

Wie lerne ich zu lernen?

14.04.2026, 12:40 | Wissenschaft, Forschung, Bildung

Pressemitteilung von: *Bildungsinstitut Wirtschaft*



Lernen bedeutet deutlich mehr als das bloße Aufnehmen von Informationen.

Wer effektiv lernen möchte, sollte verstehen, wie Lernprozesse funktionieren und welche Strategien dabei helfen, Wissen langfristig zu behalten und abzurufen. "Lernen zu lernen" beschreibt genau diese Fähigkeit: den eigenen Lernprozess ganz bewusst zu steuern und passende Methoden einzusetzen, welche durchaus sehr individuell sein können, um Inhalte schneller, effizienter und auch nachhaltiger zu verstehen.

Ganz grundsätzlich besteht Lernen aus drei zentralen Schritten: dem Aufnehmen von Informationen, dem Verarbeiten des Gelernten und dem (erneuten) Abrufen des Wissens. Viele Menschen fokussieren sich vor allem auf das Lesen oder Zuhören und stagnieren damit direkt beim ersten Schritt. Nachhaltiges Lernen entwickelt sich jedoch erst dann, sobald neue Informationen aktiv verarbeitet und später wieder vielfach abgerufen werden können.

Das aktive Lernen gilt als besonders wirkungsvoll. In diesem Kontext beschäftigen sich Lernende intensiv mit dem Stoff, indem Inhalte in eigenen Worten reproduziert und wiedergegeben, sowie auch Fragen zum Thema formuliert werden. Ebenso unterstützen Mindmaps und Übungsaufgaben diesen Prozess. Es gilt: Wer Wissen selbstständig strukturiert und erklärt, erweitert das Verständnis und speichert jene Inhalte tiefer im Gedächtnis.

Ebenso elementar ist die Verteilung der Lernphasen - nämlich über einen längeren Zeitraum. Wird der Lernstoff öfter in größeren Abständen wiederholt, bleibt er deutlich besser im Gedächtnis. Dieses Prinzip verstehen wir als "Spacing-Effekt". Anstelle des sogenannten "Bulimie-Lernens" ist eine Regelmäßigkeit des Lernens in Form einer strukturierten Wiederholung deutlich ratsamer. Weiterhin gilt das "aktive Erinnern" oder die "Retrieval Practice" als bewährte Lernmethode. Hierbei geht es um das Erinnern gelesener Texte ohne diese ein zweites Mal zu lesen. So kann man beispielsweise ein Buch schließen und in Folge dessen notieren, was sich bereits gemerkt wurde. Dieser wertvolle Prozess trainiert das Erinnerungsvermögen um Einiges mehr als simples wiederholendes Ansehen der Informationen.

Genauso hilfreich, wenn nicht sogar noch besser, funktioniert die Verkettung des bereits erworbenen Wissens mit neuem Wissen. Das Gehirn ist in der glücklichen Lage, Wissen deutlich nachhaltiger zu speichern, wenn Verknüpfungen auftreten. Sobald man sich selbst fragt, wo ein ganz bestimmtes Konzept bereits auftauchte oder auf welche Weise es mit anderen Themen in Verbindung steht, fällt es deutlich leichter, sich die Inhalte einzuprägen. Darüber hinaus hat

sicherlich die Struktur der Lernzeit einen großen Einfluss auf den gewünschten Lernerfolg. Einige Menschen erzielen die besten Erfolge mithilfe von 25-45 Minuten Lernblöcken (Pomodoro?), welche von kurzen Pausen begleitet werden und präferieren damit eine sehr konzentrierte Lerneinheit. Hiermit wird die Konzentration gefördert und ebenso Überlastung verhindert.

Einen weiteren zentralen Teil des erfolgreichen Lernens stellt die Metakognition dar - sprich das Nachdenken über den eigenen (Erfolg versprechenden) Lernprozess. Sobald man beginnt regelmäßig zu reflektieren, ob ein Thema tatsächlich verinnerlicht wurde, kann deutlich gezielter gelernt werden und an bestehenden Lernlücken gearbeitet werden, sowie auch seine Lernstrategie angepasst werden. Denn es gilt: Fehler gehören beim Lernprozess dazu. Unsere "Fehler" oder Herausforderungen zeigen auf, wo Verständnisprobleme aufkommen und verhelfen dem Gehirn dabei, Informationen in Zukunft besser zu speichern. Wertvolle Übungen, Tests und praktische Anwendungen sind aus diesem Grund wertvolle Elemente eines nachhaltigen Lernens.

Zusammenfassend lässt sich also festhalten, dass erfolgreiches Lernen nicht allein durch stumpfes repetitives Lesen entsteht, sondern durch die Kombination aus Verstehen, Wiederholen und Anwenden. Wer diese Lernprinzipien beherzigt und umsetzt, kann Wissen langfristig aufbauen und flexibel einsetzen.

Wie gehe ich mit Ablenkungen um?

Zunächst ist festzuhalten, dass eine Ablenkung durch äußere Faktoren keinesfalls einem "persönlichen Makel" gleicht. Es gelten gut nachvollziehbare psychologische und neurologische Gründe. Unser Gehirn ist evolutionsbedingt trainiert, auf Reize aus der Umgebung zu reagieren - denn diese könnten ebenso Gefahr bedeuten. Infolgedessen ist unsere Aufmerksamkeit limitiert und leicht zu beeinflussen.

Das Gehirn reagiert automatisch auf neue Reize.

Unser Gehirn verfügt über ein sogenanntes Orientierungssystem, welches sich vergewissert, dass wir auf neue oder unerwartete Reize wie Geräusche, Bewegungen oder auch visuelle Signale simultan zur Wahrnehmung eine Reaktion zeigen. Vor allem früher galt es als überlebensnotwendig, Reizen bewusst Gehör zu schenken, denn (neue) Reize konnten entweder Risiken darstellen oder auch als Chance wahrgenommen werden. Ebenso schnell schenken wir unsere Aufmerksamkeit auch heute Geräuschen, Gesprächen, Bewegungen und Smartphones oder Benachrichtigungen. Neue äußere reizvolle Faktoren werden ganz automatisch als potenziell wichtig wahrgenommen. Nichtsdestotrotz ist die menschliche Aufmerksamkeitsspanne eine limitierte Ressource. Wir sind ausschließlich in der Lage, eine begrenzte Vielzahl an Informationen simultan bewusst zu verarbeiten. Sobald mehrere Reize aufeinander treffen, entsteht eine Art von "Konkurrenz" um unsere Aufmerksamkeit. Sowohl bei einer Präsenz vieler Sinnesreize - in Form von Lärm, Bewegungen, Geräuschen - als auch im Kontext mehrerer parallel stattfindender Aufgaben steht eines fest: Wir werden sehr leicht abgelenkt.

Was ist der Grund dafür? Unser Belohnungssystem im Gehirn weist ausgeprägte Reaktionen auf neue und schnelle Reize auf - so zum Beispiel Messages auf dem Smartphone, Social-Media-Content oder neue Informationen. Diese generieren kleine Dopamin-Ausschüttungen, welche das Gehirn angenehm wahrnimmt. Infolgedessen haben solche Reize häufig einen interessanteren Effekt als eine Aufgabe, die Konzentration und Ausdauer erfordert.

Herausfordernde beziehungsweise weniger motivierende Aufgaben:

Unsere Anfälligkeit für Ablenkungen steigt, sobald eine Aufgabe kompliziert, monoton oder emotional belastend scheint. Eine Folge davon ist diese unbewusste Reaktion des Gehirns: Es versucht auf angenehmere oder einfachere Reize umzulenken. Ebenso haben Müdigkeit, Stress, Informationsüberlastung, ein Mangel an Pausen und mentale (Über-)Belastung einen störenden Einfluss auf unsere Konzentrationsfähigkeit. Infolgedessen hat unser Gehirn weniger Energie, um Störungen gänzlich auszublenden. Nichtsdestotrotz stehen wir vor einer großen Herausforderung: Die digitale Umgebung sorgt für eine Gewöhnung an einen ständigen Wechsel der Informationen - siehe Multitasking, das Smartphone, Messenger und E-Mails im Speziellen. Wir trainieren unser Gehirn auf diese Weise auf ein kontinuierliches Switchen der Aufmerksamkeit anstelle auf eine längere und effektivere Konzentrationsphase.

Ein Résumé:

Schnelle Ablenkungen sind gegeben durch: die natürliche Reizempfindlichkeit unseres Gehirns, eine begrenzte

Aufmerksamkeitsspanne, das Belohnungssystem, eine mangelhafte Aufgabenstruktur, sowie auch Stress und unzureichende Gewohnheiten.

Dementsprechend ist die Tendenz zur Ablenkung ein erklärbares menschliches Phänomen - allerdings ist eine effektive Umgehung dieser Herausforderung erlernbar. So ist Multitasking eher störend in Bezug auf komplexere Prozesse oder Aufgaben. Unser Gehirn ist nicht in der Lage eine Vielzahl anspruchsvoller Tätigkeiten simultan durchzuführen, sondern "pendelt" kontinuierlich zwischen ihnen. Ein Gedanken wird selten vollendet, der Arbeitsvorgang ist ineffizient und noch dazu Zeit fressend. Das Energielevel sinkt drastisch, sowie auch die Konzentration, während der Zweifel an dem Gelingen der Aufgabe steigt.

Deutlich besser funktioniert das Monotasking: Wie der Begriff bereits nahe legt, wird eine Aufgabe vollständig bearbeitet, bevor die nächste begonnen werden kann. Es ist ein Prozess, das Monotasking zu verinnerlichen - nichtsdestotrotz wird auch hier wie so oft im Leben eine stetige Wiederholung Resultate liefern. Übermäßiges Nachdenken oder Zweifeln an der Sache selbst führt zu keinem Erfolg: Das Ziel ist, die Gewohnheit der anderweitigen Reizsuche mithilfe der Gewöhnung an das Monotasking zu durchbrechen. Der "Mere-Exposure-Effekt" ist in diesem Kontext der Weg zum Erfolg.

Wie lerne ich zu lernen? - Bildungsinstitut Wirtschaft

Link zu unserer Homepage

Bildungsinstitut Wirtschaft

Up de Welle 17
46399 Bocholt

NicoleBiermann-Wehmeyer

02871-239508-8

info@bildungsinstitut-wirtschaft.de

bildungsinstitut-wirtschaft.de

Portrait

Bildungsinstitut Wirtschaft - Bundesweite Inhouse Seminare -

Das Bildungsinstitut Wirtschaft ist spezialisiert auf praxisnahe Fortbildungen in den Bereichen

- Kommunikation im Team
- Verkaufstraining
- Telefontraining
- Business Knigge
- Social Media
- Digitalisierung

- Compliance
- Datenschutz
- Zeitmanagement
- Ereignismanagement

Die Themen werden in modernen Präsentationen für die Kunden vorbereitet und praxisnah und lebendig in Workshops an die Teilnehmer/innen weitergegeben.

Die Präsentationen werden den Teilnehmern in digitaler Form zur Verfügung gestellt.

info@bildungsinstitut-wirtschaft.de

www.bildungsinstitut-wirtschaft.de

Inhaberin:

Juristin Nicole Biermann-Wehmeyer

"Sie können diese Pressemitteilung - auch in geänderter oder gekürzter Form - mit Quelllink auf unsere Homepage auf Ihrer Webseite kostenlos verwenden."

Pressekontakt

Bildungsinstitut WirtschaftUp de Welle 17
46399 Bocholt

NicoleBiermann-Wehmeyer

028712395078

info@bildungsinstitut-wirtschaft.de

bildungsinstitut-wirtschaft.de

News-ID: 1309199 • Views: 260 (Stand: 01.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1309199/Wie-lerne-ich-zu-lernen.html>