

## 5. Eigene Stärken

**Über welche besonderen Stärken zum Lernen verfüge ich bereits?**

**Wie ausgeprägt sind meine „Lernkanäle?**

**Welche bisherigen erfolgreichen Lernerfahrungen helfen mir ggf. auch für den aktuellen Lernprozess?**

Wenn Sie feststellen, dass Sie einen bestimmten Lernstoff nicht behalten können, ist es meist hilfreich, auf der einen Seite den gewohnten – am stärksten ausgeprägten – Lernkanal stärker zu betonen und hierüber Informationen zu verarbeiten und auf der anderen Seite zusätzlich weitere Lernkanäle zu aktivieren, die bisher nicht so intensiv genutzt wurden (vgl. Mündemann, S. 89).

### 5.1 Rechte oder linke Gehirnhälfte?

Eine erste grobe Unterscheidung bezüglich der eigenen Stärken beim Lernen ist jene, ob man vorwiegend links- oder rechtshirnig denkt und lernt. Das menschliche Gehirn wird normalerweise in eine rechte und eine linke Gehirnhälfte unterschieden. Welche der beiden Seiten beim Denken und Lernen dominiert, ist entscheidend dafür, mit welchen Methoden man am besten lernt. Die linke Gehirnhälfte des Menschen ist im Wesentlichen verantwortlich für die Bewältigung mathematischer Probleme, sprachlicher Aufgaben sowie für die Begriffsbildung, Ratio, verbale Sprache, analytisches und lineares Denken. Sie ermöglicht logisches Denken und das Analysieren von Sachverhalten und Problemen. Dies ist besonders hilfreich in eher naturwissenschaftlich ausgerichteten Fächern, wie Mathematik und Physik aber auch für Fächer, in denen mit anderen nichtmathematischen Gesetzmäßigkeiten gearbeitet wird, wie z.B. Rechtswissenschaften, Unternehmensanalyse etc.

Studenten/Prüflinge, die über eine stark entwickelte linke Gehirnhälfte verfügen, haben in der Regel eine ausgeprägte Kombinationsgabe und können oft aus wenigen Informationen die richtigen Schlüsse ziehen.

Die rechte Gehirnhälfte ist sowohl für ganzheitliches, intuitives, kreatives, bildhaftes und ganzheitliches Denken und für Emotionen, als auch für und räumliche Orientierung und die Fähigkeit, Inhalte zusammenzufassen, zuständig. Menschen, die überwiegend mit der rechten Gehirnhälfte arbeiten sind oft erfängerisch, künstlerisch begabt und haben eine gute visuelle Veranlagung. Leider werden die Stärken der rechten Gehirnhälfte in unseren Denk- und Arbeitsprozessen in Schule und Beruf stark vernachlässigt (vgl. Geuenich et al., S. 88).

Linkshirniges Lernen findet über die Sprache, Schrift, Begriffe, logische Beweisketten u.ä. statt. Rechtshirnig lernen wir durch Bilder, Metaphern, Vergleiche, Zusammenhänge, Beispiele und Analogien.

Man könnte dies auch vereinfacht so formulieren:

- Die linke Gehirnhälfte beherbergt den Verstand und denkt in Begriffen.
- Die rechte Gehirnhälfte beherbergt das Gefühl, sie denkt nicht in Sprache, sie denkt in Bildern.

In unserer Gesellschaft sind wir allerdings in der Regel das Denken mit der linken Gehirnhälfte mehr gewohnt als mit der rechten.

Hier finden Sie nun einen Test (Abbildung 12), der Ihnen zeigt, welche Gehirnhälfte bei Ihnen stärker ausgeprägt ist. Dabei sollten die 10 Fragen möglichst spontan, ohne lange zu überlegen, beantwortet werden. Es kommt hier auf die Tendenz und nicht auf die absolute Richtigkeit an.

1. Ihre besten Schulfächer waren	Eher Mathe	1
	Eher Kunst	2
2. Ihre besten Schulfächer waren	Eher Sprachen	1
	Eher Werken/Handarbeit	2
3. Neigen Sie dazu Probleme zu lösen, indem Sie	Schritt für Schritt analysieren	1
	Gefühlsmäßig die richtige Lösung finden	2
4. Folgen Sie im Berufs- und Privatleben Ihren „Ahnungen“ nur, wenn diese auch durch logische Überlegungen gestützt werden?	Ja	1
	Nein	2
5. Folgen Sie im Berufs- und Privatleben Ihren „Ahnungen“ nur, wenn diese zwar logisch nicht vertretbar, gefühlsmäßig aber stimmig zu sein scheinen?	Ja	1
	Nein	2
6. Ist es schon vorgekommen, dass von Krankheit oder ernsthaften Schwierigkeiten eines Ihnen nahestehenden Menschen wussten, bevor Sie darüber informiert wurden?	Ja	1
	Nein	2
7. Wie beurteilen Sie Ihre Fähigkeiten, auf Bilder, Lageplänen oder Landkarten Entfernung, Richtungen und Größenverhältnisse zeichnerisch korrekt wiederzugeben?	Ziemlich gut	1
	Nicht so gut	2
8. Wenn Sie irgendein Projekt in Angriff nehmen, was liegt Ihnen dann am meisten am Herzen?	Dass es gut durchgeplant ist	1
	Dass aus seiner Konzeption Neues entsteht	2
9. Welche Art der Problemlösung befriedigt Sie mehr?	Durchdachtes und überlegtes Vorgehen	1
	Verknüpfen von faszinierenden Ideen	2
10. Kommt es vor, dass sich Ihre Vorahnungen zukünftiger Ereignisse später tatsächlich zutragen?	Ja	1
	Nein	2

**Abbildung 12:** Test für das rechts- und linkslastige Denken (nach Loyer)

Nachdem Sie die zutreffenden Antworten angekreuzt haben, müssen Sie nun die entsprechenden Zahlenwerte addieren und in der folgenden Skala ankreuzen.

10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Liegt die Summe zwischen 10 und 15, liegt die Dominanz in der linken Gehirnhälfte, ist sie dagegen zwischen 16 und 20 angesiedelt, denkt man verstärkt mit der rechten Gehirnhälfte.

Die meisten Menschen sind in der Lage beidseitig zu denken, d.h. sowohl die rechte als auch die linke Gehirnhälfte für das Denken und Lernen zu aktivieren. Wer im vorliegenden Test jedoch die extremen Werte von 10 bis 12 bzw. 18 bis 20 aufweist, sollte sein bisheriges Denken und Lernen überprüfen und die unterentwickelte Gehirnhälfte stärker aktivieren. Es kann auch hilfreich sein, mit einem Menschen zusammen zu lernen, der die gegenteilige Hirnhälfte stärker ausgeprägt hat, um die eigenen Schwächen zu optimieren.

## 5.2 Welcher Lerntyp sind Sie?

Ergänzend zu den obigen Ausführungen bezüglich der Nutzung der Gehirnhälften beim Denken, sollten Sie auch wissen, welche Lernkanäle sie derzeit stärker verwenden und welche noch besser aktiviert werden könnten. Denn jeder Mensch bevorzugt unterschiedliche Sinneskanäle, um Informationen aufzunehmen.

Unterschieden werden:

- Der visuelle Lerntyp, der am besten lernt, wenn er etwas sieht.
- Der auditive Lerntyp, der am besten lernt, wenn er etwas hört.
- Der haptische Lerntyp, der am besten lernt, wenn er etwas anfassen oder praktisch ausprobieren kann.

Mit dem folgenden Test (nach Jussuf, o.S.) können Sie wiederum feststellen, zu welchem Lern- typ Sie eher neigen. Lesen Sie die folgenden Sätze gründlich durch und tragen Sie jeweils die passende Ziffer ein:

5 = fast immer      4 = oft      3 = manchmal      2 = selten      1 = fast nie

Punkte	
	1. Wenn ich etwas aufschreibe, präge ich es mir besser ein.
	2. Wenn ich lese, höre ich die Wörter laut in meinem Kopf oder lese ich laut.
	3. Ich muss Neues erst diskutieren, um es besser zu verstehen.
	4. Ich lese mir nicht gerne Anweisungen durch. Ich fange lieber direkt an.
	5. Ich kann mir Bilder leicht vorstellen.
	6. Ich kann mich besser konzentrieren, wenn Musik im Hintergrund läuft.
	7. Wenn ich mich auf eine Aufgabe konzentriere, muss ich von Zeit zu Zeit eine Pause einlegen.
	8. Ich kann besser nachdenken, wenn ich mich frei dabei bewegen darf.
	9. Ich mache mir viele Notizen.
	10. Es hilft mir, die Person zu sehen, die spricht.
	11. Bei Hintergrundgeräuschen kann ich keinen Vortrag halten.

Punkte	
	<b>12.</b> Ich bekomme lieber gesagt, was ich zu tun habe, als dass ich selbst die Anweisungen lesen muss.
	<b>13.</b> Ich höre lieber das Hörspiel anstatt ein Buch zu lesen.
	<b>14.</b> Wenn mir ein Begriff nicht einfallen will, rede ich mit Händen und Füßen.
	<b>15.</b> Ich kann dem Sprecher gut folgen, auch wenn ich dabei aus dem Fenster schaue.
	<b>16.</b> Ich erledige meine Aufgaben an einem ruhigen Platz.
	<b>17.</b> Ich kann gut mit Landkarten, Tabellen und Schaubildern umgehen.
	<b>18.</b> Ich lese bei Büchern zuerst das Ende.
	<b>19.</b> Ich behalte Aussprüche besser als Gesichter.
	<b>20.</b> Um etwas besser zu behalten, rede ich mit jemandem über das Thema.
	<b>21.</b> Ich mache mir zwar Notizen, lese sie aber nie wieder.
	<b>22.</b> Wenn ich mich konzentrieren will, nervt mich das Radio.
	<b>23.</b> Es fällt mir schwer, etwas vor meinem inneren Auge sichtbar zu machen.
	<b>24.</b> Wenn ich alleine an einem Projekt arbeite, rede ich mit mir selbst.
	<b>25.</b> Mein Arbeitsplatz sieht chaotisch aus, doch ich finde mich zurecht.
	<b>26.</b> Wenn ich mich an etwas erinnere, „sehe“ ich das Blatt mit den Notizen.
	<b>27.</b> Ich kann mir keine Witze merken.
	<b>28.</b> Beim Lernen gefällt mir diese Reihenfolge am besten: hören, lesen, umsetzen.
	<b>29.</b> Erst wenn ich eine Aufgabe zu Ende geführt habe, kann ich mit der nächsten beginnen.
	<b>30.</b> Ich zähle mit den Fingern und bewege die Lippen beim Lesen.
	<b>31.</b> Ich hasse es, meine eigenen Texte noch einmal Korrektur zu lesen.
	<b>32.</b> Wenn ich mir Telefonnummern merken möchte, stelle ich mir ein passendes Bild dazu vor.
	<b>33.</b> Ich nehme meine Gedanken lieber als Audiodatei auf, als sie aufzuschreiben.
	<b>34.</b> Wenn ich zuhören soll, verliere ich mich in Tagträume.
	<b>35.</b> Ich baue lieber ein Modell, als einen Bericht zu schreiben.
	<b>36.</b> Wenn ich eine gute Idee habe, schreibe ich sie direkt auf, sonst vergesse ich sie wieder.

**Abbildung 13:** Test zu Lerntypen (nach Jussuf)

**Auswertung:**

Tragen Sie Ihre jeweilige Punktzahl hinter der Aufgaben-Nummer ein und bilden Sie anschließend die jeweiligen Summen:

Visuell	auditiv	haptisch
1	2	4
5	3	6
9	12	7
10	13	8
11	15	14
16	19	18
17	20	21
22	23	25
26	24	30
27	28	31
32	29	34
36	33	35
$\Sigma$	$\Sigma$	$\Sigma$

**Abbildung 14:** Testauswertung zu Lerntypen (nach Jussuf)

Die unterschiedlich ausgeprägten Lernkanäle bedingen unterschiedliche Vorgehensweisen für effizientes Lernen (die weiteren Ausführen zu den Lerntypen nach Reinhaus, S. 27 ff. und Schroer, S. 3 f.):

#### Der visuelle Lerntyp

- lernt am besten, wenn er Informationen über die Augen aufnimmt,
- lernt neue Informationen bereits, wenn er diese sorgfältig liest und aufschreibt,
- lernt auch, indem er sein bildliches Vorstellungsvormögen benutzt,
- profitiert davon, wenn er sich Texte, Grafiken, Tabellen, Zeichnungen, Bilder, Videos oder Vorführungen genau ansieht und von guten Abbildungen, Mindmaps, Fotos, Schaubildern, Tabellen und Lernpostern, selbst geschriebene Karteikarten.

Als **visueller Lerntyp** lernen Sie also am einfachsten, wenn Sie:

- beim Lernen auf schriftliche Informationen zurückgreifen,
- bei Vorträgen mischreiben,
- aus Texten Stichwörter herausschreiben,
- für Lerninhalte nach passenden Vorstellungsbildern suchen,
- Zusammenhänge in Skizzen, Bildern, Übersichten skizzieren,
- sich Übersichten und Schemata genau ansehen.

#### Der auditive Lerntyp

- lernt am besten über seine Ohren, mit Hörbüchern oder Audiodateien, wenn er sich abfragen lässt oder anderen Personen Lerninhalte erklärt,
- behält bei Vorträgen und Diskussionen bereits wesentliche Informationen im Gedächtnis, wenn er aufmerksam zuhört,

- profitiert davon, Texte laut vorzulesen.

Als **auditiver Lerntyp** lernen Sie also am einfachsten, wenn Sie:

- den Lernstoff auf wenige Lernsätze reduzieren und sich diese laut aufsagen,
- Lernstoff mit einem digitalen Diktiergerät aufnehmen und sich diesen in Bus und Bahn über Kopfhörer anhören,
- mit anderen über Lerninhalte sprechen,
- sich Zusammenhänge erklären lassen,
- sich Lernorte suchen, an denen Sie nicht durch Umgebungsgeräusche abgelenkt werden.

**Der haptische Lerntyp:**

- lernt am besten, indem er Lerninhalte gleich praktisch anwendet,
- versucht, möglichst viele praktische Übungen zu machen, um ein neues Thema möglichst schnell zu lernen,
- beobachtet neue Handlungen ganz genau, um sie selbst nachzuahmen,
- zieht – anstelle von Büchern und Lern-CDs – PC-gestützte Lernprogramme vor und kann sich damit Wissen spielerisch durch Versuch und Irrtum aneignen,
- profitiert davon, wenn er beim Nachdenken ab und zu aufsteht und sich bewegt, da er gerne mit Körpereinsatz lernt.

Als **haptischer Lerntyp** lernen Sie also am einfachsten, wenn Sie:

- Dinge ausprobieren, Dinge anfassen und sich beim Lernen bewegen,
- einen Spaziergang machen und dabei Ihren Lernstoff mitnehmen,
- Lerninhalte auf Karteikarten schreiben,
- Modelle und Lerncollagen basteln.

### 5.3 Nutzung unterschiedlicher Sinneskanäle

Ihr Lerntyp zeigt an, über welchen Sinneskanal Sie Informationen aktuell bevorzugt aufzunehmen. Das bedeutet, dass Sie mit diesem Lernkanal auch am leichtesten lernen – ganz einfach weil Sie es gewöhnt sind. Doch selbst wenn Sie ein ausgeprägter visueller, auditiver oder haptischer Lerntyp sind, können und sollten Sie auch alle anderen Sinneskanäle zum Lernen einsetzen. Denn hierdurch steigern Sie Ihre Lernleistung erheblich. Die unterschiedlichen Sinneseindrücke werden in unterschiedlichen Gehirnregionen gespeichert und je mehr Gehirnregionen an der Speicherung von Informationen beteiligt sind, desto besser bleiben sie im Gedächtnis (vgl. Reinhaus, S. 30 f.).

Der Lernprozess verläuft viel effektiver, wenn beide Gehirnhälften bzw. alle Lernstile einbezogen werden. Je mehr Sinne am Lernen beteiligt sind, desto leichter nehmen wir Wissen auf, speichern es und können es entsprechend abrufen. So lernen Sie möglicherweise am besten, wenn Sie Bilder und Töne kombinieren oder wenn Sie die Informationen hören und dann selbst aufschreiben oder in einer Skizze darstellen. Die Aufforderung lautet also: Sie müssen beide Gehirnhälften nutzen und vernetzt denken – und das so oft wie möglich (vgl. Geuenich et al., S. 89 f.)!

Unabhängig also davon, welcher Lerntyp Sie sind, profitieren Sie davon, wenn Sie Ihren Lernstoff auf vielfältigste Arten aufbereiten und lernen. Schließlich haben wir alle unsere Sinne zur Verfügung und sollten Sie möglichst auch alle nutzen. Je unterschiedlicher wir uns selbst unse-

ren Lernstoff präsentieren, desto vielfältiger sind die Möglichkeiten des Erinnerns und Behaltens. Unsere Behaltensquote steigt sehr stark an, wenn verschiedene Eingangskanäle genutzt werden. Fakt ist aber auch: Wir behalten 20% von dem, was wir nur hören. Wir behalten 30 % von dem, was wir nur sehen. Wir behalten 50% von dem was wir hören und sehen. Wenn wir etwas sowohl hören als auch sehen und darüber zusätzlich diskutieren behalten wir davon bis zu 70 %. Und wir behalten 90%, wenn wir das, was wir hören und sehen und worüber wir diskutieren auch selbst tun (vgl. Schroer, S. 3 und Reinhäus, S. 17 f.).

**„Sage es mir, und ich vergesse es; zeige es mir, und ich erinnere mich; lass es mich tun, und ich behalte es.“**

(Konfuzius)

**„Wir behalten von unseren Studien am Ende doch nur das, was wir praktisch anwenden.“**

(Johann Wolfgang von Goethe)

Gerade bei sehr schwierigem unübersichtlichen Lernstoff zahlt es sich also aus, neben dem gewohnten Lernkanal auch einmal die anderen Lernkanäle zu aktivieren; auch wenn das heißt, dass man sich als auditiver Lerner dazu „zwingen muss“, aus dem Lernstoff eine Mindmap zu entwickeln, welche man dann zum Wiederholen an die Wand hängen kann.

Die Anwendung verschiedener Lernwege hat übrigens auch den Vorteil, dass damit das Lernen viel abwechslungsreicher bleibt und nicht so schnell in Langeweile ausartet. Wer den ganzen Tag nur liest, wird genau davon schnell müde (vgl. Kleber, S. 22).

**„Was man sehen, hören, erfahren kann, dem gebe ich den Vorzug.“**

(Heraklit von Ephesos etwa 540–480 v. Chr.)

## 5.4 Rückschau

Neben den Stärken in den jeweiligen Denk- und Lernstilen können die meisten auf bestimmte positive bzw. erfolgreiche Lernerfahrungen zurückblicken, die sie in ihrer bisherigen „Lerngeschichte“ gemacht haben. Blicken auch Sie einmal strukturiert in Ihre Vergangenheit, als Sie in der Schule oder in der Aus- oder Weiterbildung gelernt haben und versuchen Sie aus diesen Erfahrungen Erkenntnisse für Ihre derzeitige Prüfungsvorbereitung bzw. für Ihr Studium anzuwenden. Listen Sie hierzu alle Lernerfahrungen auf und verbinden Sie diese mit entsprechenden Fragestellungen nach dem Muster der folgenden Abbildung 15.

Positive Lern- erfahrung / Lernerfolg	Was genau ist geschehen?	Wer oder was war verantwortlich?	Was leite ich hierzu ab, für die aktuelle Lernsituation?
1.			
2.			
3			
...			

<b>Negative Lernerfahrung/Misserfolg</b>	<b>Was genau ist geschehen?</b>	<b>Wer oder was war verantwortlich?</b>	<b>Was leite ich hierzu ab, für die aktuelle Lernsituation?</b>
1.			
2.			
3.			
...			

**Abbildung 15:** Rückschau zu Erfolgen und Misserfolgen beim Lernen

(Quelle: Eigene Darstellung)