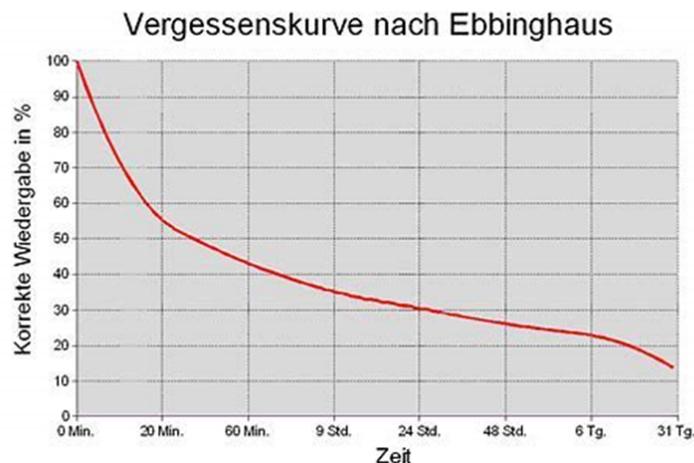




Behalten und Vergessen

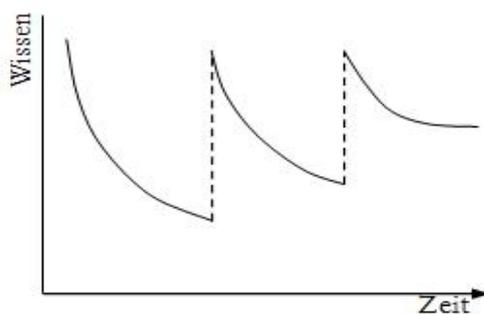
Im Jahre 1950 führte **Ebbinghaus** ein Experiment zum Thema „Behalten von Informationen“ durch. Hieraus entwickelte er die berühmte **Vergessenskurve**. Diese zeigt, dass bereits **nach 20 Minuten 40 Prozent des Gelernten verloren gehen**. Gegen das Vergessen ist die wichtigste Gegenmaßnahme das Wiederholen.



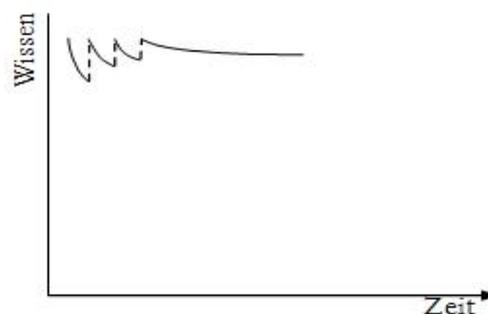
Wie schnell wir wiederholen ist entscheidend dafür, wie viel wir immer wieder neu lernen müssen oder uns viel Arbeit ersparen, indem wir schnell für immer behalten. Die beiden Abbildungen zeigen dies sehr anschaulich:

Links: sehr spätes Wiederholen = viel vergessen - sehr mühsam und demotivierend „Ich kann nichts mehr und muss von vorne anfangen!“

Rechts: zeitnahes Wiederholen = wenig vergessen - Wiederholen ist angenehmer: „Ich kann noch vieles!“



spätes Wiederholen



frühes Wiederholen



Ebbinghaus forschte eine Zeitlang, in welchen Abständen man am besten wiederholt, um möglichst effektiv zu speichern:

Vokabeln so lange lernen, bis man sie kann. Dann soll man eine Pause von 5 bis 10 Minuten machen, anschließend wiederholen. Alles was nicht mehr gewusst wurde, sofort wieder lernen. Dann 20 Minuten Pause machen. Wiederholen, lernen, was nicht mehr gewusst wurde, dann 20 bis 30 Minuten Pause und wieder wiederholen. Wichtig: Während der Pausen keine elektronischen Geräte (Handy, Play Station, Fernseher oder ähnliches) benutzen. Das gerade Gelernte würde dadurch auch schnell vergessen werden, bzw. nicht gespeichert werden.

Tony Buzan entwickelte ebenfalls einen idealen Wiederholungszyklus. Dieser besagt, dass am längsten und nachhaltigsten Gelerntes behalten/gespeichert wird, wenn nach 10 Minuten, dann nach einem Tag, wieder nach einer Woche, nach einem Monat und eventuell nach 6 Monaten wiederholt wird.

Eine Kombination beider ist am aller wirksamsten und nachhaltigsten. Zuerst, beim neu Erlernen öfter an einem Tag wiederholen und dann am nächsten Tag, nach einer Woche usw. wiederholen. Dann kann man ganz sicher sein, dass das Gelernte für immer behalten wird.



1. Ebbinghaus: Lernen, 10 Minuten Pause, Stoff (z.B. Vokabeln...) wiederholen, Vergessenes wieder lernen, 20 Minuten Pause, wiederholen, Vergessenes wieder lernen, 30 Minuten Pause, erneut wiederholen

2. Buzan: Am nächsten Tag erneut wiederholen, dann nach einer Woche, nach einem Monat, nach 6 Monaten

Wichtig: Vergessenes solange erneut lernen, bis es gemerkt wurde!