

DGUV Lernen und Gesundheit

Mindmapping als Lernstrategie

Hintergrundinformationen für die Lehrkraft

Mindmaps zur Prüfungsvorbereitung

Mindmaps zur Visualisierung von Textinhalten und als Organisations- und Strukturierungsmethode zur Prüfungsvorbereitung

Schon die Klausuren in der gymnasialen Oberstufe, insbesondere aber das Abitur, konfrontieren die Schülerinnen und Schülern mit einer für sie nahezu unüberschaubaren Fülle von Fachinhalten, die gelernt werden müssen. Aber wie dabei vorgehen und diesen unüberwindbaren „Materialberg“ meistern, wenn man nicht mehr genau weiß, was inhaltlich alles im Unterricht besprochen wurde?



Foto: Fotolia/Marek

Unterrichtsaufzeichnungen als alleinige Basis zur Lernkontrolle sind meist wenig geeignet, da sie aus unzusammenhängenden Tafel- und Unterrichtsmitschriften bestehen, die häufig nicht einmal chronologisch geordnet sind. Schul- und Fachbücher können zusätzlich den Eindruck verstärken, der immensen Komplexität und Menge des Lernstoffs nicht gewachsen zu sein. Darüberhinaus führen in Prüfungssituationen Zeitdruck, mangelnde Motivation, Unsicherheit, Unzufriedenheit sowie ein schlechtes Gewissen zu dem Gefühl, nicht genug getan zu haben. Dies wiederum erzeugt weiteren Prüfungsstress.

Leistungsdruck und Prüfungsangst mindern

Eine Erhebung der Leuphana Universität Lüneburg unter 4500 Schülerinnen und Schülern ergab, dass bereits jeder dritte Schüler bzw. jede dritte Schülerin in Deutschland unter regelmäßigen psychosomatischen Stress-Symptomen leide (siehe Mediensammlung). Es ist nicht davon auszugehen, dass sich diese Zahl (die Umfrage ist aus dem Jahr 2010) bis heute verringert hat. Als Ursachen wurden – neben schlechtem Klassenklima und persönlichen psychologischen Aspekten – insbesondere Leistungsdruck und Prüfungsangst ermittelt. Ob hierbei die Schulzeitverkürzung an den Gymnasien oder zu ehrgeizige Eltern Schuld seien, wird kontrovers diskutiert. Dass aber eine große Anzahl an Jugendlichen offensichtlich unter Stress leidet und Schule mit negativen Gefühlen assoziiert, sollte alarmieren. Nicht nur die ausgehend von der Leuphana-Umfrage erstellte Studie gibt Empfehlungen zur Gesundheitsförderung an Schulen, auch die Lehrpläne fordern seit längerem die stärkere Beachtung und Umsetzung von gesundheitspräventiven Inhalten im Unterricht.

Lern- und Strukturierungsmethoden nutzen

Lernstrategien bieten Handlungsanleitungen zum Steuern des Lernprozesses und zum Erkunden der eigenen Lernpsychologie. Diese können helfen, den Lernvorgang effizienter zu gestalten, zu systematisieren und auf die individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten abzustimmen. Lern- und Strukturierungsmethoden helfen ebenso wie Entspannungs-

verfahren, intensiven Lernphasen mit mehr Gelassenheit zu begegnen. Somit können sinnvoll eingesetzte Lernstrategien und -methoden dazu verwendet werden, den Lern- und Prüfungsstress bei Schülerinnen und Schülern zu minimieren.

Die in diesen Unterrichtsmaterialien im Mittelpunkt stehende Methode des Mindmappings allein bietet sicherlich nicht das „Allheilmittel“ für die Beseitigung von Schulstress. Sie gibt den Lernenden jedoch ein Werkzeug an die Hand, den Stress zu minimieren, der entsteht, wenn man sich Anforderungen nicht gewachsen fühlt. Die erdrückend erscheinende inhaltliche Fülle kann mit dieser Methode auf das Wesentliche reduziert und strukturiert werden.

Mit Mindmaps Lerninhalte strukturieren und vernetzen

Mindmapping, so wie es in dieser Einheit vorgestellt wird, dient nicht dem assoziativen Erschließen eines Themengebietes, bei dem die netzartige Visualisierung der freien, kreativen Entfaltung von Gedanken entgegenkommen soll. Hier wird die Methode zur Strukturierung von komplexen Lerninhalten eingesetzt. Wird diese Strategie von den Schülerinnen und Schülern auch schon begleitend zum Unterricht genutzt, können sie Lernstoffe so auf- und vorbereiten, dass sie vor Klausuren oder Prüfungen ein Hilfsmittel zur Verfügung haben, das ihnen einen sehr individuellen, strukturierten und reduzierten Überblick über die Lerninhalte verschafft.

Das Mindmapping kann von Beginn der gymnasialen Oberstufe an in allen Fächern dazu genutzt werden, die Inhalte von Unterrichtssequenzen den eigenen Bedürfnissen entsprechend zu sichern und inhaltliche Zusammenhänge abzubilden. Neben der Reduktion der Informationsfülle auf das Wesentliche können mit Hilfe von Mindmaps auch neue Wissensbausteine strukturiert und Zusammenhänge zwischen Wissensbereichen herausgearbeitet werden.

Effizienter lernen

Die geforderte Strukturierung und Kategorisierung von Fachinhalten ermöglichen darüber hinaus ein effizienteres Lernen: Um Informationen zu strukturieren, müssen diese zunächst analysiert und in einen logischen Zusammenhang gebracht werden – dies ist zunächst zeitaufwändiger, spart aber später viel Zeit. Die Reduzierung der Komplexität des Unterrichtsstoffes bewirkt eine intensivere Speicherung und der gute Überblick durch die Visualisierung sowie das entstandene vernetzte Wissen bewirken, dass letzteres nicht nur besser abgerufen und wiedergegeben werden, sondern auch besser abstrahiert und auf neue Situationen angewendet werden kann. Somit bietet diese Methode den Schülerinnen und Schülern eine gute Möglichkeit, sich auf Klausuren und das Abitur vorzubereiten.

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Mindmapping als Lernstrategie, August 2014

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Mittelstraße 51, 10117 Berlin

Redaktion: Andreas Baader, Sankt Augustin (verantwortlich); Dagmar Binder, Wiesbaden

Text: Melanie Budzinski, Wiesbaden

Fachliche Beratung: Prof. Dr. Dirk Windemuth, Leiter des Instituts für Arbeit und Gesundheit der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (IAG) in Dresden, Professor an der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg

Verlag: Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon: 0611/9030-0, www.universum.de



Internethinweis



Arbeitsblätter



Arbeitsauftrag



Folien/
Schaubilder



Video



Didaktisch-
methodischer
Hinweis



Tafelbild/
Whiteboard



Lehrmaterialien