

Konskript (One-Pager)

Das Gehirn ist ein schlechtes Speichermedium – aber ein hervorragender Prozessor

Kurz erklärt: Dein Gehirn ist nicht wie eine Festplatte (exakt speichern), sondern wie ein super schneller Denker (verstehen, verknüpfen, entscheiden, Probleme lösen).



Denken statt Lagern



Muster & Verknüpfungen



Notizen als externer Speicher



Abrufen schlägt Lesen

1) Warum das Gehirn ein schlechter Speicher ist



Erinnern = Neu-Zusammenbauen

Beim Abruf baut dein Gehirn die Erinnerung aus Details, Gefühl und Kontext neu zusammen.



Kleiner Arbeitsspeicher

Du kannst nur wenige Dinge gleichzeitig bewusst halten – zu viel Input macht Fehler wahrscheinlicher.



Vergessen ist Absicht

Das Gehirn filtert Unwichtiges weg, spart Energie und hält Platz für Wichtiges frei.



Ähnliche Infos stören sich

Namen, PINs, Begriffe können sich überdecken (Interferenz).



Kontext & Stress beeinflussen Abruf

Ort, Stimmung und Druck entscheiden oft, ob dir etwas „einfällt“ oder blockiert.

2) Warum das Gehirn ein hervorragender Prozessor ist



Mustererkennung

Es erkennt blitzschnell Ähnlichkeiten, Regeln und Zusammenhänge.



Bedeutung & Verknüpfung

Es lernt besser, wenn etwas Sinn hat: „Warum ist das wichtig?“



Problemlösen & Vorausdenken

Du kannst Optionen im Kopf durchspielen und Entscheidungen vorbereiten.



Kreativität

Es kombiniert Bekanntes neu und findet überraschende Ideen.



Lernen durch Feedback

Üben, Fehler machen, korrigieren – dadurch wird Verarbeitung stärker.



3) Merksätze

Nicht alles merken wollen – besser gut verarbeiten.

Denken braucht Platz.

Verstehen entsteht durch Umformulieren und Beispiele.

Eigene Worte = echtes Lernen.

Abrufen ist stärker als Wiederlesen.

Mini-Tests machen Wissen stabil.

Wiederholung mit Abstand wirkt am besten.

Heute–Morgen–Nächste Woche.

Notizen entlasten den Kopf.

Externer Speicher = mehr Klarheit.

Stress & Multitasking verschlechtern Abruf.

Eine Sache nach der anderen.



4) Praktische Regeln

1 Auslagern (Externalisieren)

Aufgaben in Listen, Termine in Kalender, Ideen in eine Inbox-Notiz.

2 In eigene Worte

„Wie erkläre ich das einem Freund / einem 12-Jährigen?“

3 Kurz testen

3 Fragen, 30 Sekunden erklären oder eine kleine Karteikarte.

4 Abstand-Wiederholung

Kurz wiederholen: heute → morgen → in einer Woche.

5 Monotasking

Erst verstehen, dann festhalten – nicht alles gleichzeitig.