

**Ich merke, dass mir das Memorieren neuer Vokabeln schwerer fällt als zu meiner Schulzeit. Eine Alterserscheinung?**

Ja, vor allem, wenn es sich um Wörter handelt, deren Bedeutung Sie nicht von bereits vorhandenem Wissen ableiten können. Der Körper ist einem ständigen Abbauprozess unterworfen, abgestorbene Nervenzellen im Gehirn werden im Alter weniger gut ersetzt.

**Was kann man dagegen tun?**

Wichtig ist, wie erwähnt, ein gesunder und ausgeglichener Lebensstil, also genügend Bewegung, gesunde Ernährung, mentale Herausforderungen, Achtsamkeit und soziale Kontakte. Und je älter man wird, desto wertvoller ist es, über konkrete Lernstrategien zu verfügen, es geht nicht mehr einfach so nebenbei. Und der wichtigste Tipp: Das Gehirn durch Gebrauch fit halten, «Use it or lose it!», heisst hier das Motto.

**Interview: Andreas Weidmann**

## Tipps für effizientes Lernen

**Lernen mit allen Sinnen**

Je mehr Modalitäten beim Lernen involviert sind, desto besser die Konsolidierung, desto besser die Vernetzung des Wissens und desto einfacher der Abruf der Lerninhalte.

**Emotionen kurbeln das Lernen an**

Emotionen zeigen uns, dass etwas Wichtig ist und bewirken effizienteres Lernen. Wenden Sie Methoden an, die Sie persönlich motivieren (z.B. Malen / bildliche Assoziationen, Lernen mit Musik etc.).

**Testen steigert den Erfolg**

Sich selber befragen/testen oder sich von jemandem befragen lassen ist eine effektive Lernstrategie, um den Abruf des Gelernten zu trainieren und dadurch den Lernerfolg zu steigern.

**Verstehen statt lernen**

Wir vergessen vieles, was wir gelernt haben, aber wenig, was wir wirklich verstanden haben. Darum: Das Hinterfragen, Diskutieren und Interpretieren von Lerninhalten erhöhen den Lernerfolg.

**Persönliche Relevanz**

Wenn man sich vor dem Lernen vergegenwärtigt, welche Relevanz das Lernmaterial für das eigene Leben haben kann, erhöht dies die Motivation und kurbelt positive Emotionen.

**Lernen ein, Internet aus**

Für effektives Lernen sind ungeteilte Aufmerksamkeit und Fokussieren unabdingbar. Wer nebenbei im Internet oder auf dem Handy aktiv ist, wird schlussendlich mehr Zeit aufwenden müssen.



**Unser Gehirn braucht Energie**

Regelmässige Energiezufuhr (z.B. Nüsse), regelmässige Pausen (viele kurze sind effektiver als wenige lange) und Bewegung für die Anregung des Kreislaufes sind wichtig für effektives Lernen.

Die Tipps stellte das CCLM der Universität Bern zu Verfügung.

Informationen zum Dienstleistungsangebot des CCLM: [www.cclm.unibe.ch](http://www.cclm.unibe.ch).