



V. Lernstoff behalten

- Sinnesgedächtnis
- Kurzzeitgedächtnis
- Langzeitgedächtnis

- Gedächtnisblockaden
Vorwärts-, Rückwärtsblockaden (z.B. durch pausenloses Lernen an einem Stück)
Gleichzeitigkeitsblockaden (wenn du gleichzeitig zwei Dinge tust; z.B.: Vokabeln lernst und Radio hörst)
Erinnerungshemmung (wenn du kurz vor einer Klassenarbeit nochmals neuen Stoff einpauken willst)
- Vermeide Gedächtnisblockaden: Versuche nicht, zu viel Stoff in zu kurzer Zeit zu lernen!
- Teile dir den Stoff in kleinen Portionen auf!
- Halte kurze und längere Pausen ein!