



**MENTAL-CODE e.V.**

GRATIS-GUIDE • ARBEITSHEFT

# 5

DIE FÜNF GESETZE

## Die 5 Gesetze des erfolgreichen Lernens

Warum du stundenlang lernst — und trotzdem vergisst.  
Und was laut Lernforschung wirklich funktioniert.

**Arbeitsheft mit 5 Sofort-Übungen à 2 Minuten**

**Ausschnitt aus dem Arbeitsheft!**

**HERAUSGEBER**

**MENTAL-CODE e.V.**

Dein Mindset • Deine Gesundheit • Dein Erfolg

**HINWEIS**

Dieses Arbeitsheft wurde teilweise KI-generiert und wird von MENTAL-CODE e.V. redaktionell ergänzt.

## BEVOR DU WEITERLIEST

# Ein ehrlicher Test.

Kreuze an, wie du bisher lernst.

- ☐ Ich markiere wichtige Stellen farbig.
- ☐ Ich lese meine Zusammenfassungen mehrmals durch.
- ☐ Ich schreibe Zusammenfassungen aus dem Buch ab.
- ☐ Kurz vor der Prüfung lerne ich stundenlang am Stück.

**Mindestens zweimal Ja?** Dann lernst du wie die meisten Menschen — und genau das ist das Problem. Diese vier Strategien fühlen sich produktiv an, gehören aber laut einer großen Meta-Analyse der Lernforschung zu den am wenigsten wirksamen Methoden überhaupt (Dunlosky et al., 2013).

## DER GRUND HAT EINEN NAMEN

## Scheinelernen.

Dein Gehirn verwechselt Wiedererkennen mit Wissen. Du liest den Stoff, er kommt dir vertraut vor, du denkst: „Kann ich.“ Aber in der Prüfung musst du nicht wiedererkennen — du musst **abrufen**. Und das ist ein völlig anderes Gedächtnissystem.

## SO NUTZT DU DIESES ARBEITSHEFT

Auf den nächsten Seiten findest du die 5 Gesetze, auf denen fast die gesamte moderne Lernforschung aufbaut — jeweils mit Quelle, einer Sofort-Übung à 2 Minuten und Platz für deine eigenen Notizen.

**Nicht nur lesen: mach jede Übung direkt.** Genau das ist der Unterschied zwischen Scheinelernen und echtem Lernen.

# 01

## TESTING EFFECT

### Abrufen schlägt Wiederlesen.

*Frag dich ab — lies nicht nochmal.*

Der **Testing Effect** ist einer der am besten belegten Befunde der Lernforschung: Einmal lesen und sich dreimal selbst testen bringt deutlich mehr als viermal lesen — in Studien bis zu **50 % besseres Behalten**. Jeder Abruf aus dem Gedächtnis ist wie ein Satz Krafttraining für die Erinnerungsspur. Wiederlesen dagegen erzeugt nur Vertrautheit — das trügerische Gefühl von „Kann ich schon“.

#### 2-MINUTEN-ÜBUNG

Klapp dein Heft oder Skript zu. Schreibe in 2 Minuten alles auf, was du zu deinem aktuellen Thema noch weißt — ohne nachzuschauen. Was fehlt, ist keine Niederlage: es ist deine präzise Lernlandkarte für morgen.

#### MEINE REFLEXION

*Was habe ich sicher gewusst — wo waren die Lücken?*

**Du möchtest alle 5 Gesetze und Übungen haben?**

**Melde dich einfach auf der Website an, um mehr zu erfahren!**

**HINWEIS**

Dieser Guide und der Kurs stehen in keiner Verbindung zu den Markeninhabern der Birkenbihl-Marken und sind keine lizenzierte Birkenbihl-Ausbildung. Alle Quellenangaben beziehen sich auf veröffentlichte Forschung.

Dieses Arbeitsheft wurde teilweise KI-generiert und wird von MENTAL-CODE e.V. redaktionell ergänzt.

**HERAUSGEBER**    **MENTAL-CODE e.V.**  
**ANSCHRIFT**      **Raabestr. 42 - 72762 Reutlingen**  
**E-MAIL**            <mailto:mail@mental-code.de>  
**WEB**                [mental-code.de](https://mental-code.de)