

Emotionen kurbeln
das Lernen an



Testen
nützt dem
Lernen



Verstehen
statt büffeln



Persönliche Relevanz



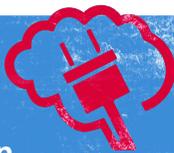
Lernen ein,
Internet aus



10 *Lerntipps*

aus der Kognitions- und Lernforschung

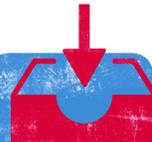
Energie
für das Gehirn



Verdaubare
Lernportionen



Die Macht des
Vorwissens



Regelmässiges
Feedback

Repertoire an
effektiven
Lernstrategien



1
Emotionen zeigen dem Gehirn,
was wirklich wichtig ist.

2
Durch Lerntests
steigert man
den Lernerfolg!

3
Man vergisst vieles,
das man gelernt hat,
aber wenig,
das man wirklich
verstanden hat.

4
Was persönliche
Bedeutung hat, kann man
sich viel schneller
und nachhaltiger merken.

5
Ein ungeteilter
Aufmerksamkeitsfokus ist
die Voraussetzung
für effizientes Lernen.



*Wollen Sie mehr dazu wissen?
Videos unter: [lerntoolkit.unibe.ch](https://www.lerntoolkit.unibe.ch)*

6
Das Gehirn muss
regelmässig mit Nahrung
versorgt werden.
Der Körper braucht viel Wasser
und Bewegung.

7
Der richtige Lernrhythmus
mit kleinen Portionen
ist besser als stressiges
Bulimie-Lernen.

8
Wer zum Thema schon
Vorwissen mitbringt,
profitiert viel mehr vom Input
als Unwissende.

9
Erfolgreiche holen sich
regelmässig Feedback und
kommen damit nicht
nur persönlich, sondern
auch fachlich voran.

10
Wer als
Werkzeug
nur einen
Hammer hat,
für den sieht
jedes Problem aus wie ein Nagel –
je mehr Strategien Sie kennen,
desto eher finden Sie die passende
für jede Aufgabe.

Professionelles Lerncoaching erhalten Studierende der Berner Hochschulen übrigens kostenlos hier:
www.beratungsstelle.bernerhochschulen.ch

Die Lerntipps und Videos werden Ihnen vom Vizerektorat Lehre der Universität Bern zur Verfügung gestellt. Produziert wurden sie von «Synapso – Fachstelle für Lernen und Gedächtnis» von der Abteilung für Allgemeine Psychologie und Neuropsychologie und dem Team Hochschuldidaktik & Lehrentwicklung.