

# SQ3R-Methode: Texte durchdringen

Wenn es Ihnen wichtig ist, möglichst viele Textinhalte sicher zu behalten, sollten Sie auf die SQ3R-Methode zurückgreifen. Diese Methode geht auf den amerikanischen Pädagogen Francis Robinson (1948) zurück.

Die SQ3R-Methode hilft Ihnen dabei, die Struktur von Texten und damit die logische Verknüpfung von Lerninhalten zu erfassen. Hierbei erwerben Sie ein enges „Wissensnetz“ an das Sie alle neuen Lerninhalte anknüpfen können. Gleichzeitig regt Sie diese Methode an, Lerninhalte durch persönliche Fragestellungen mit Ihrem Vorwissen zu verknüpfen. Auf diese Weise verankern Sie Lerninhalte fest in Ihrem Gedächtnis.

Der Name dieser Technik steht für folgende fünf Arbeitsschritte:

1. Survey – Überblick verschaffen
2. Question – Fragen formulieren
3. Read – lesen und markieren
4. Recite – Kernaussagen aufsagen
5. Review – Rückschau halten

## **Survey – Überblick verschaffen**

Als erstes verschaffen Sie sich einen Überblick über Inhalt und Struktur eines Textes. Dieser Schritt hilft Ihnen in der späteren Lese-Phase, Lerninhalte thematisch einzuordnen, miteinander zu verknüpfen und auf diese Weise besser zu behalten.

Im Falle eines Lehrbuchs sollten Sie hierzu wie folgt vorgehen:

- Lesen Sie den Klappentext.
- Sehen Sie sich das Inhaltsverzeichnis an.
- Überfliegen Sie das Stichwortverzeichnis.
- Blättern Sie das Lehrbuch von vorne nach hinten durch.
- Lesen Sie Überschriften einzelner Kapitel und Unterkapitel.
- Sehen Sie sich Abbildungen an.
- Lesen Sie hervorgehobene (z.B. fett beziehungsweise kursiv gedruckte) Textpassagen.
- Halten Sie Ausschau nach Zusammenfassungen.

Hierbei empfiehlt es sich, wichtige Textpassagen mit einem Textmarker anzustreichen, um diese schnell wiederzufinden. Schließlich sollten Sie diese Textpassagen als erstes lesen. Mit etwas Glück enthalten sie bereits alle wichtigen Informationen, so dass Sie den Text nicht vollständig lesen müssen.

## **Question – Fragen formulieren**

Bevor Sie nun die einzelnen Textpassagen lesen, sollten Sie die folgenden drei Fragen beantworten. Am besten halten Sie Ihre Antworten schriftlich fest, damit Sie diese bei Bedarf nachlesen können.

1. **Auf welches Vorwissen kann ich zurückgreifen?** Durch diese Frage aktivieren Sie Ihr Vorwissen. Daran können Sie neue Lerninhalte anknüpfen, so dass sie fest in Ihrem Gedächtnis verankert werden.

2. **Welche offenen Fragen habe ich in Bezug auf Lerninhalte?** Diese Frage können Sie sich in Bezug auf den gesamten Text oder in Bezug auf einzelne Textpassagen stellen. Dadurch wecken Sie Ihre Neugierde. Jetzt werden Sie einen Text besonders gründlich lesen und hierbei Textinhalte sorgfältig verarbeiten und im Gedächtnis behalten.
3. **Gibt es Informationen, die mich ganz besonders interessieren?** Diese Frage zielt auf den Nutzen von Lerninformationen ab. Wie Sie bereits wissen, merkt sich unser Gehirn Informationen besonders gut, wenn sie ihm nützlich erscheinen.

### **Read – lesen und markieren**

Lesen Sie einen Lerntext nun Abschnitt für Abschnitt gründlich durch und markieren Sie wichtige Textstellen.

### **Recite – Kernaussagen aufsagen**

Nachdem Sie einen Textabschnitt gelesen haben, schließen Sie die Augen und sagen Sie die Kernaussage dieses Abschnittes mit eigenen Worten innerlich auf. Hierbei werden Sie vertraute Formulierungen verwenden, die bereits über viele Nervenverbindungen in Ihrem Gedächtnis verankert sind. Indem Sie neue Lerninhalte mit diesen Formulierungen verbinden, werden auch diese sicher gespeichert. Wenn Sie sich Inhalte zusätzlich bildlich vorstellen, bleiben Sie besonders gut im Gedächtnis.

### **Review – Rückschau halten**

Fassen Sie nun die zentralen Lerninformationen eines Textabschnittes zusammen. Hierzu können Sie kurze Zusammenfassungen schreiben oder eine Grafik (z.B. ein Mind Map®) anfertigen. Je besser es Ihnen gelingt, Verknüpfungen zwischen Lerninhalten abzubilden, desto dichter wird Ihr „Wissensnetz“.

Wenn Sie sich noch ausführlicher über diese Methode informieren wollen, empfehlen wir Ihnen einen Text der Psychologieprofessorin Dr. Ursula Christmann (2001).

Viel Spaß & Erfolg wünscht  
David Reinhaus

### **Literatur:**

Christman, Ursula; Groeben, Norbert (2001). Psychologie des Lesens. In: Franzmann, Bodo u.a. (Hrsg.). Handbuch Lesen, S. 196ff. München: Schneider Hohengehren.

Robinson, Francis P. (1948). Effective Study. New York: Harper & Brothers.