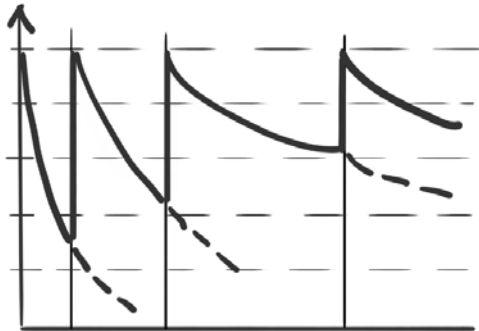


Tool Vergessenskurve: Beschreibung



Kurzbeschreibung

Vergessen ist menschlich. Mit richtig gesetzten Lernintervallen kann die Erinnerungsleistung von Informationen markant gesteigert werden.

Einsatzbereiche

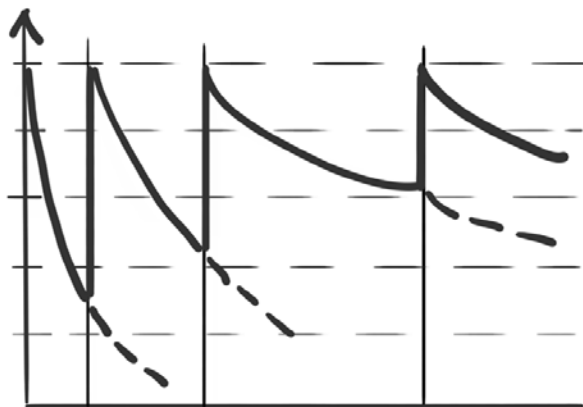
- Bei Themen und Inhalten, die man auswendig abrufen können sollte.

Beschreibung

Der Einsatz Die Vergessenskurve von Hermann Ebbinghaus ist ein Klassiker und zeigt, dass Vergessen zwar natürlich ist, jedoch auch mit Repetitionen zur richtigen Zeit positiv beeinflusst werden kann.

Vergessenskurve

Die Vergessenskurve von Hermann Ebbinghaus zeigt, wie schnell wir vergessen. 20 Minuten nach dem Lernen können wir nur noch 60% des Gelernten abrufen, nach einer Stunde noch 45%, nach einem Tag noch 34%, nach sechs Tagen noch 23%.



Durch Wiederholung kann die Gedächtnisleistung optimiert werden. Mit zunehmender Wiederholung wird auch die Kurve flacher. Optimale Repetitions-Intervalle sind Tag 1, Tag 7 und Tag 30.

Fragen und Tätigkeiten in den jeweiligen Repetitionsintervallen

Nutzung der optimalen Repetitions-Intervalle

Die folgenden Fragen und Tätigkeiten unterstützen die Wirkung der Repetitions-Intervalle:

Intervall	Mögliche Fragen der Repetition	Mögliche Tätigkeiten
Nach 1 Tag	<ul style="list-style-type: none">• Was waren die Hauptkenntnisse?• Wo bestehen noch Unklarheiten?• Welche Infos möchte ich behalten?• Was möchte ich umsetzen?	<ul style="list-style-type: none">• Hauptkenntnisse visualisieren• Offene Fragen klären• Behaltenswerte Stellen markieren• Persönlichen Actionplan erstellen
Nach 7 Tagen	<ul style="list-style-type: none">• Was konnte ich umsetzen? Was nicht?• Welche der behaltenswerten Infos sind besonders wichtig? Brauche ich dazu noch weitere Informationen?• Konnte ich mein Wissen teilen?	<ul style="list-style-type: none">• Actionplan überprüfen und evtl. anpassen• Behaltenswerte Stellen priorisieren und Prio 1 markieren, evtl. vertiefen• Liste erstellen, wen ich an meinem Wissen teilhaben lassen möchte
Nach 30 Tagen	<ul style="list-style-type: none">• Wie hat das neue Wissen meine Lebensqualität verbessert?• Was bleibt übrig? Reicht das?• Was ist noch zu tun?	<ul style="list-style-type: none">• Verankerung des Wissens im Alltag reflektieren• Prio-1-Stellen nochmals durchgehen• Actionplan aktualisieren

Das Einhalten der Repetitions-Intervalle braucht etwas Disziplin. Am besten werden die Termine frühzeitig in die Agenda eingetragen. Die Erkenntnis, dass einiges nützlich war und effektiv etwas gebracht hat, motiviert für die nächste Lernleistung.

Hinweise für den Einsatz

- Natürlich gibt es auch online-Tools mit digitalen Post-its...
- Immer verschiedene Farben und verschiedene Grössen zur Verfügung stellen
- Die verschiedenen und knalligen Farben der Post-its sorgen sofort für eine kreative Stimmung im Sitzungs- und Workshopraum.