



Lernen mit **Lust** –
ohne **Frust**

Use it or lose it





Liebe Schülerin, lieber Schüler,

was du gerade in der Hand hältst, durchblätterst, genauer studierst oder als Schreibunterlage benutzt, ist das Ergebnis intensiver Diskussionen von engagierten Lehrkräften, die sich in einem Arbeitskreis gefragt haben, was man aus den Neurowissenschaften ableiten könnte für das Lernen, genauer gesagt, für dein Lernen.

Ich kann als vorwortschreibender Hirnforscher nur bestätigen, dass das, was du hier findest, in der Tat modernen Forschungsergebnissen entspricht.

Die Broschüre macht vor allem eines deutlich: Man muss mit sich selbst beim Lernen experimentieren und über sich selbst als Lernende/Lernenden reflektieren, um optimal und effektiv auf das Lernen eingestellt zu sein. Insofern sind sowohl die Broschüre als auch die Neurowissenschaften Mittel zum Zweck, damit du über dich und dein Lernen nachdenkst. Das ein oder andere, was in dieser Broschüre dargestellt wird, wird dir als Hinweis von Eltern und Lehrerinnen/Lehrern schon mal untergekommen sein und möglicherweise ist es auch untergegangen bzw. als uncool deklariert worden. Aber mit den Argumenten über die Funktionsweise des Gehirns wird dir das ein oder andere vielleicht einsichtiger. Lebenslanges Lernen wird dich über das gesamte Berufsleben begleiten und da sollte man gleich von Anfang an versuchen, es richtig und effektiv zu tun.

In diesem Sinne: viel Spaß beim Lesen der Broschüre „Lernen mit Lust – ohne Frust“.

Prof. Martin Korte
Hirnforscher an der TU Braunschweig

(Martin Korte, Professor für zelluläre Neurobiologie an der TU Braunschweig und Autor des Buches „Wie Kinder heute lernen. Was die Wissenschaft über das kindliche Gehirn weiß“, DVA, 2009)



Liebe Schülerin, lieber Schüler,

Null Bock, nichts gerallt – lieber chillen ... Wer kennt das nicht? Erfolg kann jeder haben! Diese Broschüre soll dich anregen, über dein Üben nachzudenken und es zu verbessern, um dir Zeit zu sparen, Erfolg zu sichern und dir obendrein auch noch Spaß zu machen.

Um diese Ziele zu erreichen, muss das Üben intelligent gestaltet werden. Intelligentes Üben ist gehirngerechtes Üben. Es ist effektiver und leichter und führt mit weniger Aufwand zu größerem Erfolg.

Im Mittelpunkt dieser Broschüre steht die Frage: „Was geschieht beim Lernen im Gehirn und was kannst du daraus für das Lernen lernen?“



Inhalt



	Seite
:: Vorwort	2
:: Wissen schlägt IQ	5
:: Was geschieht beim Lernen im Gehirn?	6
:: Bildung von Nervenzellnetzen	7
:: Verstärkung der synaptischen Kontakte	8
:: Motivation ist machbar!	10
:: Bewegung macht klug	11
:: Das Gehirn ist nachtaktiv	12
:: Vorsicht! Das Gehirn lernt immer	13
:: Alkohol macht dumm – Cannabis auch	15
:: Erfolgreiches Lernen erfordert „aktives“ Lernen	17

