

### Strategien zum richtigen Wiederholen von Vokabeln

#### Und noch einmal! - Tipps und Strategien zum richtigen Wiederholen von Vokabeln

In unserem Archiv haben Sie mittlerweile viele unterschiedliche Methoden und Ansätze kennengelernt, mit deren Hilfe Sie das Lernen von Vokabeln abwechslungsreich und interessant gestalten können.

Im Schnitt behalten Sie aber nur sechzig Prozent dessen, was Sie als neue Informationen versuchen zu lernen. Die übrigen vierzig Prozent der Informationen gehen sofort wieder verloren.

Damit Sie die neuen Wörter und Redewendungen aber dauerhaft behalten können – und somit wirklich *lernen*, brauchen Sie eine sinnvolle und gut durchdachte Wiederholungsstrategie.

#### **Regel 1: Durchdacht an die Sache herangehen**

Lernen Sie nie wild und planlos drauf los! Versuchen Sie nie alles auf einmal und unsystematisch in Ihren Kopf zu pressen.

Reflektieren Sie Ihr Lernverhalten ehe Sie loslegen:

- Was sind Sie für ein Lerntyp?
- Wie lernen Sie gerne?
- Wo lernen Sie gerne und entspannt?
- Wann ist die Zeit, zu der Sie sich fit und aufnahmefähig fühlen?

Ganz wichtig ist, dass Sie sich vor Augen halten, dass Sie keine Maschine sind. Sie werden gute und Sie werden schlechte Lerntage haben. Wenn Sie merken, dass Sie heute einen schlechten Tag haben, zwingen Sie sich zu nichts. Lassen Sie die Aufgabe liegen und gehen Sie am nächsten Tag erst wieder an die Sache heran. So ersparen Sie sich frustrierende Lerntage, die Sie nicht weiterbringen, sondern Ihnen nur die Lust am Lernen verderben.

#### **Regel 2: Flexibel bleiben!**

Routine und Immergleiches langweilen auch Ihren Kopf. Achten Sie deshalb darauf, immer flexibel zu bleiben und alles an Ihrem Lernprozess zu variieren.

Wiederholen Sie den Lernstoff auf immer neue Art und Weise:

- Lernen Sie zum Beispiel am ersten Tag mit der Bild-Methode, so versuchen Sie sich die Wörter am nächsten Tag mit Hilfe eines Assoziogramms zu verdeutlichen. Wechseln und variieren Sie die Lernmethoden, wie es sinnvoll ist für die Wörter, die Sie lernen möchten.

## Tipps zum Vokabellernen

- Natürlich kann man nicht jede Methode für jede Art von Wörtern einsetzen.
- Lernen Sie die Wörter in immer anderer Reihenfolge. Setzen Sie die Vokabeln immer wieder in einen neuen Zusammenhang.
  - Lernen Sie mit ganz unterschiedlichen Medien:  
Benutzen Sie heute Ihre Lernsoftware, um den Wortschatz abzufragen, so holen Sie für morgen am besten Ihre Vokabelkärtchen aus Papier heraus.
  - Lernen Sie nicht immer am gleichen Ort:  
Wenn Sie die Wörter morgens in der U-Bahn durchgegangen sind, so setzen Sie sich abends noch mal an den Küchentisch für die nächste Runde des Wiederholens.  
Wenn man immer nur an einem Ort lernt, läuft man Gefahr, dass man auch nur an diesem speziellen Ort in der Lage ist das Gelernte zu erinnern und wiederzugeben.

### Regel 3: Nach dem Zeitplan lernen

In unterschiedlichen Studien hat man die effektivste Zeit-Strategie für Wiederholungen herausgefunden:

- Schritt 1: Lernen – ein erstes Mal
- Schritt 2: Wiederholung (1) – nach einigen Stunden
- Schritt 3: Wiederholung (2) – am nächsten Tag
- Schritt 4: Wiederholung (3) – nach einer Woche
- Schritt 5: Wiederholung (4) – nach einem Monat
- Schritt 6: Wiederholung (5) – nach einem viertel bis einem halben Jahr

