

# ALLES IM KOPF

Lebenslanges Lernen leicht gemacht

Warum merken wir uns manche Details während andere Informationen an uns vorbeigehen? Um diesen Fragen nachzugehen werfen wir einen Blick auf das Dreispeichermodell unseres Gedächtnisses (siehe Abb. 1). Dabei interessieren uns die Übergänge zwischen den Stationen: Was braucht es, damit eine Information den Weg ins Langzeitgedächtnis schafft?



Abbildung 1: Ein Blick auf das Dreispeichermodell unseres Gedächtnisses verrät: Aufmerksamkeit und Anknüpfungspunkte ermöglichen den Übergang ins Langzeitgedächtnis.

## Aufmerksamkeit als Pforte ins Gedächtnis

Während im sensorischen Speicher für kurze Zeit alle uns umgebenden Wahrnehmungen gespeichert werden, gelangen nur diejenigen Informationen in den Arbeitsspeicher, auf die wir unsere Aufmerksamkeit richten. Die Aufmerksamkeit ist die Pforte in unser Gedächtnis: Was wir nicht wahrnehmen, können wir uns auch nicht merken.

## Nachhaltige Wissensvermittlung dank Anknüpfungspunkten

Informationen sind in unserem Gedächtnis nicht chronologisch sortiert oder kategorisch geschichtet, sondern assoziativ verknüpft (siehe Abb.2).



- ☞ Weniger ist mehr: aktiv lernen statt berieseln lassen
- ☞ Eigene Fragen als Ausgangspunkt
- ☞ Interaktion und eigene Antworten

Abbildung 2: Diese schematische Darstellung der assoziativen Struktur unseres Gedächtnisses zeigt: Wir merken uns Neues dann, wenn es an bisherige Erfahrungen und bestehendes Wissen anknüpft © Foto: Fotolia, Robert Kneschke

## Aktivität, denn Kompetenz braucht mehr als nur Wissen

Ein Fahrschüler, der die Theorieprüfung bestanden hat, kann noch nicht unbedingt Auto fahren.

Die bisher beschriebenen Strategien fördern den Wissenserwerb. Um Verhaltensweisen zu ändern, neue Gewohnheiten zu entwickeln oder Fähigkeiten und Fertigkeiten zu erlernen braucht es Aktivität. Wenn wir etwas können wollen, müssen wir es tun (dürfen).

- ☞ Selber machen statt zuschauen
- ☞ Sichere Übungsräume nützen, Fehler sind erlaubt



## Das Fazit lautet dreimal „A“:

- ☞ Aufmerksamkeit
- ☞ Anknüpfungspunkte
- ☞ Aktivität

Ein Blick auf die Arbeitsweise unseres Gehirns hilft uns zu verstehen, warum manche Eindrücke vergessen werden und andere Inhalte nicht nur "hängen bleiben" sondern sogar Veränderungen bewirken.

Der Schlüssel liegt in drei A's: Aufmerksamkeit, Anknüpfungspunkte und Aktivität.



### DR. KATHARINA TURECEK, MSc

Dr. Katharina Turecek, MSc.

[www.katharinturecek.com](http://www.katharinturecek.com)

[turecek@katharinturecek.com](mailto:turecek@katharinturecek.com)

### AGENTUR HAPPY&NESS

Margit Szeliga-Schrall, MBA

[www.happyundness.at](http://www.happyundness.at)

+43(0) 1 712 75 90 – 88

[m.szeliga@happyundness.at](mailto:m.szeliga@happyundness.at)



Gerne besuche ich auch Ihre Veranstaltung.

Welche Anknüpfungspunkte erregen ihre Aufmerksamkeit?

- **Weiterbildung:** Train the Trainer, Leichter lernen
- **Betriebliche Gesundheitsförderung:** Gedächtnis- und Gehirntraining, Single-Tasking