

Wie kann man effektiv Vokabel lernen? Einige Tipps, um ein besseres Gedächtnis zu bekommen.

1. Gedankengang durch Bilder

Die Experten in Mnemotechnik (Gedächtniskunst) sind sich einig über die Kraft der Bilder beim Gedächtnistraining. Der Schlüssel dazu ist, die neue Information mit einem bekannten Bild zu assoziieren. Das Gleiche gilt im Lernprozess von Sprachen. Zum Beispiel, wenn ich das spanische Wort „flor“ lernen will, soll ich dieses mit der Vorstellung einer konkreten Blume in Verbindung setzen.

Doch, wie kreierte ich effektive mentale Bilder am besten?

Die von uns geschaffenen Bilder eignen sich dafür sehr gut, weil wir sie mit bestimmten Eigenschaften versehen können, die uns helfen werden, sie in Erinnerung zu behalten. Eine mentale Abbildung sollte unbedingt die folgende **4 Eigenschaften besitzen**: sie sollte **übertrieben** sein, **Bewegung** haben, eine **außergewöhnliche** Assoziierung darstellen und eine **emotionale** Auswirkung hervorrufen.

- Warum soll sie übertrieben sein? Weil solche Bilder schwieriger zu vergessen sind.
- Warum mit Bewegung? Weil alles, was sich bewegt, unsere Aufmerksamkeit viel mehr anzieht, als etwas statisches. Deswegen sind diese Bilder leichter und langfristiger im Gedächtnis gespeichert.
- Warum soll das Bild außergewöhnlich sein? Der Mensch neigt dazu, mehr Aufmerksamkeit den Sachen zu schenken, die nicht alltäglich sind und das Gehirn wird solche Information aktiver verarbeiten.
- Und, warum soll sie auch eine emotionale Auswirkung hervorrufen? Weil es sehr schwierig ist, Erfahrungen oder Erlebnisse zu vergessen, die mit glücklichen oder traurigen Erlebnissen verbunden sind. Die Emotionen spielen eine sehr wichtige Rolle in unserem Gedächtnis.

Diese Abbildungen sind **wirksamer, wenn Du sie selbst herstellst**. Je persönlicher, desto einfacher zu Merken.

2. Lustige Geschichten mit den neuen Wörtern erfinden.

Das hilft besonders gut, um schwierige Wörter im Gehirn zu speichern. Je verrückter, persönlicher, grotesker oder sogar vulgärer das Bild, desto wirksamer!

3. Verknüpfungen herstellen zwischen den Wörtern.

Wenn wir eine Sprache lernen, ist es empfehlenswert, Verbindungen mit anderen Wörtern zu erstellen, die wir bereits kennen und/oder die Gelegenheit nutzen, um Vokabel zu lernen, die in Verbindung mit ihnen stehen. Aus diesem Grund ist es ratsam, die Vokabel nach Themengebieten zu lernen (z.B. Wörter die mit Reisen zu tun haben, oder mit Gesundheit, oder mit Essen, ...)

Oft finden wir sogar gemeinsame Wurzeln: z.B. das Adjektiv „enfermo/-a“ (krank) hat zu tun mit dem Hauptwort „enfermero/-a“ (Krankenpfleger/Krankenschwester) und „enfermería“ (Krankenstation) und „enfermedad“ (Krankheit). In diesem Beispiel sehen wir auch, dass die Wörter, die mit “-dad” enden Hauptwörter und weiblich sind bzw., dass die Endung „-ero/-a“, sich meistens auf das bezieht, was in der Linguistik „Agens“ genannt wird (in diesem Fall, auf die Person, die einen bestimmten Beruf ausübt). Von diesem *Trick* profitieren Erwachsene wesentlich mehr als Kinder.

5. Wörter trennen.

Selbst wenn wir uns eine Telefonnummer oder den PIN-Code einer Kreditkarte merken müssen, fällt es uns einfacher, wenn wir die Zahlen trennen und sie in kleineren Gruppen sammeln.

Ebenso, können wir die Wörter trennen, um sie besser in Erinnerung zu behalten. Z.B. “paraguas” (Regenschirm) können wir in “para” (von dem Verb “parar” (stoppen, aufhalten) und aguas (Wässer) aufteilen. Du kannst auch die Präposition “para” (für) verwenden zum Trennen. Vielleicht sehen wir dadurch die Logik, die dahinter steckt viel deutlicher und wir merken uns das Wort leichter.

6. Stell Dir vor, in welcher Situation Du die Wörter verwenden wirst.

Es ist unabdingbar, Vokabel und Redewendungen zu lernen, die wir mit Sicherheit anwenden werden.

Du weißt bereits, dass wir Sachen einfacher in Erinnerung behalten, wenn sie uns begeistern und wenn wir sie bald verwenden werden. Es ist also nicht nötig

Wörter und Redewendungen auswendig zu lernen, wenn wir sie nicht bald verwenden werden.

Daher ist es hilfreich, wenn Du Dir eine **angenehme potentielle Situation vorstellst, in der Du ein bestimmtes Wort oder eine bestimmte Phrase verwendest.**

7. Ziehe Nutzen aus deinem fotografischen Gedächtnis und dem Gehör Gedächtnis.

Wenn man in neues Wort lernt, stellt man sich ein Bild dafür vor und verbindet das mit der Aussprache indem man das Wort laut ausspricht. Auf dieser Art ziehst Du Nutzen aus zwei unterschiedlichen Speicherarten, die sehr eng miteinander verbunden sind. **Der Klang zusammen mit dem Bild** eines Wortes stellen eine sehr wirkungsvolle Kombination im Lernprozess von neuen Wörtern dar und die Speicherung im Gehirn wird erleichtert.

8. Vokabular niederschreiben

Es ist empfehlenswert, alle Wörter und Sätze, die wir gelernt haben, erneut auf Papier zu schreiben, am Besten in ein Vokabel- und Grammatikheft. Das ist viel wirksamer als am PC zu schreiben. Es mag altmodisch klingen, aber **es hilft!** Man merkt sich das Wort und die Rechtschreibung besser und, weil man Nutzen aus dem kinästhetischen Speicher ziehen kann.

9. Die Kenntnisse über einen längeren Zeitraum auffrischen.

Dieser Punkt ist vielleicht einer der wichtigsten. Es bringt uns nichts, 10 Mal hintereinander das gleiche Wort zu wiederholen in der Absicht, es in unserem Gehirn zu speichern. Es ist viel wirksamer eine Pause einzulegen und die Wörter am nächsten Tag oder 3 Tage später zu wiederholen. Die Pausen können jedes Mal länger werden, wenn die Wiederholung funktioniert hat.

10. Regelmäßige aber kürzere Wiederholungen.

Ebenso macht es auch keinen Sinn beispielsweise 10 Stunden lang zu lernen, dafür aber nur einmal im Monat. Es ist viel besser kürzer, dafür aber häufiger zu lernen, z.B. 20-30 Minuten täglich. Die Regelmäßigkeit der Revisionen/Wiederholungen ist eines der „Geheimnisse“ für eine langfristige Speicherung.

11. Wähle den besten Zeitpunkt sorgfältig und bewusst.

Morgens sind wir meistens besonders effizient bei der Erledigung mentaler Aufgaben. Das Gehirn ist frisch und ausgeruht, also auch effizienter.

Zusätzlich kann man den Wortschatz, den man am Morgen gelernt hat, am Abend vor dem Schlafengehen wiederholen.

12. Erholsamer Schlaf.

Der Schlaf spielt eine wichtige Rolle in unseren Denkprozessen. Man unterschätzt gerne die Wichtigkeit eines erholsamen Schlafes und der nötigen Schlafstunden. Das kann unsere Leistung und unseren Erfolg stärker beeinträchtigen als wir es wahrhaben wollen. Während eines guten Schlafes, lässt das Gehirn die gesamte Information, mit der es während des Tages konfrontiert war Revue passieren!

13. Die richtige Ernährung.

Jedem ist klar, dass jemand, der hart arbeitet auch die richtige Ernährung braucht. Bei Gehirnarbeit ist das aber auch so! Wähle daher eine Ernährung aus, die Dich nicht müde oder schläfrig macht und dich gleichzeitig mit den Nährstoffen versorgt die eine gute Gedächtnisleistung unterstützt, z.B. Nüsse, Eier, Grüntee, Lachs, ... und vor allem viel Wasser!

14. Übe das, was Du gelernt hast.

Wozu Vokabular und Kenntnisse speichern, wenn wir sie nicht in der Praxis verwenden? Es ist nicht nur gut um unsere Kenntnisse zu festigen, sondern auch für die **MOTIVATION**. Nimm teil **an meine Konversationsstunden!**

Durch das Internet ist üben leichter als je zuvor!

Finde die Methode oder die Aktivität, die am besten zu Dir passt!

Ganz liebe Grüße,

Mag. Vanesa Alonso