



## LernTrainer Gedächtnis

**Inhalte:** Einfache Gedächtnistechniken; Wiederholen

**Bearbeitungszeit:** ca. 1 Stunde

**Nutzungsdauer:** 10 Wochen

Im ersten Kapitel des LernTrainer Gedächtnis erfahren Sie, wie Sie einfache Gedächtnistechniken einsetzen. Trainieren Sie das Erstellen eigener Eselsbrücken und lernen Sie, wie Sie fertige am besten nutzen.

Im zweiten Kapitel geht es um Wiederhol-Strategien und Sie trainieren verschiedene Möglichkeiten, mit denen dem Vergessen entgegengewirkt werden kann.

Zur LernTrainer Website: [www.lerntrainer.de](http://www.lerntrainer.de)

Direkt zum Shop: <https://lerntrainer.talentlms.com/catalog>

### E-LEARNING FÜR LERNKOMPETENZ

Mit dem LernTrainer wird die Steigerung der Selbstlernkompetenz innerhalb weniger Stunden möglich.

### AKTIVES LERNEN

Die durchgängige Interaktivität im LernTrainer bringt Lernende zum Nachdenken. Viele Aufgaben und Übungen sorgen für hohe Aktivität der Lernenden und ermöglichen nachhaltiges Lernen.

### KÖNNEN STATT WISSEN

Zuerst werden neue Lernstrategien ausführlich erklärt und trainiert. Dann wird die Unterstützung zurückgefahren, bis die Lernenden die Techniken selbstständig beherrschen. Spezielle Übungen fördern die Anwendung des neu Gelernten.

### PRAXISRELEVANZ

Bei der Auswahl der Aufgaben wurde auf hohen Anwendungsbezug geachtet. So können bestimmte Übungstexte ausgedruckt werden, um praxisrelevantes Trainieren zu ermöglichen. Checklisten und Skripte erleichtern die Umsetzung in den Alltag.



COGNI.NET

cogni.net GmbH  
Hohenlindener Str. 1  
81677 München  
[www.cogni.net](http://www.cogni.net)  
[info@cogni.net](mailto:info@cogni.net)  
Tel. 089 3090594-0



## Einfache Gedächtnistechniken

Wirken Eselsbrücken bei mir? (5 min.)

Sehen Sie selbst, ob Sie sich Informationen besser mit oder ohne Eselsbrücken merken können.

Brauche ich Eselsbrücken? (2 min.)

Beantworten Sie ein paar kurze Fragen und stellen Sie so fest, wie wichtig dieses Kapitel für Sie ist.

Eselsbrücken richtig einsetzen (4 min.)

Lernen Sie verschiedene Eselsbrücken und Alternativen kennen.

Selbst Eselsbrücken erstellen (5 min.)

Warum es besser ist, eigene Eselsbrücken zu erstellen, und wie Sie am besten dabei vorgehen.

Tipps und Tricks (2 min.)

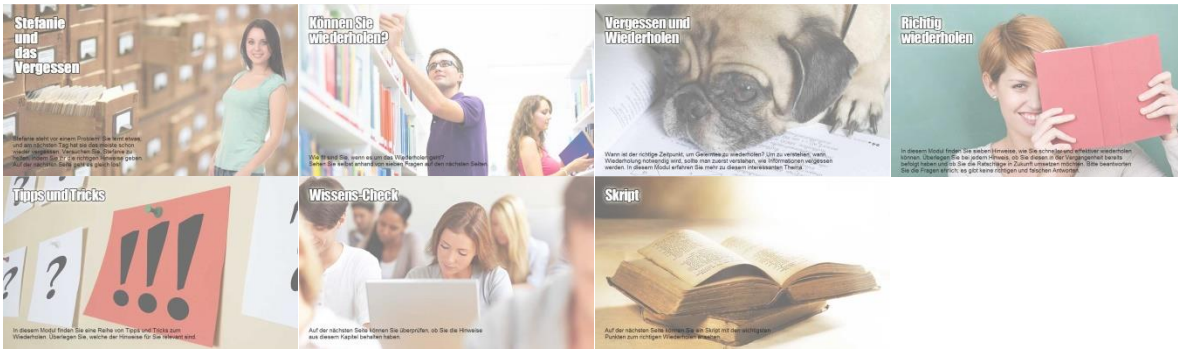
Bewerten Sie Tipps und Tricks zum Thema Eselsbrücken und drucken Sie sich diese aus.

Wissens-Check (3 min.)

Im Wissens-Check können Sie überprüfen, ob Sie sich die wichtigsten Informationen dieses Kapitels gemerkt haben.

Skript

Im Skript finden Sie eine Zusammenfassung der wichtigsten Inhalte des Kapitels.



## Wiederholen

Stefanie und das Vergessen... (3 min.)

Stefanie steht vor einem Problem: Sie lernt etwas, und am nächsten Tag hat sie das meiste schon wieder vergessen. Helfen Sie Stefanie!

Können Sie wiederholen? (2 min.)

Überprüfen Sie anhand einiger Fragen, ob die nachfolgenden Module dieses Kapitels für Sie relevant sind.

Vergessen und Wiederholen (7 min.)

Um zu verstehen, wann Wiederholung notwendig wird, sollte man zuerst verstehen, wie Informationen vergessen werden.

Richtig wiederholen (7 min.)

In diesem Modul finden Sie sieben Hinweise, wie Sie schneller und effektiver wiederholen können.

Tipps und Tricks (3 min.)

In diesem Modul finden Sie eine Reihe von Tipps und Tricks zum Wiederholen.

Wissens-Check (3 min.)

Stellen Sie fest, wie viele der Inhalte dieses Kapitels Sie sich gemerkt haben.

Skript

Das Skript mit den wichtigsten Informationen zum Ausdrucken.