

2. Teil Juristisches Lernen

Einführung

1. Überblick

Nachdem im 1. Teil das ‚Studieren‘ i. w. S. im Mittelpunkt stand, geht es hier nach um das eigentliche ‚Lernen‘, d. h.: *Wie lernen Sie effektiv und effizient, und das möglichst mit Langfristwirkung?*

Zu diesem Zweck ist es zunächst erforderlich, zu erläutern, was ‚Lernen‘ eigentlich genau bedeutet.

Grundlegend geht es zunächst um die *Fähigkeit, Wissen (d. h. Informationen) dauerhaft speichern sowie gezielt abrufen und reproduzieren zu können*, d. h. *kognitives Lernen*. Das Lernen als Erwerb von Kompetenzen wird in den folgenden Teilen thematisiert.

Zunächst werden zum besseren Verständnis dieses Lernvorgangs einige grundlegende Erkenntnisse über das Lernen dargestellt (§ 4). Danach (§ 5) geht es um das bewusste Lernen bzw. Lerntechniken und schließlich darum, wie durch gezielte Maßnahmen der Lernvorgang gefördert werden kann (§ 6). In den §§ 7 und 8 wird gezeigt, wie Sie die klassischen Lernformen ‚Lernen in Präsenzveranstaltungen‘ und ‚Lernen mit Medien‘ möglich effizient nutzen.

2. Kognitive Grundüberzeugungen

Bevor wir in die Materie einsteigen, soll daran erinnert werden, dass der Studienerfolg wesentlich von Ihrer Einstellung und Motivation abhängt, und das gilt auch für das Lernen als solches. Lernen ist ein aktiver Vorgang, der nicht nur persönliches Engagement verlangt, sondern dazu auch ein systematisches Vorgehen und natürlich bestimmte Befähigungen.

Es ist deshalb wichtig, folgende drei Punkte klarzustellen, die als negative Missverständnisse bzw. Vorurteile oft eine unvoreingenommene Beschäftigung mit dem Lernen verhindern:

☞ Sie lernen nicht von jemandem oder durch jemand anderen.

Selbstverständlich können Sie i. w. S. durch die Beobachtung und das Imitieren des Verhaltens anderer etwas ‚lernen‘. Was aber juristische Inhalte und Fähigkeiten betrifft, ist dies nicht der Fall: Zwar kann ein Professor oder Arbeitsgemeinschaftsleiter eine Materie gut aufbereiten, sie verständlicher machen und dadurch den Lernerfolg fördern. Aber wirklich lernen können

nur Sie selbst den Stoff oder die Methodik bzw. Technik. Auch der beste Pädagoge kann Ihnen diese Arbeit nicht abnehmen.

Die Verantwortung für Ihren Lernerfolg liegt also in Ihren Händen und erfordert Ihr aktives Bemühen, unabhängig davon, wie gut oder schlecht der Lernvermittler oder das Lerninstrument (denn das Gesagte gilt auch für Lehrmaterialien) auch sein mag. Wie Sie aktiv lernen, erfahren Sie in diesem und im nächsten Teil.

☞ Die Grenzen Ihrer Lernfähigkeit liegen nicht im Gehirn, sondern in Ihrer Lerntechnik.

Wenn Sie die Schulzeit erfolgreich bewältigt haben, können Sie grundsätzlich davon ausgehen, dass Sie über ausreichend ‚graue Zellen‘ verfügen, d. h. dass Ihre Hardware so leistungsstark ist, dass sie Ihre Lernbemühungen nicht torpediert. Das gilt nicht nur für Ihr Denkvermögen (Ihren ‚Prozessor‘), sondern auch das Gedächtnis (Ihre ‚Festplatte‘) verfügt über ausreichende Speicherkapazität und vergisst außerdem praktisch nichts von dem, was es irgendwann aufgenommen hat.

Das setzt allerdings voraus, dass Sie wirklich etwas ‚gelernt‘ haben. Verständnis-, Wissens- bzw. Erinnerungs- und Anwendungsprobleme resultieren daraus, dass Sie ‚falsch‘ oder ‚schlecht‘ gelernt haben, weil Sie die Lerntechniken nicht ausreichend beherrschen. Wie Sie es richtig machen, erfahren Sie im Folgenden.

☞ Jeder kann das Lernen lernen, auch Sie.

Dies ist das Ergebnis des hiervor Gesagten, und wie dies möglichst optimal erfolgt, wird hiernach dargestellt. Bevor Sie ‚Jura lernen‘, sollten Sie also verinnerlichen, wie das Lernen überhaupt funktioniert. Natürlich gilt auch hier das im 1. Teil bzgl. der Studierfähigkeit bereits Gesagte: Es gibt zwar Unterschiede in der biologischen oder natürlichen Lernbegabung. Aber Studierende scheitern fast ausschließlich an ihrer schlechten Lerntechnik und mangelndem Lernverhalten, nicht an fehlender ‚Intelligenz‘ (im Sinne der nicht beeinflussbaren (angeborenen) Faktoren des Lernerfolgs).

§ 4. Allgemeine Erkenntnisse über das Lernen

Die Darstellung einiger allgemeiner Erkenntnisse über das Lernen soll dazu beitragen, die nachfolgenden Lernempfehlungen besser zu verstehen und umzusetzen.¹

Dabei sollten Sie berücksichtigen, dass auch die Lern- und Gehirnforschung nicht alles erklären kann und dass es sich bei den folgenden Ausführungen vor allem um Denk- und Verständnishilfen handelt, die praxiserprobt sind und unter Beweis gestellt haben, dass ihre Anwendung dazu beiträgt, besser zu lernen.

Schließlich ist anzumerken, dass die Beschreibung und Empfehlungen von einem *Modell des Standardlerner*s ausgehen, das der *logisch-rationalen westlichen Denkweise* entspricht, welches im Jurastudium am ehesten gefragt ist. Wenn Sie feststellen, dass Sie (z.B. wegen besonderer Begabungen) mit anderen Methoden oder Schwerpunkten erfolgreich lernen können, sollten Sie diese auf jeden Fall (ebenfalls) nutzen.

I. Lernformen

Etwas vereinfachend kann man zwei grundsätzliche Lernformen unterscheiden:

| Lernformen | sammeln | strukturieren |
|-------------------------|--|---|
| Anforderung | auswendig lernen, pauken | einsehen, verstehen |
| Merkmal des Lerninhalts | Ohne Zusammenhang, in Einzelteile zerlegt | sinnvoll, in Sinneinheiten zusammengefasst |
| Ergebnis | Ansammlung von Einzelinformationen (isoliertes) Wissen | vielfach verknüpftes Informationsnetz Verständnis |

1 Zur allgemeinen Vertiefung s. z. B. *Metzger C.*, Lern- und Arbeitsstrategien, 11. Aufl., Oberentfelden 2010; *Metzig W., Schuster M.*, Lernen zu lernen, 8. Aufl., Berlin 2009; *Reischmann J.*, Leichter lernen – leicht gemacht, Bad Heilbrunn 1993; *Rost F.*, Lern- und Arbeitstechniken für das Studium, 6. Aufl., Wiesbaden 2010; *Stickel-Wolf C., Wolf J.*, Wissenschaftliches Arbeiten und Lern-techniken, 6. Aufl., Wiesbaden 2011, sowie Fachliteratur zur Lernpsychologie oder Pädagogischen Psychologie.

Zur Anwendung im juristischen Bereich insbesondere *Haft F.*, Einführung in das juristische Lernen, 6. Aufl., Bielefeld 1997, S. 116–148, 181–313; *Klaner A.*, Richtiges Lernen für Jurastudenten und Rechtsreferendare, 4. Aufl., Berlin 2011, S. 98–153; *Ter Haar P., Lutz C., Wiedenfels M.*, Prädikatsexamen. Der selbständige Weg zum erfolgreichen Examen, 3. Aufl., Baden-Baden 2012, S. 122–154.

Beim *sammelnden* (auch aufhäufenden oder aneinanderreihenden) *Lernen* werden Einzelinformationen auswendig gelernt, aber leicht ebenso schnell wieder vergessen, wenn sie nicht ständig wiederholt oder angewandt werden (typisches Beispiel: fremdsprachliche Vokabeln).

Beim *strukturierenden Lernen* stehen Verständnis und Einsicht im Mittelpunkt. Neue Informationen werden mit bereits vorhandenen in Beziehung gesetzt, Zusammenhänge aufgezeigt und so ein Wissensnetz geknüpft. Hier kann bei ausreichendem Basiswissen schnell viel Neues hinzugelernt und dauerhaft gespeichert werden, wenn die Informationen wirklich ‚verstanden‘ werden.

Auf das Jurastudium bezogen ist natürlich *Letzteres der Idealfall*.²

Aber *unterschätzen Sie nicht die Bedeutung des sammelnden Lernens*. Denn das strukturierende Lernen beruht z. T. auf ‚gepaukten‘ Einzelteilen, bei denen es oft nichts zu ‚verstehen‘ gibt, sondern die Sie einfach kennen müssen (z. B. Definitionen, Strukturen). Natürlich können Sie das meiste auch nachschlagen. Aber wer wichtige Basiswissenselemente nicht im Gehirn gespeichert hat, wird sich mit dem weiteren Wissenserwerb sehr schwer tun. Gerade zu Beginn des Studiums, wenn erste Kenntnisse erworben werden sollen, ist es wichtig, diese auch dauerhaft zu speichern, und dies wird nicht ohne einen gewissen Anteil des sammelnden Lernens möglich sein.

Im Übrigen ist zu beachten, dass auch strukturierendes Lernen nicht ohne Lernanstrengungen auskommt. Allerdings wird der Lernerfolg wesentlich besser sein als beim Pauken ohne Verständnis.

☉ Auf den Punkt gebracht

Lernen Sie möglichst im Zusammenhang, aber vergessen Sie nicht, dass einzelne (Basis-)Wissenselemente immer wieder auch ‚gepaukt‘ werden müssen.

II. Lernvorgang

Lernen ist ein Vorgang, bei dem ‚geistige‘ Informationen aufgenommen und dauerhaft im Gedächtnis ‚biologisch‘ gespeichert werden. Wie das im Einzelnen abläuft, weiß man (noch) nicht. Aber es gibt zahlreiche Erfahrungswerte, aus denen ein Modell des Lernvorgangs abgeleitet werden kann.

1. Aufnahme von Informationen

Der Mensch nimmt mit allen Sinnen ständig Informationen unterschiedlichster Art auf und verarbeitet diese in seinen Reaktionen bzw. seinem Verhalten. Je nach Umständen zählen hierzu auch *semantische Informationen*, d. h. solche mit einem Bedeutungs- bzw. Wissensinhalt. Da Letztere die Basis für das

² S. hiernach § 5. II.

Studieren darstellen, soll zunächst die Frage behandelt werden, wie die Aufnahme solcher Informationen *gefördert* werden kann.

a) **Wahrnehmungskanäle und Behalten**

Der Prozentsatz dessen, was wir behalten, hängt u. a. davon ab, welche bzw. wie viele Wahrnehmungskanäle benutzt werden. Die Zusammenhänge sind komplex, aber die Erfahrungswerte besagen, dass im Durchschnitt durch *Sehen* mehr Informationen aufgenommen und behalten werden können als mit *Hören*, und dass es i. d. R. von Vorteil ist, beide zu *kombinieren* (normalerweise hintereinander, nicht gleichzeitig).

Noch dauerhafter erfolgt die Speicherung, wenn Sie sich bemühen, die Informationen *wiederzugeben*, sie anderen zu *erläutern* oder sie *anzuwenden*.³

b) **Reduktion von Informationen**

Die langfristige Aufnahmekapazität des Gedächtnisses ist nicht begrenzt, wohl aber die kurzfristige Verarbeitungskapazität, die relativ schnell einen Sättigungsgrad erreicht.

Bevor Sie lernen, sollten Sie daher die zu verarbeitende *Informationsmenge reduzieren*, indem Sie Wesentliches vom Unwesentlichen trennen, den Lernstoff vorbereiten sowie vermeiden, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun. Auch durch die *Aufbereitung des Lernstoffs* und die *Einteilung der Lernarbeit* können Sie Ihre Aufnahmekapazität optimieren.⁴

Berücksichtigen sollten Sie auch die sogen. ‚Sieben-Elemente-Regel‘. Ihr zufolge kann unsere Verarbeitungseinheit (die wir hier ‚Kurzzeitgedächtnis‘ nennen wollen: s. u.) maximal sieben (plus oder minus zwei) ‚Items‘ gleichzeitig einspeichern und verarbeiten. ‚Items‘ sind dabei (irgendwie) abgegrenzte Informationseinheiten (z. B. Vokabeln, Stichworte, Personen, Ereignisse, Konzepte oder auch juristische Begriffe). Die absolute Kapazitätsgrenze liegt bei neun Items.⁵ Für viele sind schon fünf zu viel, für sie beginnt ‚Fülle‘ schon bei drei, denn drei kann man sich i. d. R. gut merken (s. z. B.: Anspruch entstanden? Untergegangen? Durchsetzbar?).

Lerntechnisch bedeutet dies, dass Sie *komplexe Begriffe, Zusammenhänge, Schemata usw. möglichst auf eine überschaubare Anzahl ‚Items‘ reduzieren* (ohne dabei den Inhalt zu verfälschen) und *nicht zu viele unterschiedliche Themen parallel bearbeiten* sollten, da dies Ihr Gehirn überfordert.

3 S. zur Vertiefung § 5 und 6 hiernach.

4 S. ausführlich § 6. II hiernach.

5 *Haft F.*, Einführung in das juristische Lernen, 6. Aufl., Bielefeld 1997, S. 113–115.

c) Vermeidung von Störungen

Die Sinne nehmen in jeder Sekunde eine Unmenge von Informationen gleichzeitig auf, ohne dass Sie dies steuern könnten. Die allermeisten davon werden jedoch nicht für das Lernen benötigt, sondern ergeben sich aus dem Lebensumfeld und dienen primär der Verhaltenssteuerung.

Um die zum Lernen notwendige *Konzentration* auf die für den Lernvorgang wesentlichen semantischen Informationen zu erleichtern, sollten Sie deshalb möglichst viele der *irrelevanten oder gar störenden Informationen vermeiden* bzw. frühzeitig eliminieren, um Ihr Gehirn möglichst frei von unnötigem Ballast zu halten, der den Lernvorgang behindert.⁶

Hierzu zählen störende Geräusche oder Hintergrundmusik, ein gleichzeitig laufender Fernseher, ablenkende Comics auf dem Schreibtisch oder auch eine als unangenehm empfundene Temperatur im Arbeitszimmer. Je weniger sich die Sinne mit solchen Informationen befassen müssen, desto leichter wird die Aufnahme des Lernstoffes fallen.

Entsprechend sollten Sie auch sonstige störende Rahmenbedingungen vermeiden, die Ihre Konzentrationsfähigkeit beeinträchtigen.⁷

☉ Auf den Punkt gebracht

- Die Informationsaufnahme erfolgt umso effizienter,
- je vielseitiger Sie Informationen aufnehmen und verarbeiten,
- je weniger Sie abgelenkt werden,
- je konzentrierter Sie arbeiten,
- je mehr Sie sich inhaltlich auf das Wesentliche beschränken.

2. Funktionsweise des Gehirns

Über die Funktionsweise des Gehirns gibt es viele Erkenntnisse, aber auch noch viele zu erforschende Geheimnisse. Die nachfolgende Darstellung skizziert ein gedankliches Modell, das hilft, den Lernvorgang zu verstehen, und das i. W. auf Erfahrungswissen beruht.

a) Stufen des Gedächtnisses

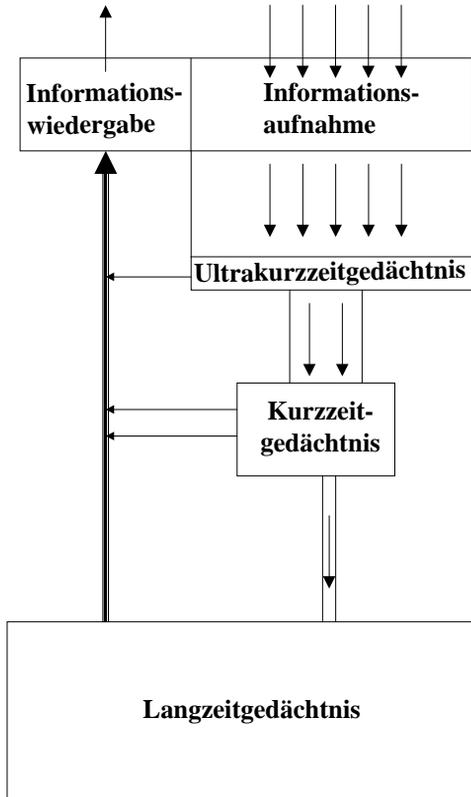
Alle wahrgenommenen Informationen („Items“) mit oder ohne semantischen Inhalt gelangen zunächst in das *Ultrakurzzeitgedächtnis* (auch sensorischer Speicher genannt), wo sie meist gar nicht bewusst werden und nur für sehr kurze Zeit (maximal einige Sekunden) verbleiben. Dieses wirkt wie eine Art Filter, der von diesen unzähligen Informationen nur solche weiterleitet, die ihm wichtig genug erscheinen bzw. die bestimmten Anforderungen genügen (siehe unten).

⁶ S auch hiernach Abschnitt 2 bzgl. des Kurzzeitgedächtnisses.

⁷ S. hierzu § 3.

Von dort aus gelangen die Informationen (i. d. R. in bewusster Form) in das *Kurzzeitgedächtnis*, wo sie etwas länger (je nach Inhalt einige Minuten bis ca. einen Tag) verbleiben, bevor sie wieder automatisch vergessen werden, wenn sie nicht durch Wiederholung o. Ä. präsent bzw. bewusst gehalten werden.

Nur die Informationen, die auch diesen Filter passieren, erreichen das *Langzeitgedächtnis* und damit jenen Zustand, der als notwendige, aber nicht ausreichende Voraussetzung gilt, dass diese auch längerfristig abgerufen werden können, d. h., dass Sie sich daran erinnern.



b) Weg ins Langzeitgedächtnis

Im (Ultra-)Kurzzeitgedächtnis findet noch keine stoffliche dauerhafte Verankerung der wahrgenommenen Informationen statt. Damit diese tatsächlich in das Langzeitgedächtnis gelangen, wo sie dauerhaft gespeichert werden, müssen verschiedene Umstände gegeben sein:

- ☞ Das Kurzzeitgedächtnis hat eine begrenzte *Verarbeitungskapazität*. Vermeiden Sie daher Engpässe, weil Sie zu viele Informationen gleichzeitig aufnehmen (s. hiervoor).
- ☞ Die Erfolgsrate hängt eng mit der *Art und Anzahl* der benutzten *Wahrnehmungskanäle* zusammen. Je vielseitiger diese sind, desto besser (s. hiervoor).
- ☞ Es muss *Interesse* vorhanden sein. Nur wenn die Informationen für Sie einen bestimmten Wert besitzen (insbesondere einen Nutzen mit Blick auf das Erreichen der anvisierten Ziele), gehen sie nicht bereits nach kurzer Zeit verloren.
- ☞ Die *Verknüpfung* der neuen Informationen mit bekanntem bzw. vorhandenem Wissen erleichtert den Weg ins Langzeitgedächtnis und führt zur Bildung von Wissensnetzen, die entscheidend für die Leichtigkeit des weiteren Hinzulernens sind. Dies bedeutet: *Je mehr Sie bereits wissen, desto leichter erlernen Sie Neues*. Dies bedeutet auch, dass gerade zu Beginn des Studiums das Lernen ungleich schwerer fällt, weil Sie bei vielen der neuen Informationen nicht auf bereits Bekanntes aufbauen können, sondern neue Grundlagen (bzw. Anknüpfungspunkte) bilden müssen.
- ☞ Auch das (*gefühlsmäßig*) *positive Erleben* der Information bzw. des Lernvorgangs erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass Informationen ins Langzeitgedächtnis gelangen. Wer neue Informationen mit echter Neugier und Freude aufnimmt, bei dem werden positive Hormone freigesetzt, die das Lernen fördern. Lernen in einer mit negativem Stress, Zweifel oder Angst belasteten Stimmung führt zu einer biologischen Denkblockade. Wer ohne Lust und Motivation studiert, wird sich deshalb viel weniger merken können als jemand, der Selbstvertrauen besitzt und hiermit ein positives Erleben verbindet.
- ☞ *Körperliche und seelische Fitness*⁸ fördern das Aufnehmen und Behalten.

c) Arbeitsweise des Gehirns

Nach einer anderen modellhaften Sichtweise kann man das Gehirn in zwei *Hemisphären* unterteilen, denen jeweils unterschiedliche Denk- und Arbeitsweisen zugeordnet werden⁹:

Links

- verbal, akustisch
- logisch, analytisch, rational
- digital, linear, schrittweise
- zeitlich
- faktenorientiert
- fokussiert Unterschiede

Rechts

- bildhaft, visuell
- ganzheitlich, intuitiv
- analog, global, gleichzeitig
- räumlich
- gefühlorientiert
- fokussiert Gemeinsamkeiten

⁸ S. § 3. II.

⁹ *Birkenbihl V.*, Stroh im Kopf – Oder: Gebrauchsanweisung für das Gehirn, Speyer 2006, S. 32.

Beide Hälften arbeiten zusammen und jeder Mensch verfügt potenziell über beide Arbeitsweisen, wobei tendenziell aber eine mehr oder weniger stark dominiert (dabei wird die linke Hälfte meist als männlich qualifiziert, die rechte als weiblich).

Dies ist wichtig bei der Feststellung des eigenen Lerntypus (s. Abschnitt III hiernach) und für die Erkenntnis, dass man *besser lernt, wenn man beide Hälften aktivieren kann*. Dies ist besonders in den Rechtswissenschaften der Fall: Zum einen wird hier eindeutig die linke Gehirnhälfte deutlich stärker gefordert (wer hier also schwach ist, wird sich mit dem Studium schwer tun); zum anderen kann dies aber gezielt unterstützt bzw. kompensiert werden, indem durch verschiedene Mittel (insbesondere Visualisierungen, emotionale Incentives) auch die rechte Hälfte angesprochen wird.¹⁰

3. Lern- und Vergessenskurven

Betrachtet man den Lernvorgang in einer zeitlichen Perspektive, ergeben sich natürlich Schwankungen:

a) Lernplateaus

Die Erfahrung zeigt, dass der *Lernerfolg nicht kontinuierlich fortschreitet, sondern in Schüben*, die immer wieder von Phasen des scheinbaren Stillstands unterbrochen werden.

Dies liegt zum einen daran, dass das Gehirn eine gewisse Zeit braucht, um neue Strukturen (d. h. Wissen) auch biologisch zu verankern. Das Gehirn arbeitet also auch weiter, wenn Sie gerade nicht bewusst neue Informationen aufnehmen. Um dies zu unterstützen, sollten Sie die im 1. Teil gegebenen Ratschläge zum Zeitmanagement beherzigen und insbesondere dem Gehirn Pausen zur Verarbeitung des Aufgenommenen gönnen.

Zum anderen führt die Vernetzung des Wissens dazu, dass erst bestimmte Sinneinheiten entstehen müssen. Auch die Tatsache, dass man oft erst nach intensiver Auseinandersetzung mit der Materie den Stoff wirklich behält, führt dazu, dass immer nach solchen Anstrengungen das Gefühl entsteht, wirklich einen Schritt weiter gekommen zu sein.

Wie lange ein Lernplateau andauert, ist unterschiedlich. Sie sollten sich hiervon nicht irritieren lassen, sondern dies als Indiz dafür nehmen, dass der Stoff noch nicht ganz ‚sitzt‘ und Sie ihn vielleicht aus einer anderen Perspektive bzw. mit neuen Lernmedien noch einmal durchnehmen sollten. Es kann auch sein, dass Sie bloß einen gewissen geistigen Sättigungsgrad erreicht haben und dass Sie entweder eine Pause einlegen oder zu einem anderen Stoff wechseln sollten, damit das Gelernte sich setzen kann. Ganz aufhören sollten Sie jedoch nicht, da ansonsten das Vergessen einsetzt.

¹⁰ S. u. § 6 II. 4.

b) Vergessensrate

Es reicht leider nicht, dass Informationen ins Langzeitgedächtnis vordringen, denn dort beginnt schon nach circa 20 Minuten der Prozess des Vergessens. Dies bedeutet nicht zwingend, dass die Informationen dort nicht mehr vorhanden sind, sondern dass *sie nicht mehr bewusst abgerufen werden können*.

Die Forschung hat ergeben, dass wir uns zumindest bei unzusammenhängenden Einzelinformationen schon nach einer Stunde nur noch an ca. 55 % des effektiv Gelernten erinnern, nach einem Tag noch an 34 % und nach einer Woche noch knapp an 25 %. Danach nähert sich die Kurve der 20 %-Marke, die sie aber nicht unterschreitet.

Dem *Vergessen* können Sie demnach *entgegenwirken*, indem Sie folgende Maßnahmen treffen:¹¹

- ☞ Der gleiche Stoff sollte mehrmals gelernt werden, und bezüglich dieser *Wiederholungen* ein bestimmter Rhythmus eingehalten werden (s. u.). Denn je mehr man lernt, desto mehr behält man auch. Deshalb gilt: Wer sich darauf beschränkt, nur das Nötigste zu lernen ohne intensive Wiederholung, vergisst selbst dieses zum großen Teil wieder. Nur wer den gesamten Stoff ausführlich studiert, wird sich im Nachhinein auch an das Wesentliche erinnern können.
- ☞ Die Vergessenskurve fällt weitaus weniger dramatisch aus, wenn *Sinnvolles* gelernt wird. D. h. einfach auswendig Gelerntes bleibt deutlich weniger lange gespeichert als etwas, das Sie wirklich verstanden haben, mit anderen Informationen verknüpfen und zu einem sinnvollen Ganzen verbinden können. Auch visuell unterstütztes Lernen führt zu einem langsameren Vergessen.

Es ist deshalb auch effektiver, *Zusammenhänge, Hintergründe und allgemeine Prinzipien* zu lernen, als zu versuchen, sich Details auswendig zu merken. Dies wird noch durch eine intelligente Programmierung und Strukturierung des Lernstoffs gefördert.¹²

☉ Auf den Punkt gebracht

- Lernen Sie hirngerecht, d. h. so, dass die Informationen möglichst optimal aufgenommen und dauerhaft gespeichert werden.
- Lernen Sie mit Sinn und Verständnis.
- Lernen Sie mit echtem Interesse und Freude am Lernen.

¹¹ Zu Einzelheiten siehe unten §§ 5 und 6.

¹² S. § 6 hiernach.