vordergrund.

### *Ebene zwei: Wissen und Fähigkeiten trainieren*

In der zweiten Ebene haben wir bereits neues Wissen kennengelernt. Uns ist bekannt, dass es existiert und auch grob, wie es funktioniert. Jetzt geht es aber darum, dieses Wissen und diese Fähigkeiten zu festigen. Das bedeutet, sie in Fleisch und Blut übergehen zu lassen, also einen Automatismus herzustellen. Wenn jemand eine neue Matheformel kennenlernt, dann wird sie in der Ebene zwei trainiert. Wir trainieren sie so lange, bis eine Gewohnheit hergestellt wurde. Dadurch ist es dann möglich, Aufgaben blitzschnell zu lösen, ohne viel nachdenken zu müssen.

### *Ebene drei: Erlernte Fähigkeiten im richtigen Moment abrufen*

Die dritte Ebene wird sehr gerne vergessen. Hier geht es darum, die erlernten Fähigkeiten und das erlernte Wissen im richtigen Moment abrufen zu können. Vielleicht kennst du auch Situationen, in denen du wirklich sehr viel gelernt hast und im entscheidenden Moment war alles weg. Viele sprechen in solchen Situationen von Lampenfieber oder Blackout. Diese Ebene ist neben den beiden anderen jedoch eine der wichtigsten. Denn was bringt uns das ganze Wissen, was bringen uns die ganzen Fähigkeiten, wenn wir sie im entscheidenden Moment nicht abrufen können. Und deswegen müssen wir zusätzlich lernen, dieses Wissen auch wiederzufinden, sobald wir es benötigen.

Lernen ist nicht gleich Lernen. Anhand der drei Ebenen kannst du feststellen, dass ein Lernprozess viel tiefgründiger ist, als du bisher vermutet hast.

Neben den drei Lernebenen gibt es auch noch drei Lernarten. Oft erlebe ich es, dass Lerntechniken ausprobiert werden, die nicht zur jeweiligen Art des Lernens passen. Um dieser Gefahr zu entgehen, zeige ich dir im Folgenden die drei Arten.

## Fakten lernen

Wie der Name schon sagt, geht es bei dieser Art darum, Fakten zu lernen. Wir bekommen klare Vorgaben, zum Beispiel englische Vokabeln. „Gut“ heißt „good“, „Haus“ heißt „house“ und „Schule“ heißt „school“. Hier geht es einfach darum, ganz klar vordefinierte Fakten auswendig zu lernen. Du musst dabei weder die englische Sprache beherrschen noch irgendwelche Experimente machen, um herauszufinden, wie es funktioniert. Auch musst du keine Formel aus irgendeinem Beispiel auf eine andere Aufgabe anwenden. Genauso ist es, wenn du im Fach Geschichte etwas über den Nationalsozialismus liest. Dann geht es nur darum, dieses Wissen aufzunehmen, zu behalten und im richtigen Moment wiedergeben zu können.

## Auf vorhandenem Wissen aufbauen

Neben dem einfachen Lernen von Fakten gibt es die Situationen, in denen wir vorhandenes Wissen abrufen müssen, um eine Aufgabe lösen zu können. Wenn du beispielsweise im Fach Mathematik eine Formel bekommen hast, dann ist sie erstmal ein Fakt. Du kannst sie auswendig lernen und vertiefen, damit du sie jederzeit abrufen kannst. Auch eine Beispielrechnung ist erstmal nur ein Fakt. Es ist jedoch so, dass du damit noch nicht in der Lage bist, jede einzelne Aufgabe, auf die diese Formel zutrifft, zu lösen. Denn jetzt musst du das vorhandene Wissen auf andere Aufgaben anwenden und übertragen. Und dabei befinden wir uns in der Lernart Nummer zwei, dem Aufbau auf vorhandenem Wissen. Auch hier durchlaufen wir wieder alle drei Ebenen.

Wir nehmen das Wissen auf, trainieren es und sorgen dafür, dass wir es in sämtlichen Situationen abrufen können.



## Trial and Error

Fakten lernen und der Aufbau auf vorhandenem Wissen sind die eine Sache. Kommen wir jetzt zur dritten Lernart. Ich nenne sie Trial and Error. Das bedeutet so viel wie Versuch und Fehler. Bei dieser Lernart ist es so, dass wir keine Vorgaben haben, die wir auswendig lernen müssen. Ebenso müssen wir nur beschränkt auf vorhandenem Wissen aufbauen. Hier geht es vielmehr darum, etwas auszuprobieren, um dann aus der Erfahrung der Ergebnisse lernen zu können. Hier steht also die Individualität eines Schülers oder einer Schülerin im Vordergrund. Stell dir mal vor, du hast im Mathematikunterricht eine Textaufgabe, dazu keinerlei Referenzwerte und Beispiele. Dein Job wäre es, dennoch Wege zu finden, um die Aufgabe zu lösen. Trial and Error kann daher sehr zeitintensiv sein. Jedoch sind die eigenen Erfahrungen durch nichts zu ersetzen. Du wirst die Ergebnisse aus diesem Prozess wahrscheinlich niemals vergessen.

Ich empfehle meinen Klienten gerne, dass sie sich in ihrer Lernplanung Zeiträume für die einzelnen Ebenen und Lernarten einteilen. Das bedeutet, dass man nicht nur fächerweise lernt, sondern nach den Ebenen und Lernarten. Das hat den Vorteil, dass wir nicht zwischen verschiedenen Denkmustern wechseln müssen, sondern diese weiter vertiefen. Das kann bedeuten, dass man zwischen unterschiedlichen Fächern hin und her switcht, sich aber dafür einen bestimmten Zeitraum auf ein Denkmuster konzentrieren kann. So bleibt man deutlich länger im Fluss und wird weniger abgelenkt. Wie du deine Lernplanung genau durchführen kannst, das erfährst du zu einem späteren Zeitpunkt in diesem Buch.

Beantworte folgende Fragen, um die Inhalte zu verinnerlichen:

- Wie heißen die 3 Ebenen des Lernens?
- Wie heißen die 3 Arten des Lernens?

## 3.1 Gehirngerechtes Lernen



„DER SCHULISCHE ERFOLG HÄNGT DAVON AB, WIE GUT BEIDE GEHIRNHÄLFTEN MITEINANDER VERNETZT SIND.“

ROBERT D. HÜLSMEYER

Als ich damals in der schwierigsten Zeit meiner schulischen Karriere war, fühlte sich alles an wie ein großes Chaos. Mir war nicht klar, dass es verschiedene Ebenen und Lernarten gibt. Zudem war mir nicht bewusst, wie das menschliche Gehirn funktioniert. Dabei ist es so essenziell, wenn man Frustration und Zeitverschwendung vermeiden möchte.

Ich habe locker die doppelte Zeit am Schreibtisch verbracht, als meine Noten noch unterirdisch waren, im Vergleich zu der Zeit, als ich ein Spitzenschüler war. Der einzige Unterschied war, dass ich meine Motivation auf einem sehr hohen Level halten konnte und ein viel besseres Verständnis für gehirngerechtes Lernen hatte. Im Folgenden möchte ich mit dir eine Reise durch das Gehirn, das Unterbewusstsein und weitere wirksame Bausteine machen, die es mir ermöglichten, von einem Fünfer-Kandidaten zu einem Einser-Schüler zu werden.