

Wiederholungsintervalle

Ohne Wiederholungen erfolgt keine Abspeicherung im Langzeitgedächtnis – sie sind bei den meisten Menschen essentiell. Das schnell aufeinanderfolgende Lernen desselben Lernstoffs bringt jedoch wenig, da es im gleichen Zeitfenster des Kurzzeit-Gedächtnisses stattfindet und uns in falscher Sicherheit wiegt: Testet man sich z.B. selbst mit Prüfungsfragen, kurz nachdem man das entsprechende Kapitel gelesen hat, bekommt man leicht das Gefühl, man hätte alles bereits verstanden und gelernt und bräuchte sich nicht weiter anzustrengen. Aber nur wenige Stunden später müßte man feststellen, dass man das meiste wieder vergessen hat und nur noch ein Bruchteil der Informationen abrufbar ist (vgl. S. 7, „Selbstbetrug“).

Leider führen reine Wiederholungen allein kaum zu einer längerfristigen Einprägung. Die Behaltens- oder „Retentionsquote“ wird dann höher, wenn der Lernstoff aktiv reproduziert wird und die Wiederholungen mit zunehmend längeren Zwischenintervallen erfolgen (wie bei einer Impfung).

Optimale Wiederholungsintervalle

- | | |
|-------------------|--------------------------|
| • 1. Wiederholung | nach ca. 15 - 20 Minuten |
| • 2. Wiederholung | nach ca. 2 - 4 Stunden |
| • 3. Wiederholung | am nächsten Tag |
| • 4. Wiederholung | nach ca. 2 - 4 Tagen |
| • 5. Wiederholung | nach ca. 1 Woche |
| • 6. Wiederholung | nach ca. 2 Wochen |

Für die Festigung der Kenntnisse eignet sich am besten eine Mischung aus Wiederholung, Selbsttest und Reproduktion mit Lernpartnern, die einem dann auch Feedback geben können, ob noch inhaltliche Fehler zu berichtigen sind oder welche Inhalte gut beherrscht werden und welche noch einmal vertieft werden müssen. Ein solches Feedback ist sehr wertvoll und steht „Einzelkämpfern“ nicht zur Verfügung (vgl. S.48).

Insgesamt spart man mit einem solchen Vorgehen wertvolle Zeit, weil zahlreiche Wiederholungen überflüssig werden und der Lernstoff letztendlich schneller in das Langzeitgedächtnis übergeht.