



MENTAL-CODE e.V.

GRATIS-GUIDE • ARBEITSHEFT

5

DIE FÜNF GESETZE

Die 5 Gesetze des erfolgreichen Lernens

Warum du stundenlang lernst — und trotzdem vergisst.
Und was laut Lernforschung wirklich funktioniert.

Arbeitsheft mit 5 Sofort-Übungen à 2 Minuten

HERAUSGEBER

MENTAL-CODE e.V.

Dein Mindset • Deine Gesundheit • Dein Erfolg

HINWEIS

Dieses Arbeitsheft wurde teilweise KI-generiert und wird von MENTAL-CODE e.V. redaktionell ergänzt.

BEVOR DU WEITERLIEST

Ein ehrlicher Test.

Kreuze an, wie du bisher lernst.

- ☐ Ich markiere wichtige Stellen farbig.
- ☐ Ich lese meine Zusammenfassungen mehrmals durch.
- ☐ Ich schreibe Zusammenfassungen aus dem Buch ab.
- ☐ Kurz vor der Prüfung lerne ich stundenlang am Stück.

Mindestens zweimal Ja? Dann lernst du wie die meisten Menschen — und genau das ist das Problem. Diese vier Strategien fühlen sich produktiv an, gehören aber laut einer großen Meta-Analyse der Lernforschung zu den am wenigsten wirksamen Methoden überhaupt (Dunlosky et al., 2013).

DER GRUND HAT EINEN NAMEN

Scheinlernen.

Dein Gehirn verwechselt Wiedererkennen mit Wissen. Du liest den Stoff, er kommt dir vertraut vor, du denkst: „Kann ich.“ Aber in der Prüfung musst du nicht wiedererkennen — du musst **abrufen**. Und das ist ein völlig anderes Gedächtnissystem.

SO NUTZT DU DIESES ARBEITSHEFT

Auf den nächsten Seiten findest du die 5 Gesetze, auf denen fast die gesamte moderne Lernforschung aufbaut — jeweils mit Quelle, einer Sofort-Übung à 2 Minuten und Platz für deine eigenen Notizen.

Nicht nur lesen: mach jede Übung direkt. Genau das ist der Unterschied zwischen Scheinlernen und echtem Lernen.

01

TESTING EFFECT

Abrufen schlägt Wiederlesen.

Frag dich ab — lies nicht nochmal.

Der **Testing Effect** ist einer der am besten belegten Befunde der Lernforschung: Einmal lesen und sich dreimal selbst testen bringt deutlich mehr als viermal lesen — in Studien bis zu **50 % besseres Behalten**. Jeder Abruf aus dem Gedächtnis ist wie ein Satz Krafttraining für die Erinnerungsspur. Wiederlesen dagegen erzeugt nur Vertrautheit — das trügerische Gefühl von „Kann ich schon“.

2-MINUTEN-ÜBUNG

Klapp dein Heft oder Skript zu. Schreibe in 2 Minuten alles auf, was du zu deinem aktuellen Thema noch weißt — ohne nachzuschauen. Was fehlt, ist keine Niederlage: es ist deine präzise Lernlandkarte für morgen.

MEINE REFLEXION

Was habe ich sicher gewusst — wo waren die Lücken?

02

SPACING EFFECT

Verteilen schlägt Marathon.

Fünfmal 30 Minuten schlagen einmal 3 Stunden.

Der **Spacing Effect**: Dieselbe Lernzeit, über Tage verteilt, verankert Wissen dramatisch besser im Langzeitgedächtnis als eine einzige Marathon-Session. Der Grund: Zwischen den Einheiten beginnt dein Gehirn zu vergessen – und genau dieses leichte Vergessen macht den nächsten Abruf so wertvoll. Last-Minute-Pauken funktioniert nur für übermorgen. Verteiltes Lernen funktioniert für die Prüfung – und darüber hinaus.

2-MINUTEN-ÜBUNG

Öffne deinen Kalender. Nimm deine nächste Prüfung und trage rückwärts vom Prüfungstag 4 bis 5 kurze Lerneinheiten für dasselbe Thema ein – mit wachsenden Abständen: erst täglich, dann alle 2 bis 3 Tage.

Termin 1

Termin 2

Termin 3

Termin 4

Termin 5

MEINE ERFAHRUNG MIT MARATHON-LERNEN

03

DUAL CODING

Bilder schlagen Wörter.

Was du sehen kannst, vergisst du nicht so schnell.

Dual Coding: Dein Gehirn speichert Sprache und Bilder in zwei getrennten Kanälen. Wer beide nutzt, legt doppelte Abrufwege an. „Inflation“ als Wort ist grau und abstrakt – ein Bäcker, der einen riesigen Geldkoffer zum Brotstand schleppt, bleibt hängen. Je lebendiger, bewegter und ruhig absurder das innere Bild, desto stärker die Erinnerungsspur.

2-MINUTEN-ÜBUNG

Nimm den abstraktesten Begriff aus deinem aktuellen Stoff. Erzeuge dazu ein übertriebenes, bewegtes inneres Bild – je verrückter, desto besser. Skizziere es grob. Zeichnen können ist ausdrücklich nicht nötig.

MEIN BEGRIFF

MEIN BILD IN WORTEN

SKIZZE

04

DEKODIERUNG

Verstehen vor Merken.

Was du nicht verstanden hast, kannst du nicht abrufen.

Auswendiglernen ohne Verstehen ist **Papagei-Lernen**: Solange die Prüfungsfrage exakt wie im Buch gestellt wird, klappt es. Sobald sie abgewandelt ist — Blockade. Die Lösung heißt **Dekodierung**: Schreibe unter jeden wichtigen Satz, was er wirklich bedeutet — in deinen eigenen Worten, mit Alltagsbildern. Erst wenn du einen Gedanken in eigene Worte fassen kannst, gehört er dir.

2-MINUTEN-ÜBUNG

Nimm einen einzigen Satz aus deinem Lehrbuch, der dir schwerfällt. Schreibe darunter, was er wirklich bedeutet — so, dass es ein Kind verstehen würde. Kein Fachwort erlaubt, das du nicht selbst erklären kannst.

DER ORIGINAL-SATZ

MEINE ÜBERSETZUNG FÜR EIN KIND

05

PROTÉGÉ- & PRODUCTION-EFFEKT

Wer erklärt, versteht.

Lehren ist die tiefste Form des Lernens.

Der **Protégé-Effekt**: Allein die Erwartung, etwas erklären zu müssen, verändert, wie dein Gehirn Stoff verarbeitet — du strukturierst tiefer, suchst aktiv nach Zusammenhängen und entdeckst Lücken, die dir beim stillen Lesen nie auffallen würden. Dazu kommt der **Production Effect**: Lautes Aussprechen erzeugt messbar stärkere Erinnerungsspuren als stilles Lesen. Dein bester Lernpartner bist du selbst — laut.

2-MINUTEN-ÜBUNG

Erkläre dein aktuelles Thema 90 Sekunden lang laut — einem imaginären Zwölfjährigen oder deinem Handy als Sprachmemo. Wo du ins Stocken gerätst, liegt deine echte Lücke. Das Sprachmemo lügt nicht.

WO ICH INS STOCKEN GERATEN BIN

DAS SCHAUE ICH MORGEN NOCH EINMAL AN

DEIN PLAN FÜR DIE KOMMENDE WOCHE

7-Tage-Selbstcheck.

Von den 5 Gesetzen zur eigenen Praxis – Tag für Tag.

TAG 1–2

Übung 1 und 5 auf ein aktuelles Thema anwenden

**TAG 3**

Lernplan nach Gesetz 2 in den Kalender eintragen

**TAG 4–5**

Je 1 abstrakten Begriff visualisieren (Gesetz 3)

**TAG 6**

Eine Buchseite dekodieren (Gesetz 4)

**TAG 7**

Alles aus dem Gedächtnis abrufen – ohne Unterlagen

**KLEINER HINWEIS**

Wenn es sich anstrengend anfühlt: Glückwunsch. Genau so fühlt sich echtes Lernen an.

NOTIZEN ZUR WOCHE

DAS WAR DER ANFANG

Dein Gehirn kann noch mehr.

Die 5 Gesetze sind das Fundament. Im Minikurs „**Lern-Reboot — Erfolgreich lernen und Prüfungen bestehen**“ baust du darauf dein komplettes, persönliches Lernsystem — Schritt für Schritt, in 4 kompakten Videolektionen.

LEKTION 1 Scheinlernen vs. echtes Verstehen — die 7 Lernmythen

LEKTION 2 Gedächtnis-Architektur — Chunking, Memory Palace & Co.

LEKTION 3 Gehirngerechtes Lernen — die Werkzeuge nach Birkenbihl

LEKTION 4 Kreative Lerntechniken & dein persönliches Lernsystem

Bald started der „Lern-Reboot – Erfolgreich Lernen und Prüfungen bestehen“

Plus: Downloadmaterialien und ein Learning-Snack zum spielerischen Festigen.

Wenn du einer der Ersten sein möchtest, die den Lern-Reboot zum Einführungspreis haben möchtest, dann fülle das Formular auf der Website aus und schreibe „Lern-Reboot“

HINWEIS

Dieser Guide und der Kurs stehen in keiner Verbindung zu den Markeninhabern der Birkenbihl-Marken und sind keine lizenzierte Birkenbihl-Ausbildung. Alle Quellenangaben beziehen sich auf veröffentlichte Forschung.

Dieses Arbeitsheft wurde teilweise KI-generiert und wird von MENTAL-CODE e.V. redaktionell ergänzt.

HERAUSGEBER MENTAL-CODE e.V.
ANSCHRIFT Raabestr. 42 - 72762 Reutlingen
E-MAIL mail@mental-code.de
WEB mental-code.de