Effektives Lernen mit Karteikarten

Pro Tag werden bis zu 30 neue Karten gelernt, diese maximal 30 Karten werden nachfolgend als Stapel bezeichnet.

Beim Erstellen der Karteikarten ist darauf zu achten, dass diese möglichst knapp formulierte Informationen und nicht zu viel Informationseinheiten enthalten, im letzteren Fall werden die Informationen einfach auf mehrere Karteikarten verteilt.

Die Karteikarten werden später nach dem jeweiligen Datum sortiert, an dem sie das nächste Mal bearbeitet werden müssen, es ist sehr wichtig, hier auf eine gründliche Einhaltung der Ordnung zu achten!

Lernen der Karteikarten

Man beginnt mit ca. 20 – 30 neuen Karteikarten. Diese versucht man zu beantworten, richtig beantwortete Karteikarten werden zur Seite gelegt. Der Rest wird wiederholt, bis nur noch wenige Karteikarten übrig sind, deren Antwort man nicht korrekt wiedergeben konnte.

Die Karteikarten, die man nicht konnte, bilden den „Tagesstapel“, diesen Stapel muss man jeden Tag durcharbeiten, zusammen mit den Karteikarten, die an den anderen Tagen dann ganz neu dazukommen.

Die richtig beantworteten Karteikarten werden nach ca. 20 Minuten wiederholt, falsch beantwortete wieder in den Tagesstapel gelegt. Das gleiche geschieht noch einmal ca. 1 Stunde nach der ersten Wiederholung, auch hier kommen falsch beantwortete Karteikarten in den Tagesstapel.

Die richtig beantworteten Karteikarten bilden nun einen neuen Stapel, der das Datum des nächsten Tages trägt, dieser Stapel wird daher am nächsten Tag wiederholt.

Weiß man am nächsten Tag die richtigen Antworten noch, bilden die richtig beantworteten Karteikarten einen Stapel, der nun 7 Tage später wiederholt wird und deshalb das entsprechende Datum erhält. Falsche Antworten wandern wie gewohnt in den Tagesstapel.

Bei den weiteren Stapeln wird analog verfahren, richtige Antworten bilden den nächsten Stapel, der dann immer das entsprechende Datum erhält, falsche Antworten werden wieder in den Tagesstapel einsortiert.

Hier ist nun immer auf die richtige Terminierung der nächsten Wiederholung zu achten.

© 2024 by Scio – Dr. Dirk Dommaschke

Die Wiederholungssequenz sieht folgendermaßen aus:

- neue Karteikarten werden (mehrmals) durchgearbeitet, richtig beantwortete Karten nach 20 Minuten und dann nochmal nach weiteren 60 Minuten wiederholt (z.B. am 01.04.2024)
- Wiederholung 3: einen Tag später (02.04.2024)
- Wiederholung 4: eine Woche später (09.04.2024)
- Wiederholung 5: einen Monat später (09.05.2024)
- Wiederholung 6: sechs Monate später (November 2024)
- Wiederholung 7: 12 - 18 Monate später (November 2024 - Mai 2025)

  (die beiden letzten Wiederholungen (6 + 7) sind natürlich nur sinnvoll bei Informationen, die man wirklich langfristig braucht, z.B. für das (Vor-)Physikum, das Staatsexamen oder ähnliche Abschlussprüfungen)
- der Tagesstapel wird jeden Tag bearbeitet, evtl. zusammen mit neuen Karteikarten

Tipps:

- Im Laufe der Zeit werden immer wieder Karten in den Tagesstapel verlegt werden müssen, weil man deren Inhalt nicht korrekt wusste. Daher ist es sinnvoll, neue Karten so lange zu bearbeiten, bis möglichst wenige Karteikarten davon übrig geblieben sind.
- Der Tagesstapel sollte nie mehr als 20 - 30 Karten beinhalten, bei dieser Größe sollte dann auf neue Karten verzichtet werden, bis der Umfang reduziert wurde, schließlich muss das Wissen auf diesen Karten auch gelernt werden und darf nicht in der Ablage verschwinden.
- Wie man sieht, ist das ganze recht langwierig, es empfiehlt sich daher, möglichst frühzeitig vor den Prüfungen anzufangen. Das ist zwar dann mehr Arbeit im Moment, dafür muss aber vor den Prüfungen das Wissen nur noch einmal „aufgefrischt“ werden, was zu einer großen Entlastung führt, man hat dafür vor den Prüfungen mehr Zeit, sich auf die schwierigen Fachbereiche und Themen zu konzentrieren.
- Das ganze Prinzip beruht darauf, dass eine Information wiederholt wird, kurz bevor sie vergessen wird. Dadurch erfährt sie eine Beförderung auf das nächste Gedächtnislevel und bleibt für einen längeren Zeitraum im Gedächtnis. Es ist daher sinnvoll, den Zeitplan möglichst genau einzuhalten.
- **Wichtig: Die Stapel müssen vor jedem Durchlauf neu gemischt werden!!!**

© 2024 by Scio – Dr. Dirk Dommaschke