

## PRESSEINFORMATION

### „SEHEN MEINE LERNZUSAMMENFASSUNGEN ANSPRECHEND AUS, DANN NEHME ICH SIE AUCH GERNE ZUR HAND.“

Lern-Expertin Nicola Berger im Gespräch über den Instagram-Trend #studygram:

**Frau Berger, wir freuen uns, dass wir mit Ihnen über das Thema „Lernen“ sprechen können. Nicht jeder ist da sofort Feuer und Flamme. Woher kommt Ihre Leidenschaft für Lerntechniken?**

Ich war selbst weder in der Schule noch später im Studium der Typ, dem alles zugeflogen ist. Ich musste mich immer gut organisieren und viel lernen. Aber ich habe schnell gemerkt, dass das auch Spaß machen kann. An der Universität habe ich mich dann auch wissenschaftlich damit auseinandergesetzt und viele neue Strategien und Tipps kennengelernt, die helfen, das Lernen zu erleichtern.

**Nicht jeder lernt auf die gleiche Weise. Woher weiß man, welche Lerntechnik am besten zu einem passt?**

Es gibt zahlreiche Methoden, Lerninhalte aufzubereiten. Jeder sollte verschiedene Sinneskanäle und Lernstile für sich testen und Wissen am besten auch immer über mehrere Kanäle aufnehmen.

**Können Sie Beispiele nennen?**

Schriftliches Zusammenfassen, Visualisierung wie zum Beispiel in Form von Mind-Maps, Hören von Texten, Sprechen und Wiederholen von Lernstoff, Lernen in Gruppen oder haptisches Lernen.

**Das ist eine große Auswahl. Aber woher weiß ich dann, was am besten zu mir passt?**

Man sollte sich dabei beobachten, um festzustellen, welche Methoden sich eignen. Dabei helfen auch Fragen wie: Kann ich gut mit Mind-Maps und Diagrammen arbeiten? Nehme ich Wissen in Vorlesungen schon gut auf, wenn ich zuhöre, oder muss ich mitschreiben? Kann ich gut in Gruppen arbeiten? Hilft es mir, die Lerninhalte anderen oder auch mir selbst zu erzählen?

**Wenn ich weiß, wie ich am besten lerne, welche Materialien sollte ich mir zum erfolgreichen Lernen unbedingt zulegen?**

Zunächst ist es wichtig, dass ich vorab die Literatur beschaffe, die ich zum Lernen brauche. Außerdem noch Papier, Blöcke, Post-its, Stifte in unterschiedlichen Farben und Breiten, Marker, ein gut funktionierender Spitzer, Lineal und ein vernünftiges Radiergummi.

**Wo lernt es sich eigentlich am besten?**



Copyright: Nicola Berger

Nicola Berger arbeitet als freie Autorin und Redakteurin und war mehrere Jahre als Dozentin für Lerntechniken und Zeitmanagement an der Düsseldorfer Akademie für Marketing-Kommunikation tätig.



Ob ich besser zu Hause am Schreibtisch lerne, in der Bibliothek oder im Café ist Tysache. Viele Menschen können Lerninhalte besser in Erinnerung rufen, wenn sie den Arbeitsplatz wechseln, da der Stoff dabei mit dem Ort verknüpft wird, an dem er gelernt wurde.

#### **Wie gestalte ich den Arbeitsplatz dann am besten?**

An meinem Arbeitsplatz sollte ich mich wohlfühlen. Er sollte so gestaltet sein, dass ich mich gerne dort aufhalte. Ich bin ein Freund der Mise-en-Place-Methode. Der Begriff kommt eigentlich aus der Gastronomie. Er bedeutet, dass alles, was ich zum Lernen brauche, in greifbarer Nähe ist.

#### **Seit einiger Zeit gibt es auf Instagram den Hashtag #studygram. Dabei posten Lernende weltweit ihre kreativ gestalteten Lernunterlagen. Warum hat das so einen Erfolg?**

Der Hashtag #studygram basiert auf Trends der letzten Jahre, wie zum Beispiel das Handlettering und Bullet Journaling. Die Community zeigt schöne Arbeitsplätze, auf die man sich freut. Die Aufbereitung von Lernstoff wird zum Hobby. Die Motivation der Lernenden wird so automatisch gesteigert.

#### **Für wen eignet sich speziell diese Methode?**

Viele Charts und Lerndiagramme, die bei #studygram zu sehen sind, wirken regelrecht künstlerisch. Dazu muss man sicher ein gewisses Talent mitbringen. Dennoch sind schon die einfache Strukturierung und visuelle Aufarbeitung mit verschiedenen Stiften, Schriften und Farben gerade für Lernende, die gut visuell und haptisch rezipieren können, ideal.

#### **Können bestimmte Farben oder Formen helfen, sich Dinge besser zu merken?**

Die kleinen, typischen Symbole, die wir bei Beiträgen zum #studygram häufig sehen, helfen auf jeden Fall bei der Strukturierung und Visualisierung von Lernstoff. Sehen meine Lernzusammenfassungen ansprechend aus, dann nehme ich sie auch gerne zur Hand. Die Symbole verknüpfe ich automatisch mit dem Lernstoff.

#### **Und welche Farben sollte ich verwenden?**

Am besten wähle ich Farben, die mich ansprechen und sich gut voneinander abheben. Es kann Sinn machen, Farben bestimmten Themen zuzuordnen. Mit Farben assoziieren wir bestimmte Dinge. Über die Wirkung der Farben gibt es verschiedenste Meinungen. Rot soll zum Beispiel anregend wirken. Verbinde ich damit aber den Rotstift des Lehrers, kann der Lernerfolg auch gehemmt werden. Am besten entscheidet jeder für sich, welche Farben ihn motivieren und ansprechen.

#### **Das klingt jetzt alles sehr positiv, aber gibt es auch einen Haken an #studygram?**

Ja, einen kleinen: Lerncharts so aufzubereiten, wie wir es bei #studygram sehen, nimmt Zeit in Anspruch. Es hilft ein guter und nicht zu dicht gesetzter Zeitplan, den ich möglichst auch einhalten sollte. Zudem sollte man sich genau überlegen, welche Inhalte ich so aufbereiten will. Themen, bei denen Visualisierung eine große Rolle spielt, wie zum Beispiel die Bestandteile des Herzens für den Bio-Test, eignen sich besonders gut.

#### **Man sieht auch oft Auflistungen und Pläne.**

Die ermuntern einen auch besonders zum Dranbleiben. Einen Lernplan hübsch aufzubereiten, den ich über den gesamten Lernprozess hinweg benötige, kann motivierend wirken.

**Das ist ja oft leichter gesagt als getan. Viele schieben das dann ja tagelang vor sich her. Sind Sie auch jemand, der ab und an prokrastiniert? Oder mit was haben Sie beim Lernen zu kämpfen?**



Meine größte Hürde beim Lernen war immer die Blockade, die dann auftritt, wenn ein zu großer Haufen Arbeit vor mir liegt. Der wirkt auf den ersten Blick oft unbezwingbar. Das nenne ich Kleine-Maus-vor-großem-Berg-Syndrom. Drei Strategien können hier helfen. Für mich die einfachste und wichtigste Methode: Einfach loslegen! Danach wende ich gerne die sogenannte Salami-Taktik an. Dabei zerlegt man große Aufgaben in viele kleine machbare Scheiben, wie bei einer Salami eben.

### **Und die dritte Strategie?**

Immer mit einer Lernaufgabe anfangen, die mir Spaß macht. Hierbei hilft es, wenn man erst einmal einen Plan macht, den man sich hübsch gestaltet. Den kann man dann zum Beispiel unter #studygram posten und sich gegenseitig motivieren. Wenn man dann einmal im Flow ist, fallen später die Aufgaben, auf die man sich nicht so freut, leichter.

**Zum Schluss noch eine Frage zum Thema Motivation: Auf Ihrer Homepage steht, dass Sie pro Textseite 3 Tassen Kaffee trinken. Welche Motivationstipps würden Sie Schülern und Studenten in Lernphasen geben? Auch viel Kaffee trinken?**

*(lacht)* Das ist natürlich eher scherzhaft gemeint. Wichtig ist zum Beispiel ein gutes Zeitmanagement. Dazu zählt, sich nicht zu viel auf einmal vorzunehmen – lieber kleine Häppchen. Zwischendurch sollte man regelmäßig Pausen einlegen. Am besten offline, damit das Gehirn das Erlernte verarbeiten kann, und genug Schlafen. Außerdem sollte man sich für getane Arbeit belohnen: zum Beispiel mit einer Tasse Kaffee *(lacht)* oder Tee, einem Bad oder einem Spaziergang.

**Vielen Dank für das aufschlussreiche Interview, Frau Berger.**

Mehr Informationen zu #studygram finden Sie unter: <https://www.staedtler.com/de/de/entdecken/was-ist-studygram/>

### **Über STAEDTLER**

STAEDTLER ist eines der ältesten Industrieunternehmen Deutschlands und zählt zu den weltweit führenden Herstellern und Anbietern von Schreib-, Mal-, Zeichen- und Kreativprodukten. Mit seinen Produkten beflügelt das Unternehmen die Kreativität seiner Kunden ein Leben lang: Vom ersten Malstift in frühester Kindheit bis zu Produkten fürs kreative Gestalten bietet der Schreib- und Kreativwarenhersteller eine breite Produktpalette für alle Altersgruppen und Ansprüche und denkt dabei auch Altbewährtes vor dem Hintergrund der Digitalisierung neu. Das Unternehmen hat seinen Hauptsitz in Nürnberg und beschäftigt 3.000 Mitarbeiter in 26 verbundenen Unternehmen weltweit. Mehr als 1.200 Mitarbeiter sind im Heimatmarkt von STAEDTLER beschäftigt. Bei der Produktion bleibt das Unternehmen seinen Wurzeln treu und setzt auf Qualität „Made in Germany“: Nahezu Zweidrittel aller STAEDTLER-Produkte werden in Deutschland hergestellt. [www.staedtler.com](http://www.staedtler.com)