Lernkanäle kennenlernen

Kennst du das? Dein Lehrer erzählt etwas, du hörst die Worte, aber sie gehen nicht wirklich in dein Gehirn und wenn man dich hinterher fragt, weißt du kaum, wovon er geredet hat.

Wir Menschen haben verschiedene Sinne. Wir hören, wir sehen, wir fühlen, wir schmecken und wir riechen.

Wenn wir lernen, benutzen wir unsere Sinne unterschiedlich. Einer kann den Lernstoff gut aufnehmen, wenn er ihn hört. Für diesen Lerntyp – den auditiven Lerntyp - ist es gut, wenn der Lehrer viel erzählt.

Dagegen lernen visuelle Menschen leichter mit den Augen, d.h. man muss ihnen etwas zeigen, anschreiben, aufmalen, damit sie sich den Lernstoff gut vorstellen und ihn aufnehmen können.

Kinästhetische Menschen wollen fühlen, sie lernen durch Anfassen, durch Tun. Sie bauen, basteln, malen, schrauben und machen sich so den Lernstoff erfassbar.

Wir haben meist einen oder zwei Kanäle, die wir bevorzugt beim Lernen nutzen. Je mehr Kanäle wir aber aktivieren können, desto besser festigt sich der Lernstoff in unserem Gehirn, weil er dadurch dort an verschiedenen Stellen abgelegt wird.

Beobachte dich und finde heraus, mit welchem Kanal du besonders gut lernen kannst. Dann bereite dir den Lernstoff so auf, dass du besonders diesen Kanal nutzen kannst. Wie das geht zeige ich dir in Beispielen in einem anderen Video. (Lernkanäle)

Du wirst merken, dass dir das Lernen auf diese Weise mehr Freude macht, weil es dir leichter fällt. Unterstützen kannst du dein Lernen noch mit dem Geruchssinn. Gerüche gehen direkt ins limbische System in unserem Gehirn, wo die Emotionen sind. Mit einem guten Duft kannst du dir eine positive Lernsituation schaffen. Empfehlen kann ich dir hier die Zitrusdüfte Tangerine, Zitrone, Limette, Orange, die dir ein Gefühl von Sommer, Frische, Wohlbefinden, Klarheit geben können. Vielleicht helfen sie dir auch dabei, dich besser zu konzentrieren. Probiere aus, welcher Duft für dich am besten ist. Nimm einfach einen Tropfen deines Lieblingsöls auf die linke Hand und aktiviere es mit der rechten Hand. Dann mach eine Handinhalation oder gib ein paar Tropfen auf einen Wattepad und lege ihn auf deinen Schreibtisch. Sehr schön ist auch der Dewdrop Diffuser, der die Luft im Raum erfrischen kann. Ich stelle ihn dir in einem Extravideo vor.

Ich wünsche dir viel Freude und Erfolg beim Lernen.