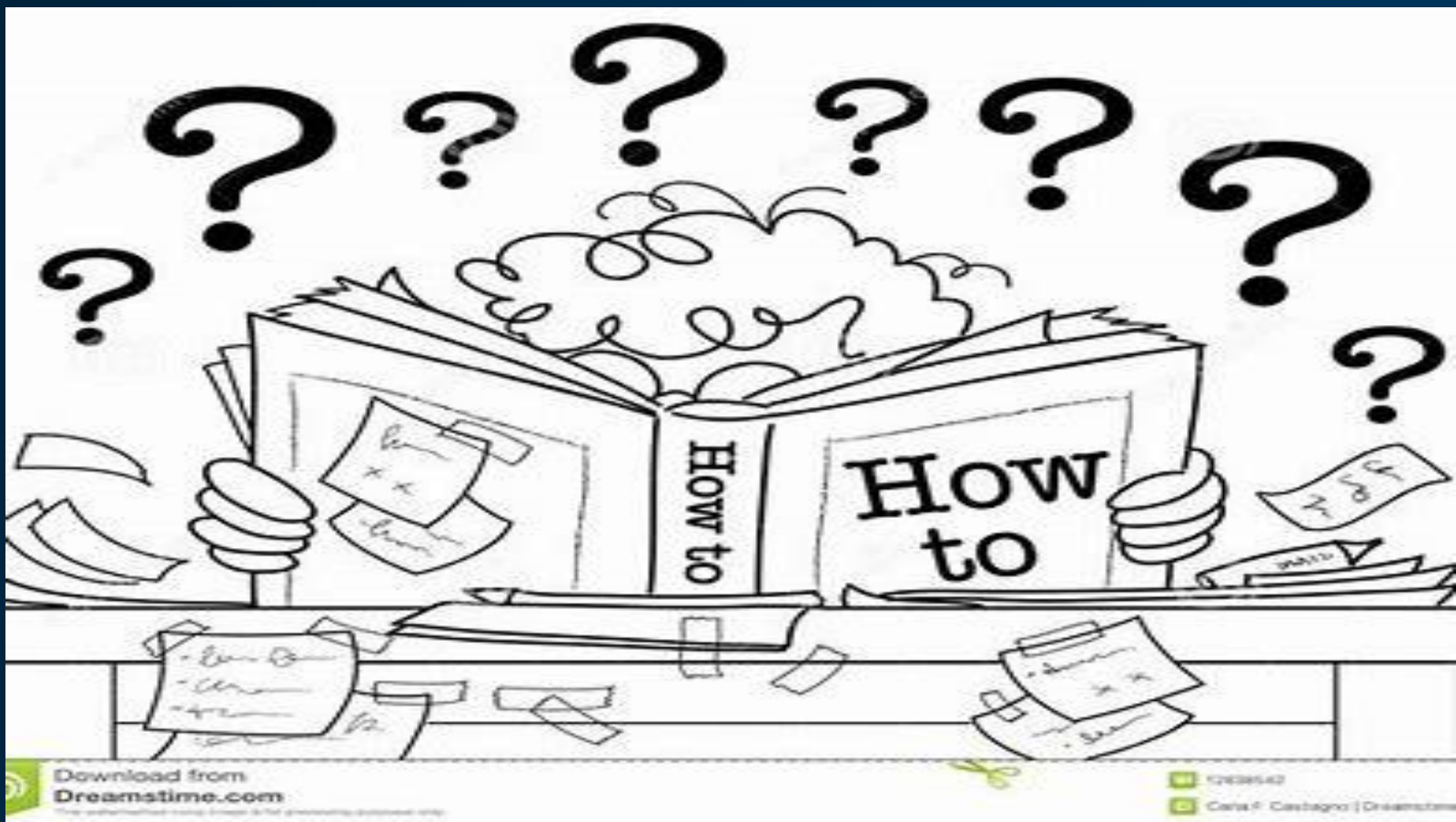




## Wie geht Lernen?





# Lernen lernen





- Lernpsychologische Grundlagen
- Tipps für effektives Lernen



# Drei-Speicher-Modell

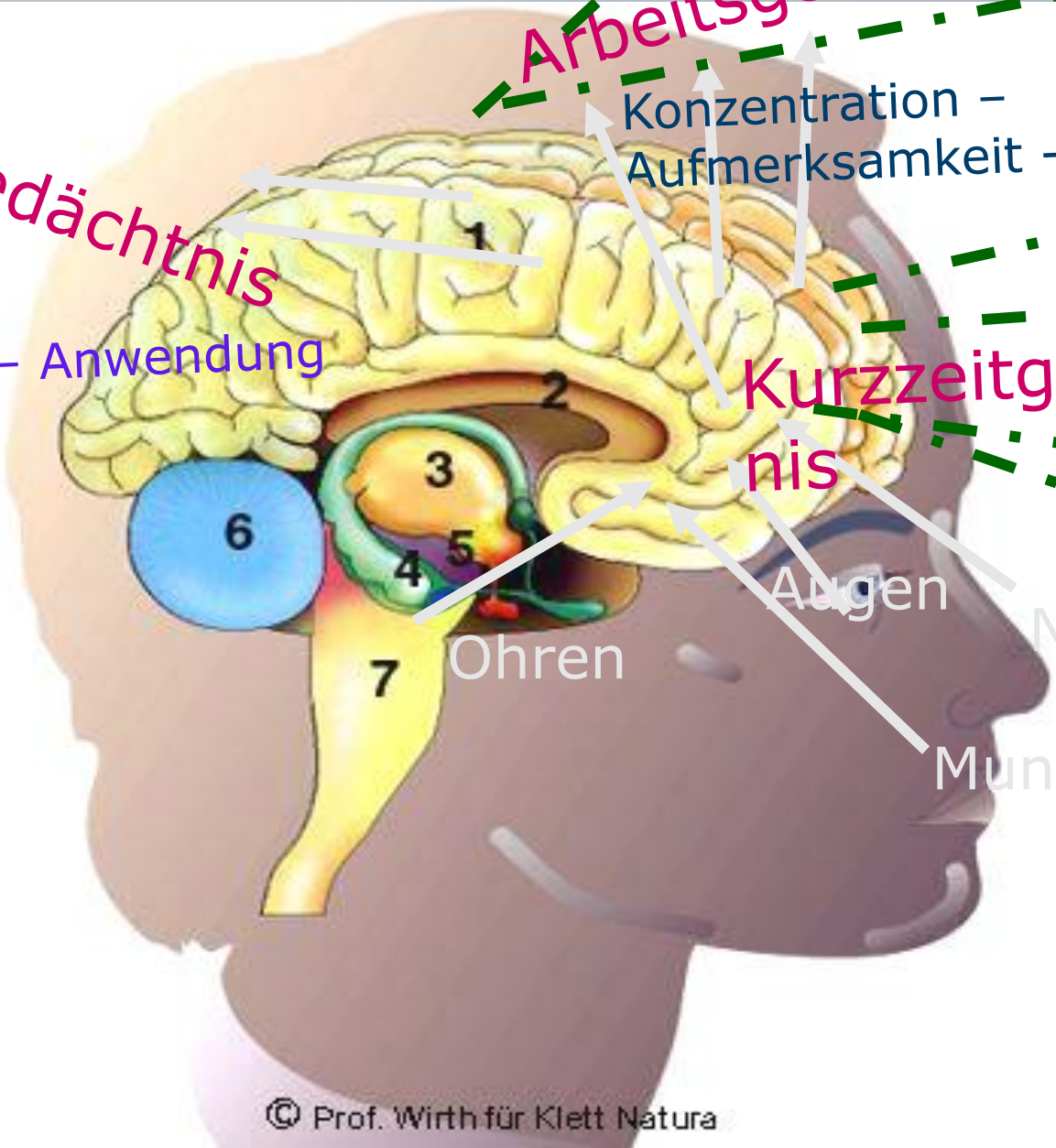
Langzeitgedächtnis

Wiederholung – Anwendung  
- Gefühle

Arbeitsgedächtnis

Konzentration –  
Aufmerksamkeit – Interesse

Kurzzeitgedächtnis





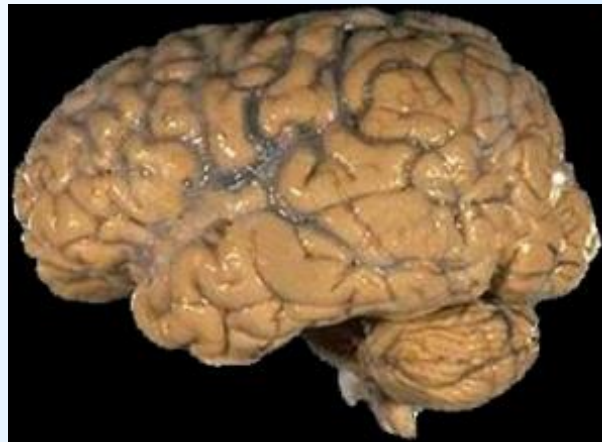
# „Pflegetipps“

## Ernährung

Vor allem Getreideprodukte und Früchte liefern schnellen Traubenzucker als Energieträger

## Hirntraining

Am besten sind ständige und abwechslungsreiche neue Denkreize



## Bewegung

Regelmäßiger Sport steigert auch die Hirnleistung

## Schlaf

Lange Ruhephasen stärken das Gedächtnis und füllen das Langzeitgedächtnis

## Was es nicht mag...

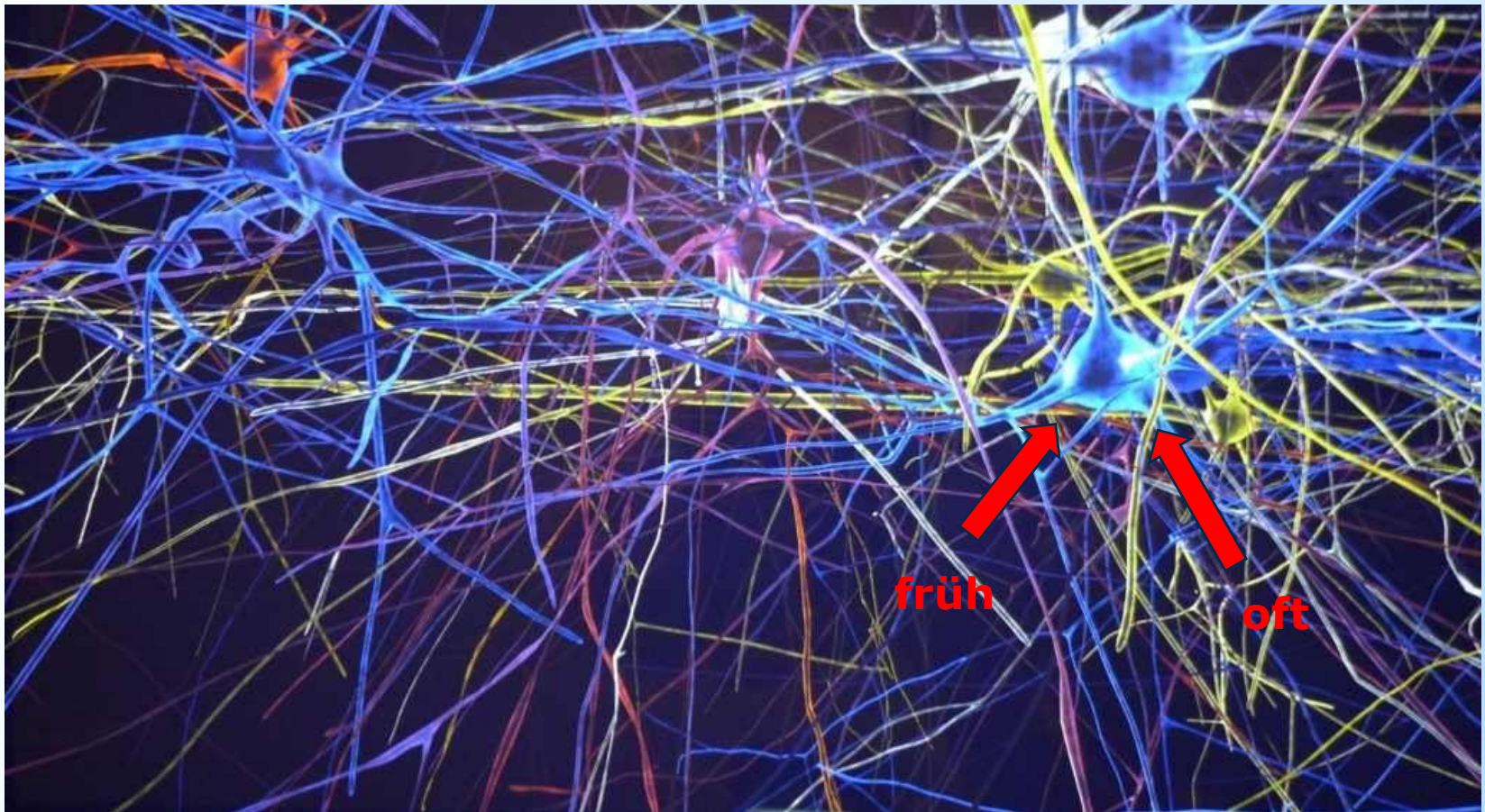
Starke Erschütterungen – Gifte und Suchtstoffe – Fehlernährung  
Überlastung, zu viele Reize auf einmal



# Von Trampelpfaden zur Datenautobahn

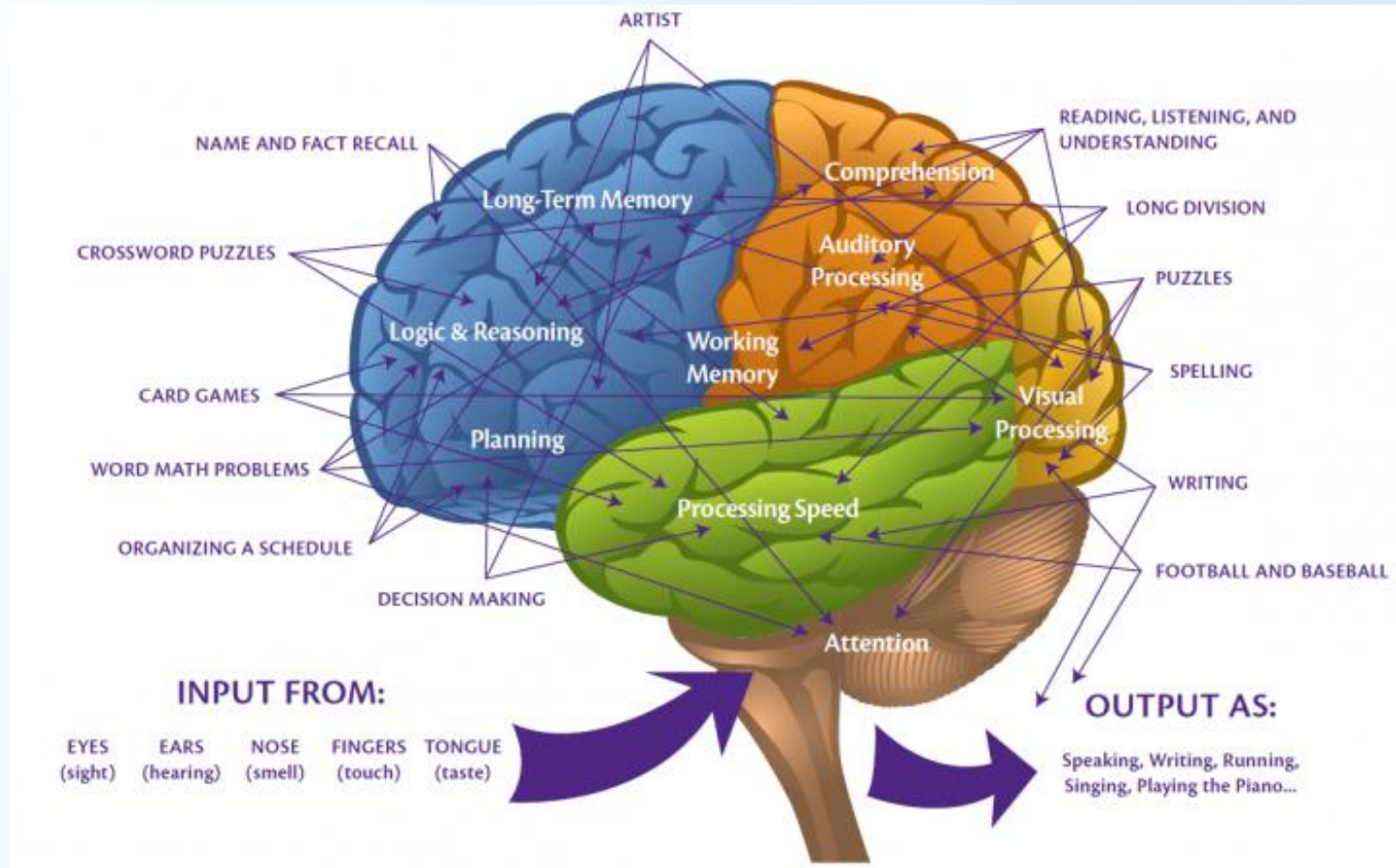
---

Jedes Denken, Wahrnehmen, Fühlen und Handeln hinterlässt „Gedächtnisspuren“.



# Unser Gehirn – ein Computer mit unbegrenzter Kapazität

Das Gedächtnis kann nicht nicht lernen,  
es arbeitet sogar im Schlaf.



# Zwei Hirnhälften

„Beidseitig Lernen“

„Beidhirnig Lernen“

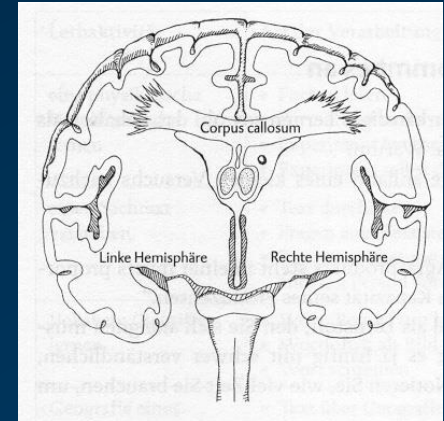
## linke Gehirnhälfte

analytisches Denken  
erfasst Einzelheiten  
lineares Denken  
Verstand  
Vernunft  
Logik  
Sprache  
Mathematik  
Wissenschaft  
Zeitempfinden  
Regeln / Gesetze



## rechte Gehirnhälfte

synthetisches Denken  
erfasst Zusammenhänge  
ganzheitliches Denken  
Gefühle  
Instinkt  
Intuition  
bildhaftes Denken  
Musik  
Kunst  
Raumempfinden  
Kreativität



„ganzheitlich Lernen“





# Wie funktioniert mein Gedächtnis

---

