

Jörg Knoblauch

# Lernstress ade!

Mit neuen Tips zu Internet und PC

33 erprobte Strategien für geistiges Arbeiten

Zeichnungen:  
Werner Tiki Küstenmacher

R. BROCKHAUS VERLAG

tempus.VERLAG GIENGEN

## ***RBtaschenbuch Bd. 733***

1. Taschenbuchauflage 2008

15. Gesamtauflage

© 1991 R. Brockhaus Verlag im SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten

Umschlag: Büro für Kommunikationsdesign, Heidenreich

Umschlag und Textzeichnungen: Werner Tiki Küstenmachher

Satz: Breklumer Print-Service, Breklum

Druck: Ebner & Spiegel, Ulm

ISBN 978-3-417-20730-9 (Brockhaus)

Bestell-Nr. 220 730

ISBN 978-3-928807-42-5 (tempus)

# INHALT

Womit Sie heute noch beginnen sollten! . . . . .	7
Vorwort . . . . .	9
Jesus sagt: »Lernt von mir!« . . . . .	11
Strategie Nr. 1 ÜFLFÜ-Lernmethode. Die Technik, die Ihr Lernen revolutioniert (Einleitung, Überfliegen, Fragen, Lesen, Festhalten, Überprüfen, Zusammenfassen) . .	17
Strategie Nr. 2 To-do-List – So bekommen Sie Ihre Zeit in den Griff	30
Strategie Nr. 3 Sofort mit dem Wichtigsten beginnen . . . . .	35
Strategie Nr. 4 Steigerung der Konzentration . . . . .	38
Strategie Nr. 5 Aktiv zuhören – Wissen richtig aufnehmen . . . . .	41
Strategie Nr. 6 Mitschreiben im Unterricht . . . . .	43
Strategie Nr. 7 Teilnahme an der Klassendiskussion – Werde ein Fragezeichenmensch! . . . . .	46
Strategie Nr. 8 Steigerung des Lesetempos . . . . .	49
Strategie Nr. 9 Vokabeln mit dem Karteikasten erlernen . . . . .	54
Strategie Nr. 10 Hausaufgaben – einsam oder gemeinsam? . . . . .	58
Strategie Nr. 11 Kampf gegen die Vergeßlichkeit . . . . .	60
Strategie Nr. 12 Keine Angst vor Prüfungen . . . . .	63
Strategie Nr. 13 Wie nutze ich die Bibliothek? . . . . .	66
Wie lerne ich mit dem Computer? . . . . .	68
Strategie Nr. 14 Wie arbeite ich ein Referat aus? . . . . .	76
Strategie Nr. 15 Sammeln und Ablegen von gedruckten Informationen . . . . .	79
Strategie Nr. 16 Zimmer- und Arbeitsplatzgestaltung . . . . .	82
Strategie Nr. 17 Vernünftige Tageseinteilung . . . . .	85
Strategie Nr. 18 Gute Gewohnheiten einüben . . . . .	87
Strategie Nr. 19 Setzen Sie sich unter Druck . . . . .	89
Strategie Nr. 20 Entscheidungen treffen . . . . .	91
Strategie Nr. 21 »Zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen« und weitere Zeitspartricks . . . . .	93
Strategie Nr. 22 Wie überwindet man Müdigkeit und Lustlosigkeit?	96

Strategie Nr. 23	Klare Ziele haben . . . . .	99
Strategie Nr. 24	Kein wildes Drauflosarbeiten – Planen! . . . . .	107
Strategie Nr. 25	Bewußt entspannen durch Nichtstun . . . . .	111
Strategie Nr. 26	Methodisch den Fernsehkonsum drosseln . . . . .	113
Strategie Nr. 27	Schlaf – aber nur so viel, wie man wirklich braucht	115
Strategie Nr. 28	Halt dich fit . . . . .	118
Strategie Nr. 29	Ernährung, Krankheit und geistige Leistung . . . . .	126
Strategie Nr. 30	Freizeit – wie man etwas aus ihr macht . . . . .	129
Strategie Nr. 31	Tips für den Umgang mit Lehrern . . . . .	132
Strategie Nr. 32	Das Studium ist beendet – was nun? . . . . .	133
Strategie Nr. 33	27 kleine Lebensregeln von John R. Mott . . . . .	136
22 Zeitspartricks	. . . . .	139
Empfehlenswerte Bücher zum Thema »Lernen«	. . . . .	141

## Womit Sie heute noch beginnen sollten!

1. Das Buch ist so angelegt, daß Sie es nicht von vorne bis hinten lesen müssen. Gehen Sie einfach das Inhaltsverzeichnis durch und entscheiden Sie, was Sie jetzt sofort wissen wollen. Anderes können Sie sich dann später sinnvoller aneignen.
2. Die breiten Ränder dieses Buches sind für Teilüberschriften und für Ihre Notizen vorgesehen. Schreiben Sie das Gelesene in Ihren eigenen Worten nieder. Was ist neu? Was will ich üben?
3. Es ist nicht leicht, eingefahrene Verhaltensweisen zu ändern. Deshalb wird es notwendig sein, die folgenden Seiten, insbesondere 139 und 140, immer wieder durchzugehen.



## VORWORT

Ist dies ein Buch für Dumme? Nein, auf keinen Fall. Es ist für jedermann. Vielleicht brauchen Sie mehr Zeit für Ihre Jugend- oder Gemeindearbeit. Dies ist möglich. Vielleicht haben Sie mit dem Lernen und dem geistigen Arbeiten Schwierigkeiten. Wenn Sie ein schlechter Schüler sind, können Sie ein guter Schüler werden. Wenn Sie ein guter Schüler sind, können Sie ein ausgezeichnete Schüler werden. Immer vorausgesetzt, Sie wenden das hier Gesagte regelmäßig und täglich an.

Dieses Buch hat sich aus Erkenntnissen beim Bibellesen und beim Durcharbeiten der auf dem Markt befindlichen Lernbücher entwickelt. Vor allem aber haben persönliche Erfahrungen bei der Schulung von Mitarbeitern den Ausschlag dazu gegeben.

Forschungen in den verschiedensten Schulen und Universitäten zeigten folgendes: Lernende, welche die in diesem Buch beschriebenen Strategien angewandt haben, erreichten im Durchschnitt bessere Noten als andere Schüler, die ihren Gewohnheiten entsprechend studierten, auch wenn sie mehr Zeit beim Studium zugebracht hatten. Es kommt also nicht darauf an, wieviel man studiert; es kommt darauf an, wie man studiert. Es kommt nicht auf die Quantität, sondern auf die Qualität an.

Dies ist jedoch nur *ein* Teil. Ein vom Heiligen Geist geleiteter und mit seiner Kraft ausgerüsteter Mitarbeiter ist unvergleichlich wirksamer und fruchtbarer als derjenige, welcher Gott aus eigener Kraft dient. Die 33 Strategien dieses Buches werden Ihren Erfolg, Ihre Intelligenz und Ihre Begabung entscheidend verändern. Vergessen Sie dabei nicht, daß Jesus sagt: »Ohne mich könnt Ihr nichts tun« (Johannes 15,5). Gleichgültig wie bedeutsam Ihre Leistungen auch sein mögen, aus eigener Kraft wird nur »Holz, Heu, Stroh und Stoppeln« (1. Korinther 3,12–13) herauskommen.

Jörg Knoblauch

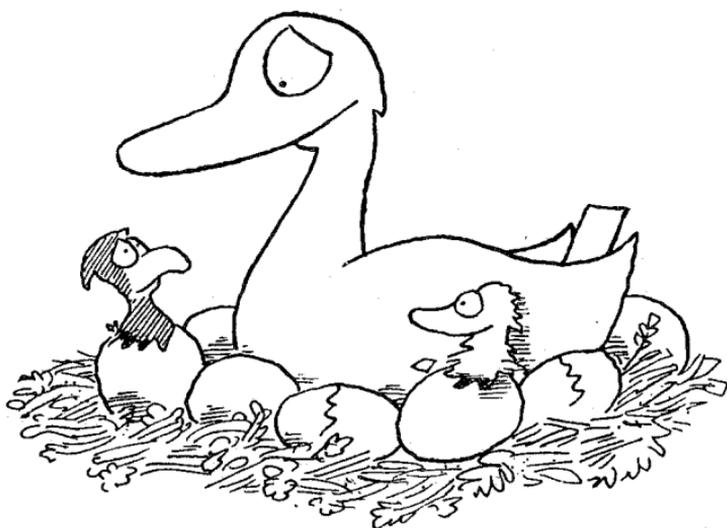
*Alles, was ihr tut mit Worten oder mit Werken, das tut alles in dem Namen des Herrn Jesus und dankt Gott, dem Vater, durch ihn.*

*Kolosser 3,17*

## Jesus sagt: »Lernt von mir!«

Eine Gans hatte verschiedene Eier ausgebrütet. Eines dieser Eier aber stammte nicht von ihr. Der Bauer hatte es gefunden und einfach zu den anderen Eiern gelegt. Nun sind die Küken ausgeschlüpft. Die Gans watschelt mit ihrem Gefolge der kleinen Gänselein über den Hof. Es ist eine kleine, munter quakende Schar. Nur eines der Tiere ganz am Ende hat Schwierigkeiten. Es hinkt und kann kaum mitkommen. Es hat auch einen krummen Schnabel und deshalb Probleme mit dem Picken der Körner. Außerdem sieht es im Vergleich zu den anderen schmucken, kleinen Gänselein gar nicht so prächtig aus. Es hat ein grauschwarzes Gefieder, kann nur mühsam gehen und ist wirklich sehr unbeholfen. Ein komischer Vogel. Und je älter dieses Geschöpf wird, desto trauriger, seltsamer und unbeholfener wird es.

**Die  
Geschichte  
von der  
Gans**



Bis eines Tages eine dramatische Wende kommt: Ein Adler fliegt in weiten Kreisen über das Gehöft. Er fliegt niedriger und niedriger, und unser seltsamer Vogel mit den schmutziggroßen Federn und dem gekrümmten Schnabel hebt seinen Kopf. Plötzlich erwacht etwas in ihm; er streckt seine Flügel und fängt an, mit ihnen zu schlagen. Da spürt er die Luft unter seinen Federn, erhebt sich vom Boden und fliegt. Er steigt höher und höher und höher . . . Und da wird ihm bewußt, daß er *ein Adler ist*. Er war als Adler geboren; aber bisher hatte er versucht, wie eine Gans zu leben.

**Gehören Sie zur Gottesfamilie?**

Sie und ich sind Söhne und Töchter Gottes. Es ist eine Tragödie, daß so wenige Menschen das entdeckt haben und deshalb versuchen, unter ihren Möglichkeiten zu leben.

Wir sollen wie Jesus leben;

– wie ein Glied der großen Familie Gottes;

– wie Menschen, die wissen, worauf es ankommt.

Wie leben Sie? Wissen Sie, wer Sie sind?

### *A. Gaben und Geber gehören zusammen*

**Nicht nur die Zukunft gestalten, sondern auch die Ewigkeit!**

Sie haben dieses Buch gekauft . . . Aber »fliegen« Sie höher. Als Mitglied der Familie Gottes haben Sie direkten Zugang zum Schöpfer unseres Lebens. Wenn Sie wirklich zu einem befriedigenden, erfüllten Leben finden wollen, kommt es weniger auf den Erfolg in Schule, Studium oder Beruf an, als darauf, in einer engen Verbindung mit diesem Vater zu leben. Er selbst als der Geber aller Gaben ist viel größer und wichtiger für unser Leben als das, was er uns an Erfolg und andern guten Gaben schenkt.

Wer nur seine Zukunft und seinen Erfolg plant . . . Durch eine bewußte Beziehung zu Jesus Christus. Lesen Sie zum Beispiel ein Evangelium von vorne bis hinten durch. Leben Sie auch in religiöser Hinsicht nicht aus zweiter Hand. Beten Sie, sprechen Sie mit dem Vater Jesu über Ihre Wünsche, Pläne und Hoffnungen, über Ihre persönlichen Beziehungen, über das, was Sie erleben. Bitten Sie

**Raffinierte Methoden genügen nicht!**

ihn, in ihr Leben zu treten. Suchen Sie sich Menschen, die in einer bewußten Beziehung zu Jesus Christus leben.

Dieses Buch vermittelt hervorragende Strategien. Wir können jedoch Zugang zu den raffiniertesten Methoden haben, die der Mensch je erfunden hat: Wenn wir nicht zur Familie Gottes gehören und damit nicht mit dem Heiligen Geist erfüllt sind, dann haben alle Methoden keinen Wert!

Jesus sagt: *»Bleibt mit mir vereint, dann werde auch ich mit euch vereint bleiben. Nur wenn ihr mit mir vereint bleibt, könnt ihr Frucht bringen, genauso wie eine Rebe Frucht bringen kann, wenn sie am Weinstock bleibt«* (Johannes 15,4). Erkennen wir, wie schwach wir ohne seine Kraft sind!

Als Mitglied dieser Familie steht mir aber die Kraft Christi zu: *»Ihr werdet erkennen, wie überwältigend groß die Kraft ist, mit der er in uns, den Glaubenden, wirkt«* (Epheser 1,19). Daß die ersten Christen die Welt auf den Kopf stellten, war nicht der Verdienst ihrer ausgefeilten Methoden, Ziele und Planungen, sondern es war diese göttliche Kraft, die sie zu mutigen Zeugen machte.

## B. Von Jesus lernen

Wenn Sie wieder einmal niedergeschlagen sind, wenn trotz bester Methoden und Techniken alle Dinge, die Sie tun, zur Last werden, dann erinnern Sie sich daran, daß ohne den Heiligen Geist nichts gelingt. Geben Sie neu dem Heiligen Geist Raum in Ihnen, indem Sie still werden, sich Gott öffnen und ihn um seinen Geist bitten.

**Ohne den Heiligen Geist gelingt es nicht**

Die Verantwortung ist dann weggenommen, und Sie können aufatmen. Sie werden sich dann wieder als Söhne und Töchter eines in allen Dingen sorgenden Vaters erkennen.

Jakobus erinnert uns: *»Wenn einem von euch Lebensweisheit fehlt, soll er Gott darum bitten. Gott wird sie ihm geben, denn er gibt gern und teilt an alle großzügig aus. Ihr müßt ihn aber in festem Vertrauen bitten und dürft nicht im geringsten zweifeln. Wer zweifelt, gleicht einer Welle im Meer, die*

*vom Wind auf- und niedergetrieben wird. So einer kann nicht erwarten, daß er vom Herrn etwas empfängt» (Jakobus 1,5-7).*

*Lassen Sie uns einige Dinge von Jesus lernen:*

### **Den Sonntag feiern**

Paradox und doch wahr ist der Rat: »Leiste dir den Sonntag und die Stille, und du wirst Zeit gewinnen.«

Als die Indianer im Norden Kanadas Christen wurden, gab es Schwierigkeiten mit der Hudson-Bay-Company. Die Indianer wollten am Sonntag nicht mehr arbeiten, und die Firma befürchtete, daß die Indianer es nicht mehr schaffen könnten, während der eisfreien Zeit im Sommer ihre Kanus vom Inland bis zum Meer zu rudern. Die Zeit war knapp, so daß die Rudermansschaften eigentlich eine 7-Tage-Woche brauchten. Die Indianer setzten sich aber durch. Und das überraschende Ergebnis war, daß nach Einführung des Sonntags die Rudermansschaften das Meer schneller erreichten als früher mit sieben Arbeitstagen.

Wissen Sie, daß man innerhalb von sieben Jahren ein geschlagenes Jahr »Sonntag« verlebt? Daß Sie keine Zeit gehabt hätten, sich mit Fragen nach Gott zu beschäftigen, wird vor Gott nicht gelten – allein schon im Hinblick auf die Sonntage.

### **Stille Zeit**

Es ist ganz wichtig, daß wir eine »stille Stunde« haben, um den Überblick für anstehende Aufgaben zu gewinnen. Das wird von vielen Psychologen bestätigt. Christen nehmen sich dabei Zeit, sich mit der Bibel zu beschäftigen. Denn sie ist ihre vorrangige Informationsquelle für die persönliche Lebensgestaltung. Sich hier Notizen zu machen, um das Erkannte auch im Alltag praktisch umzusetzen, ist selbstverständlich.

Lassen Sie es sich in der Stillen Zeit zeigen, was getan werden muß. Jesus sagt: »*Alles, was der Vater mir zeigt, das tue ich.*« So ergibt sich eine Richtung für den Tag.

Bei Jesus können wir lernen, daß der Wille Gottes auch etwas an und für sich Unvernünftiges sein kann: Denken Sie an die Frau, die Jesus die Füße gesalbt hat und die dafür gelobt wurde.

Lassen Sie uns heute das Richtige tun, was Gott uns zu **Führung** tun heißt. – Auch gegen unsere Wünsche und eigenen Überzeugungen. Denn letztlich ist ja nicht der Erfolg wichtig, sondern daß wir den Willen unseres Vaters im Himmel getan haben!



## Gebet

Das Gespräch ist die beste Möglichkeit, Gedanken auszutauschen. Und der Schlüssel, den anderen im tiefsten zu verstehen, ist, daß man ihm richtig zuhört. Dieses Vorrecht haben wir durch das Gebet.

Wenn es richtig gehandhabt wird, ist es mit einem Telefon vergleichbar: An beiden Enden wird gesprochen und verstanden.

## Miteinander reden, im Gespräch Gedanken austauschen

Wer zu Gott kommt, findet wieder zu sich selbst; und wer mit Gott redet, hat wieder Zeit, auf andere zu hören.

Wir gehen als betende Menschen in den Tag. Paulus sagt uns: »Betet ohne Unterlaß« (1. Thessalonicher 5,17).

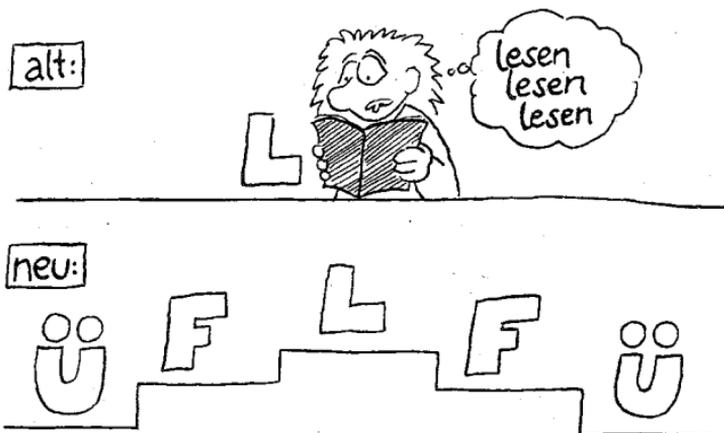
Es gibt auch gute Bücher zum Thema Gebet, die sehr hilfreich sind.

Gott hat ein Interesse daran, daß seine Kinder ihm vertrauen. Das bedeutet auch, daß sie das Optimale aus ihrer Zeit machen sollen. So können wir die Aufgaben erfüllen, zu denen er uns gerufen und gesandt hat.

»Achtet genau auf eure Lebensweise. Lebt nicht wie Unwissende, sondern wie Menschen, die wissen, worauf es ankommt. Nutzt die Zeit in der rechten Weise . . .« (Epheser 5,15f.).

## Strategie Nr. 1

ÜFLFÜ-Lernmethode. Die Technik, die Ihr Lernen revolutioniert



**ALT:** Sie haben ein Fachbuch vor sich liegen. Wie sollen Sie nun vorgehen? Normal ist, das ganze Buch durchzulesen. Wenn Sie den Inhalt besonders gut behalten wollen, also beispielsweise für eine Prüfung lernen müssen, wiederholen Sie alles nochmals.

**NEU:** Untersuchungen haben ergeben, daß zur sinnvollen Erarbeitung eines Textes andere Methoden notwendig sind. Lesen allein genügt nicht. Eine mögliche Methode, wie man Lesestoff rationell erarbeitet, wird hier vorgestellt.

Ü = Überfliegen des Lesestoffes vor dem Lesen.

F = Fragen, welche Schwerpunkte enthalten sein könnten.

L = Lesen - und dabei Augen und Gedächtnis bewußt benützen.

F = Festhalten in eigenen Worten, was gelesen wurde.

Ü = Überprüfen des eigenen Gedächtnisses nach einigen Stunden und nach ein paar Tagen.

**Lesen allein  
genügt  
nicht**

**Methodi-  
sches  
Lernen geht  
wesentlich  
schneller**

Für den Anfänger mag dieses Vorgehen mühsam und zeitraubend erscheinen. Tatsächlich braucht es eine gewisse Zeit, sich umzustellen und die alten Lesegewohnheiten loszulassen. Diese Methode wurde jedoch wieder und wieder getestet. Grundsätzlich schnitten Studenten, die nach der ÜFLFÜ-Methode gelernt hatten, wesentlich besser ab als andere Studenten, die ihrer Gewohnheit entsprechend studierten.

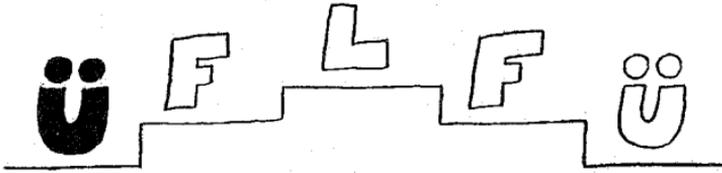
Das trifft zu, ob nun 15 Minuten oder 5 Stunden Lernzeit zur Verfügung stehen. Und das bedeutet: Auch wenn nur wenig Zeit zur Verfügung steht, wird man sich – wenn man sich an die fünf Schritte der ÜFLFÜ-Methode hält – nachher an mehr erinnern können als ohne diese Methode.

Es empfiehlt sich, die ÜFLFÜ-Formel immer wieder zu überdenken und anzuwenden, bis ihre Anwendung zur Gewohnheit wird.

Wir werden hier jeden der fünf Schritte diskutieren und erläutern, was damit gemeint ist.



## 1. SCHRITT: Ü = ÜBERFLIEGEN



Beim Überfliegen geht es darum, eine bestmögliche Gesamtübersicht zu bekommen, bevor man ins Detail geht. Vielleicht kennen Sie die Geschichte des Besuchers einer fremden Stadt, der zuerst einmal einen Turm besteigt, um sich das Ganze von oben anzusehen und kennenzulernen. Dabei merkt er sich auffällige Gebäude wie Kirchen, breitere Straßen und andere Besonderheiten. Beim anschließenden Rundgang durch die Stadt kann er immer wieder seinen Standort bestimmen.

**Durch  
Überfliegen  
gewinnt  
man die  
Übersicht**

Ein anderes Bild: Wer bei einem Puzzlespiel das vollständige Bild vorher schon einmal gesehen hat, arbeitet viel leichter beim Zusammensetzen der einzelnen Teile. Wer anfängt, die Teile zusammenzusetzen, ohne das Bild zu kennen, kommt viel langsamer voran. Ahnen Sie jetzt, worum es bei diesem »Überfliegen« geht?

*Und so erhalten Sie die Übersicht:*

1. Beim Überfliegen des Inhaltsverzeichnisses bekommt man eine Vorstellung davon, wie das Buch angelegt ist.
2. Lesen Sie das Vorwort. Da wird gesagt, warum das Buch geschrieben wurde und was es aussagen soll. Auch wenn das Vorwort nicht sehr informativ ist, bekommt man zumindest einen kleinen Einblick in den Lesestoff, den man lesen will.
3. Am Ende eines Artikels ist oft eine Zusammenfassung gegeben. Diese Zusammenfassung bitte zu Anfang lesen!

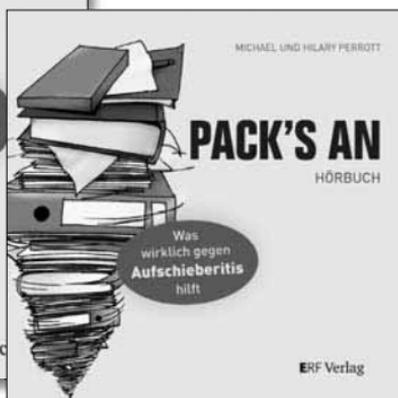
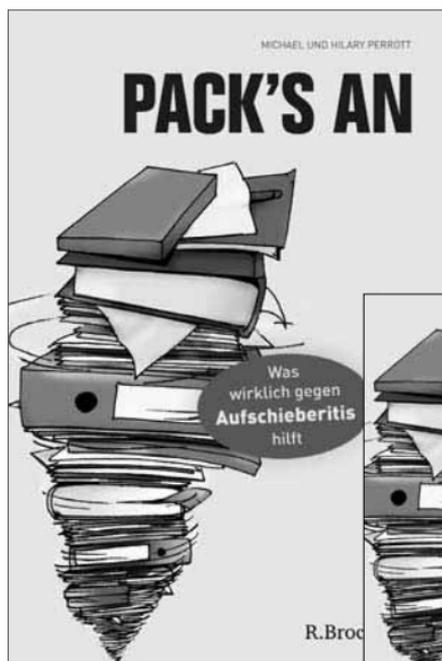
**Auch  
Überfliegen  
will gelernt  
sein**

4. Wenn Sie das alles noch nicht so richtig befriedigt, überfliegen Sie den ganzen Text. Blättern Sie Seite für Seite relativ schnell um und lesen nur die Überschriften und ab und zu auch einen Satz. Wenn Tabellen und Zeichnungen vorhanden sind, sollten Sie diese gründlich anschauen. Das ist im Normalfall eine flüchtige und schnelle Informationsmöglichkeit.

**Lohnt sich das Weiterlesen?**

Im Kino soll die Vorschau einen Überblick über einen kommenden Film geben. Obwohl man keine Details sieht und die Objektivität fragwürdig ist, hat man doch genügend Einblick gewonnen, um entscheiden zu können, ob man diesen Film sehen will oder nicht. Auf den Lesestoff bezogen heißt das für Sie, daß Sie jetzt entscheiden können, ob Ihnen diese Proben genügen oder ob Sie das ganze Buch lesen wollen.





Michael und Hilary Perrott

## **Pack's an!**

Was wirklich gegen „Aufschieberitis“ hilft

ca. 120 Seiten, Paperback, 3-farbig illustriert

Best.-Nr. 226.235

---

„Aufschieberitis“ ist nicht lustig und keine harmlose Marotte. Es gibt keinen Teil unseres Lebens, in dem sie keinen Schaden anrichten kann. Oft führt sie dazu, dass Absprachen nicht eingehalten, wichtige Termine versäumt und günstige Gelegenheiten verpasst werden. Aber wenn Sie Ihre Schwachstelle, alles auf die lange Bank zu schieben, entschieden angehen, können Sie Ihr Leben ändern - packen Sie's an! Dieses Buch hilft Ihnen garantiert!

Das gleichnamige Hörbuch erscheint im ERF Verlag:

Pack's an! – HÖRBUCH

Best.-Nr. 312.018.198

scm

**R. Brockhaus**

scm

**ERF Verlag**

## Was ich gerne mache, mache ich auch gut!

Um das herauszufinden, bieten wir für Teenies zwei Seminare an und machen sie fit für Schule und Ausbildung.

### Besser werden in der Schule!

Im Seminar „**Lernstress ade!**“ lernen die Teenies die Zeit besser einzuteilen. Wie kann ich in kurzer Zeit das Wesentliche eines Textes erfassen und wiedergeben? Wie kann ich am besten meine Vokabeln lernen? Wie bereite ich meinen Stoff zum Lernen auf eine Klassenarbeit am besten vor? Die Jugendlichen bestimmen ihren individuellen Lerntyp und erhalten Tipps für die Praxis.



Damit Sie das Ergebnis im nächsten Zeugnis schon sehen können, melden Sie Ihre/n Tochter/Sohn sofort an.

### „Berufszielplanung für Teenies“

Um zu wissen, wozu ich lerne, muss ich wissen, was ich später

machen möchte! In diesem Seminar beschäftigt sich jeder Teilnehmer ganz intensiv mit seiner Persönlichkeit. In einem **Fähigkeitsworkshop** und DISG-Test, speziell für Jugendliche entwickelt, entdeckt jeder seine Fähigkeiten und Potenziale, die in ihm stecken. Wo arbeite

ich gerne? Mit was will ich mich beschäftigen? Was mache ich gerne? Wie kann ich meine Fähigkeiten einbringen? Diese und noch viel mehr Fragen werden alle beantwortet in diesem Seminar.



Weitere Informationen finden Sie unter [www.tempus.de](http://www.tempus.de) oder Sie fordern unseren aktuellen Seminarprospekt an.



**tempus.**

tempus-Seminare  
Postfach 14 20  
D-89529 Giengen  
Tel. 07322 950-243  
[seminare@tempus.de](mailto:seminare@tempus.de)