

Vereinfacht aus: [familienleben.ch](https://familielen.ch) (<https://cutt.ly/ZntstWn>)

Besser lernen: So helfen Mind Maps bei der Prüfungsvorbereitung

Wenn Kinder sich erstmals auf Tests und Prüfungen in der Schule vorbereiten, ist es sinnvoll, verschiedene Lernmethoden auszuprobieren. Bei umfassenden Themen helfen Mind Maps, sich einen Überblick zu verschaffen. Lerncoach Michael Berger erklärt, wie diese Form des Lernens in Prüfungssituationen besonders hilfreich ist.

Das Wichtigste in Kürze

- Mind Map wird auf deutsch auch «Gedankenkarte» genannt.
- Mind Mapping beschreibt die Technik, bei der ein umfangreiches Thema visuell dargestellt und Unterthemen in einen Zusammenhang gebracht werden.
- Eine Mind Map erleichtert den Überblick über komplexe Themen und Zusammenhänge.
- Am besten erstellen Sie die Mind Map auf einem grossen Papier im Querformat.
- Für Gruppenarbeiten in Schule und Uni eignen sich Mind Maps sehr gut.
- Wer beim Lernen eine Mind Map anlegt, kann nach einem Blackout in der Prüfung schneller zurück ins Thema finden.

Was versteht man unter einer Mind Map?

Die Mind Map ist eine weit verbreitete Lernmethode. Die Lernenden halten dabei ihre Gedanken zu einem Überthema schriftlich und auf einem grossen Papier oder Plakat fest - meist in Form von Stichpunkten, die sich um das Hauptthema in der Mitte anordnen. Eine Mind Map kann etwa so aussehen:



Wie erstelle ich eine Mind Map?

Für die Erstellung der Mind Map nutzen Sie am besten ein leeres Papier oder noch besser: ein grosses Plakat. Es ist wichtig, das Papier im Querformat zu beschriften, damit rund um das Hauptthema im Mittelpunkt viel Platz zu allen Seiten ist und man nicht von oben nach unten arbeitet. Dadurch wird die Mind Map als Bild gesehen und nicht als Text, was für den Lerneffekt von Vorteil ist.

In der Mitte des Blattes steht das zentrale Thema, das somit immer im Blick bleibt. Da Farben und Bilder ein schnelles Auffassen von Inhalten ermöglichen, sollte man diese Mittel auch nutzen. Indem man ein Wort mit einem Bild oder einer Farbe kombiniert, erleichtert man dem Gehirn die Zuordnung.

Kurze Sätze und Schlüsselwörter verwenden

Was das Geschriebene betrifft, sollte man sich auf Schlüsselwörter konzentrieren und nur kurze Sätze verwenden. Formulieren Sie die Sätze selbst, also mit eigenen Worten und nehmen Sie keine fertigen Sätze aus einem Text. Dadurch verknüpfen Sie das gewählte Schlüsselwort oder den Text mit eigenen Gefühlen, Bildern oder Ideen. Es bringt auch nur wenig, die fertige Mind Map einer anderen Person zu nutzen, da die

gewählten Schlüsselwörter nicht immer der eigenen Wortwahl entsprechen. Auch die Aufteilung auf dem Blatt sowie die Titel- und Farbwahl variieren von Person zu Person. Der grosse Gewinn bei der Mind Map geschieht bei der Herstellung, da Sie die Inhalte genau studieren müssen, um diese einzuordnen und zu verknüpfen. Zudem lohnt es sich, die Mind Map von Hand zu erstellen und nicht mit einem Mind-Map-Programm, da sich das handschriftlich Geschriebene besser einprägt.

Für was ist eine Mind Map gut?

Diese Methode eignet sich aus meiner Sicht besonders gut für grosse, umfangreiche Prüfungen, egal ob in der Schule oder später in der Weiterbildung. Mit einer Mind Map verschafft man sich einen Überblick über ein Thema, aktiviert Vorwissen und vernetzt es mit neuen Erkenntnissen.

Bereits die Herstellung der Gedankenkarte ist sehr effektiv, da man dabei versucht, die Inhalte zu verstehen und sich ein Bild vom Thema zu machen. Sie setzen sich also aktiv mit einem Thema auseinander und versuchen dieses so kompakt wie möglich auf Ihre Karte zu bringen. Dieses kompakte «Bild» wird sich besser einprägen als Blätter voller Texte, denn Bilder können wir besser abspeichern.

Warum Mind Maps einem Blackout vorbeugen

Eine Mind Map hilft nicht nur beim Lernen oder der Prüfungsvorbereitung, sondern auch in der Prüfung selbst: Wenn eine Blockade verhindert, dass man in den Arbeitsfluss kommt, ist es hilfreich, die beim Lernen angefertigte Mind Map auf einem Blatt Papier zu rekonstruieren. Denn irgendeinen Baustein daraus kennt man immer. Und mit jedem Begriff kann man sich an weitere Details erinnern. Kaum gelingen die ersten Antworten, folgen weitere wie von selbst. Schritt für Schritt kann man sein Wissen so wieder zusammensetzen und die gestellte Aufgabe beantworten.

Diese Kurzübungen helfen bei einem Blackout

Doch sich während eines Blackouts wieder zu fangen und zu fokussieren, ist nicht immer leicht. Ein Blackout kommt in stark stressbelasteten Momenten vor. Unsicherheit, Druck und die eigene Erwartungshaltung wirken erdrückend, weshalb der Kopf eine Pause einlegt. Um einen Blackout zu vermeiden ist es also wichtig, den Stress zu reduzieren, damit das Gehirn die Arbeit wieder aufnehmen kann. Diese kurzen Übungen sind hierfür besonders effektiv:

- 1. Der Blick ins Grüne: Schauen Sie für wenige Minuten aus dem Fenster. Der Blick in die Ferne hilft, sich anschliessend wieder besser zu fokussieren.**
- 2. Achten Sie eine Minute lang nur auf Ihren Atem. Eventuell hilft es hierbei, die Augen zu schliessen. Versuchen Sie, ruhig und gleichmässig ein- und wieder auszuatmen.**
- 3. Zählen Sie in Ruhe auf 60 oder betrachten Sie den Sekundenzeiger eine Minute lang.**
- 4. Zeichnen Sie die liegende Acht. Entweder mit einem Stift auf ein Blatt, oder unsichtbar auf ihre Hose, den Tisch oder in die Luft.**
- 5. Strecken und bewegen Sie sich, sofern dies erlaubt ist. Kreisen Sie mit dem Kopf vorne von rechts nach links und wieder zurück, kneten Sie Ihre Ohren mit den Fingern oder machen sich einmal ganz lang.**
- 6. Nehmen Sie einen Schluck Wasser und essen Sie etwas.**

Michael Berger ist Lernberater und hat sich auf Schulschwierigkeiten und effizientes Lernen spezialisiert. Sein Angebot auf www.gezielt-lernen.ch richtet sich an Eltern, Schulen und Lehrbetriebe.