

Diktiergerät: Mit beiden Ohren lernen

Diese Technik ist einer meiner persönlichen Favoriten: Sie nehmen die Lerninformationen mit einem Diktiergerät auf (oder einem anderen Gerät, das über diese Funktion verfügt, z.B. Handy, Smartphone etc.) und können sie beliebig oft anhören – laut oder per Kopfhörer. Die Methode eignet sich deshalb besonders für auditive Lerntypen. Aber auch für andere Lerntypen gilt: Wenn Sie die Technik zusätzlich zu weiteren Lernmethoden anwenden (z.B. Mind Mapping®, Lernkartei), dann erweitern Sie damit die Bandbreite der Sinneskanäle, mit denen Sie lernen, und desto fester werden Lerninhalte in Ihrem Gedächtnis verankert.

Zum Lernen können Sie die kleinen Geräte mit nach draußen nehmen, z.B. auf einen Spaziergang. Durch die Bewegung an der frischen Luft steigern Sie die Sauerstoffversorgung Ihres Gehirns und damit Ihre Konzentration und Behaltensleistung. Außerdem macht es an einem sonnigen Tag mehr Spaß, auf einer Wiese als in einem Gebäude zu lernen. Auf diese Weise verknüpfen Sie Lernen mit positiven Gefühlen und steigern so Ihre Lernmotivation.

Was können Sie aufnehmen?

Die folgende Anleitung zeigt Ihnen, wie Sie die Diktiergerät-Methode mit der Karteikartentechnik kombinieren. Sie können aber auch jede andere Quelle nutzen, um an zusammengehörige Lerninformationen zu gelangen. Beispielsweise eignet sich die Methode hervorragend, um Prüfungsfragen und Musterantworten auswendig zu lernen. Lernen Sie mit dieser Methode für eine mündliche Prüfung, trainieren Sie bereits, Lerninformationen schnell mündlich wiederzugeben. Auch bei dieser Lernmethode sind Sie nicht auf einen bestimmten Typ von Lerninformationen festgelegt. Ähnlich wie bei den Karteikarten können Sie aus dem Vollen schöpfen (z.B. Vokabeln, Fachbegriffe, Schlüsselinformationen aus Texten / Präsentationen / Vorlesungen).

So gehen Sie vor:

- Nehmen Sie eine Karteikarte zur Hand und stellen Sie das Diktiergerät auf Aufnahme. Lesen Sie den Lernbegriff, der auf der Karteikarte steht, laut vor.
- Stoppen Sie die Aufnahme. Jetzt wird der Begriff als erste Audio-Datei („Track“) gespeichert.
- Wenn Sie sich einen einzelnen Begriff und die dazugehörige Lerninformation später gezielt anhören wollen, empfiehlt es sich, den Begriff und seine Track-Nummer per Hand oder elektronisch zu notieren.
- Drehen Sie nun die Karteikarte um und stellen Sie das Diktiergerät wieder auf Aufnahme. Lesen Sie die zum Lernbegriff gehörende Lerninformation vor.
- Stoppen Sie die Aufnahme. Jetzt wird die zugehörige Lerninformation als zweiter „Track“ gespeichert.
- Auf diese Weise können Sie beliebig viele Lerninhalte nacheinander aufnehmen.
- Jetzt können Sie Audio-Dateien gezielt auswählen, um sich einzelne Lernbegriffe anzuhören und die zugehörigen Informationen aus dem Gedächtnis aufzusagen.
- Anschließend können Sie sich die Musterantwort anhören, um festzustellen, ob Sie richtig geantwortet haben.

Viel Erfolg beim Lernen wünscht
David Reinhaus