

Die 5-Schritte-Methode

Die 5-Schritte- oder ÜFLFÜ- oder SQ3R- oder PQRST-Methode ist eine Lerntechnik. Sie ist in verschiedenen Varianten verbreitet. Wer diese Methode erfunden oder erstmalig notiert hat, weiß ich nicht (möglicherweise Robinson). Sie findet sich in verschiedenen Lerntechnik- und Arbeitstechnik-Büchern und -Artikeln (s.u. Quellen). Kennzeichnend für die Methode ist, dass der eigentlichen Wissensaufnahme durch das Lesen 2 Schritte vorausgehen und 2 Schritte folgen.

ÜFLFÜ steht für:

Ü (Überfliegen des Lesestoffes vor dem Lesen), **F** (Fragen, welche Schwerpunkte enthalten sein könnten), **L** (Lesen - und dabei Augen und Gedächtnis bewusst benützen), **F** (Festhalten **in eigenen Worten**, was gelesen wurde), **Ü** (Überprüfen des eigenen Gedächtnisses, nach einigen Stunden und nach ein paar Tagen)

SQ3R (Robinson 1970, zit. n. Stangl 2006) steht für:

Survey (Besichtigung, Überblick), **Q**uestion (Fragen), **R**ead (Lesen), **R**ecite (Sagen, Vortragen), **T**est (Prüfen)

PQRST (Atkinson, Atkinson, Smith & Bem 1993, zit. n. Study Support Guide, o.J.; s. a. Stangl, 2006) steht für:

Preview (Vorschau), **Q**uestion (Fragen), **R**ead (Lesen), **S**elf-Recitation (laut Sagen), **T**est (Prüfen)

Die Methode hat ferner Ähnlichkeit mit **BLEFABRE** (Klapprott 2001, S. 58):

Beschnuppern, **L**esen Abschnitt für Abschnitt, **E**xzerpieren, **F**ragen notieren, - pausieren -, **B**eantworten der Fragen ohne Text, **R**ekapitulieren, **E**valuation.

Quellen:

Atkinson, R. L. Atkinson, R. C., Smith, E. E. & Bem, D. J. (1993). *Introduction to psychology*. Fort Worth, TX: Harcourt Brace.

Heinze, Lukas. (2003). Carpe Diem. http://www.heinze-consulting.de/Heho/htmls/carpe_diem.htm#_Toc463922874 (Zugriff: 16.11.2006)

Klapprott, Jürgen. (2001). *Studieren - wie geht das?* München: Oldenbourg.

Knoblauch, Jörg. (1988). *Lernstreß ade!*. 33 Strategien für geistiges Arbeiten (4. Auflage). Neukirchen-Vluyn: AUSAAT Verlag.

Robinson, Francis. (1970). *Effective study*. New York: Harper & Row.

Stangl, Werner Florian Josef. (2006). *Literaturarbeit - Die Fünf-Schritte-Methode und andere*. <http://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/LERNTECHNIK/5Schritte.shtml> (Zugriff: 16.11.2006)

Study Support Guide. (o.J.). University of Leicester. <http://www.le.ac.uk/pc/cap/forensic/forensichandbooks/study-support-guide-p1.pdf> (Zugriff: 16.11.2006)

Die folgende Darstellung zeigt in der linken Spalte die Beschreibung der ÜFLFÜ-Methode bei Heinze (2003) und in der rechten Spalte die Beschreibung der 5-Schritte-Methode bei Stangl (2006). In den Überschriften der einzelnen Schritte sind die Bezeichnungen der PQRST-Methode mit angeführt.

Schnuppern Sie zunächst in beide Spalten hinein und entscheiden Sie sich dann für die, die Ihnen besser zusagt.

Die Texte in den Spalten sind wortwörtlich übernommen bis auf orthographische und geringfügige Layout-Korrekturen

HEINZE

STANGL

Vorbemerkung

Für den Anfänger mag dieses Vorgehen mühsam und zeitraubend erscheinen. Tatsächlich braucht es eine gewisse Zeit, sich umzustellen und die alten Lesegewohnheiten loszulassen.

Diese Methode wurde jedoch wieder und wieder getestet. Grundsätzlich schnitten Studenten, die nach der ÜFLFÜ-Methode gelernt hatten, wesentlich besser ab als andere Studenten, die ihrer Gewohnheit entsprechend studierten.

Das trifft zu, ob nun 15 Minuten oder 5 Stunden Lernzeit zur Verfügung stehen. Und das bedeutet: Auch wenn nur wenig Zeit zur Verfügung steht, wird man sich - wenn man sich an die fünf Schritte der ÜFLFÜ-Methode hält, nachher an mehr erinnern können als ohne diese Methode.

Es empfiehlt sich, die ÜFLFÜ-Formel immer wieder zu überdenken und anzuwenden, bis ihre Anwendung zur Gewohnheit wird,

Ich werde hier jeden der fünf Schritte diskutieren und erläutern, was damit gemeint ist.

Die hier vorgestellte 5-Schritt-Methode verbessert die Lesetechnik, indem sie die Aufmerksamkeit beim Lesen erhöht und die Auseinandersetzung mit dem Gelesenen fördert.

Auch hier gilt wieder, daß man die vorgestellten Methoden, Verfahren und Strategien üben muß, um sie jederzeit als geistiges Werkzeug für das Studium zur Verfügung zu haben.

Ihre Anwendung bereitet zunächst sicherlich einige Mühe, außerdem mögen sie zunächst zeitraubend erscheinen.

Durch wiederholte Anwendung wird man aber im Lauf der Zeit Übung und Sicherheit erlangen, wird mehr behalten und im Vergleich zum herkömmlichen Lesen Zeit sparen.

Beim Lesen von Fachliteratur kommt es weniger auf Geschwindigkeit an.

Die folgende Methode wird üblicherweise bei der studierenden Lektüre von Fachliteratur angewendet.

Bei dieser "Fünf-Schritte-Methode" ist das Grundprinzip die aktive Auseinandersetzung mit dem jeweiligen Text.

Ziel ist dabei neben dem Verstehen auch das Aneignen des Materials, d.h., das Erlernen der Inhalte.

1. SCHRITT: Ü (P Preview)

ÜBERFLIEGEN

Beim Überfliegen geht es darum, eine bestmögliche Gesamtübersicht zu bekommen, bevor man ins Detail geht. Vielleicht kennst Du die Geschichte des Besuchers einer fremden Stadt, der zuerst einmal einen Turm besteigt, um sich das Ganze von oben anzusehen und kennenzulernen.

Dabei merkt er sich auffällige Gebäude wie Kirchen, breitere Straßen und andere Besonderheiten. Beim anschließenden Rundgang durch die Stadt kann er immer wieder seinen Standort bestimmen.

Ein anderes Bild: Wer bei einem Puzzlespiel das vollständige Bild vorher schon einmal gesehen hat, arbeitet viel leichter beim Zusammensetzen der einzelnen Teile. Wer anfängt, die Teile zusammenzusetzen, ohne das Bild zu kennen, kommt viel langsamer voran. Ahnst Du jetzt, worum es bei diesem »Überfliegen« geht?

Und so erhältst Du den Überblick:

Beim Überfliegen des Inhaltsverzeichnisses bekommt man eine Vorstellung davon, wie das Buch angelegt ist.

Ließ das Vorwort. Da wird gesagt, warum das Buch geschrieben wurde und was es aussagen soll. Auch wenn das Vorwort nicht sehr informativ ist, bekommt man zumindest einen kleinen Einblick in den Lesestoff, den man lesen will.

Am Ende eines Artikels ist oft eine Zusammenfassung gegeben. Diese Zusammenfassung bitte zu Anfang lesen!

Wenn Dich das alles noch nicht so richtig befriedigt, überflieg den ganzen Text. Blätter Seite für Seite relativ schnell um und lies nur die Überschriften und ab und zu auch einen Satz. Wenn Tabellen und Zeichnungen vorhanden sind, solltest Du diese gründlich anschauen. Das ist im Normalfall eine flüchtige und schnelle Informationsmöglichkeit.

Im Kino soll die Vorschau einen Überblick über einen kommenden Film geben. Obwohl man keine Details sieht und die Objektivität fragwürdig ist, hat man doch genügend Einblick gewonnen, um entscheiden zu können, ob man diesen Film sehen will oder nicht. Auf den Lesestoff bezogen heißt das für Dich, daß du jetzt entscheiden kannst, ob Dir diese Proben genügt oder ob Du das ganze Buch lesen willst.

Überblick gewinnen

Bevor man ein Fachbuch zu lesen beginnt, ist es notwendig, sich einen Überblick darüber zu verschaffen, welche Themen das Buch oder der Artikel behandelt und auf welche Fragen er Antwort geben könnte. Das ist besonders bei der Auswahl von Literatur für ein Referat oder eine Diplomarbeit notwendig. Dieser Schritt entspricht in etwa dem kursorischen Lesen.

Hilfen dafür sind die Zusammenfassungen des Inhalts (Deckelumschlag, bei Zeitschriften das Abstract am Beginn oder Ende des Artikels), Vorworte und Einleitungen, Inhaltsverzeichnisse, Kapitelüberschriften, Untertitel und in irgendeiner Form im Text hervorgehobenes. Bei vielen Fachbüchern findet sich am Ende ein Stichwort- oder Schlagwortverzeichnis, in welchem auf die Textstellen verwiesen wird, bei denen man Informationen zu einem bestimmten Begriff finden kann.

Hat man sich nun aufgrund des bisher gewonnenen Überblicks entschieden, ein Buch oder einen Artikel zu bearbeiten, so ist es meist notwendig, daß man diese zur Bearbeitung in Abschnitte unterteilt, die man nun genauer zu bearbeiten beginnt. Nun versucht man sich über den vorgegebenen Abschnitt einen etwas genaueren Überblick zu verschaffen und zwar so, daß gezielt Fragen an den Text gestellt werden können.

2. SCHRITT: F (Q Question)

FRAGEN

Nachdem sich der fremde Besucher durch seine Turmperspektive nun allgemein orientiert hat, wird er sich überlegen, was anschauenwert ist. Manches ist ihm vielleicht schon bekannt; anderes weckt sein besonderes Interesse. Bevor er herabsteigt und seinen Ausflug beginnt, wird er sich Ziele setzen.

Also geduld Dich noch einen Moment, bevor Du mit Deinem Leserundgang beginnst und Dich wie früher einfach »überraschen« läßt. Stell Dir jetzt Fragen. -Am besten ist es, sich schon beim Überfliegen (1. Schritt) Fragen auszudenken, die man zu beantworten sucht. Angenommen, vor Dir liegt ein Artikel, in dem die »Kartoffelzucht in Hinterpommern« beschrieben wird. Stell Dir nun die Fragen: Was weiß ich über Kartoffeln? Wo liegt eigentlich Hinterpommern? Überhaupt - was müßte bei diesem Thema behandelt werden? Gut sind auch die sogenannten Polizeifragen, die W-Fragen. Wer? Wie? Wo? Was? Wann? Warum? Sollte das Kapitel irgendwelche Fragen am Schluß enthalten, dann auf jeden Fall diese zuerst lesen.

Was erreiche ich mit diesem Schritt?

Konzentrationshilfe: Durch die aufgeworfenen Fragen ist jetzt ein Ziel gesteckt. Die meisten Menschen erinnern sich viel besser an Fakten, die gelernt wurden, um eine Frage zu beantworten, als an das, was sie nur gelesen oder auswendig gelernt haben.

Motivationshilfe: Durch das Fragen entdeckt man eigene Lücken und Schwächen. Man ist auf die Antworten des Autors gespannt. Eigene Fragen beantwortet zu bekommen, gibt dem Lernen einen Sinn.

Prüfungsvorbereitung: Indem man lernt, Fragen zu stellen, bereitet man sich auf eine Prüfung vor. Zu einem bestimmten Stoff kann man nur eine bestimmte Anzahl guter Fragen stellen. Wer seinen Professor oder alte Prüfungen etwas kennt, kann einen Teil seiner Fragen bereits erraten.

Willst du Dich auf die ÜFLFÜ-Methode umstellen, ist es am besten, wenn Du zunächst die Fragen aufschreibst. So kannst Du gegen die festgefahrenen üblichen Lesegewohnheiten angehen, um ein besseres Ergebnis zu erreichen.

Fragen an den Text stellen

Dieser Schritt ist der wichtigste, denn dadurch erfolgt das aktive Auseinandersetzen mit dem Text und gerade das soll ja erreicht werden. Dadurch daß man Fragen an den Text stellt, bearbeitet man diesen gezielter und aktiviert seine Vorkenntnisse.

Die Fragen, die man an den Text stellt, werden umso spezieller sein, je genauer man den Text kennenlernen will. Man kann z. B. Überschriften und Hervorgehobenes im Text zu Fragen umformulieren. Es ist auch wesentlich, Fragen nach der praktischen Anwendbarkeit des Gelesenen zu stellen, aber auch mögliche Prüfungsfragen, die sich aus dem Text ergeben, können gestellt werden. Es ist immer ratsam, diese Fragen gleich schriftlich festzuhalten. In der Regel bestimmt die Länge eines zu bearbeitenden Abschnittes die Anzahl der Fragen. Eine fragende Haltung zum Text aktiviert Deinen Lernwillen und steigert die Motivation. Also nicht vom Text einlullen lassen und nur passiv Zeile für Zeile lesen, sondern zum Beispiel folgende Fragen stellen, um die Aufmerksamkeit zu steigern und das Lesen bewußter zu gestalten:

Was ist die Absicht des Autors?

Will der Autor mich informieren, mich überzeugen, mich zum Nachdenken anregen?

Worin besteht der wesentliche Kern der Aussagen?

Mit welchen Argumenten begründet der Autor seine Aussagen? Begründet er sie überhaupt?

Welchen Anschauungen widerspricht der Autor implizit oder explizit?

Mit welchen Vorkenntnissen kann ich das Gelesene in Beziehung setzen?

Wodurch unterscheidet sich das Gelesene von dem, was ich schon weiß?

Durch Fragen gibt man sich Ziele vor, man ist interessiert, man sucht nach Antworten, man kann schnell Wesentliches von Unwesentlichem unterscheiden, man liest kritisch und konzentriert.

3. SCHRITT: L (R Read)

LESEN

Lesen

Beachte, daß das Lesen nicht der 1. Schritt, sondern erst der 3. Schritt ist. Dieser Schritt wird zwar am meisten Zeit in Anspruch nehmen, aber er ist nicht unbedingt der wichtigste.

Man kann sich zum Lesen in einen bequemen Stuhl setzen, sich zurücklehnen und die Füße hochlegen. Die Augen läßt man dann Wort für Wort über die Buchseiten wandern. Nach einer gewissen Zeit ist dann der ganze Stoff »erarbeitet«, aber ohne das Geringste verstanden zu haben. (Wer seine Konzentration auf 50 Prozent reduziert, reduziert die »Behaltensquote« um noch viel mehr.)

Wer befriedigendere Resultate erzielen will, hält sich an folgende Regeln:

Konzentration: Beide Füße auf den Boden! (Ein harter Stuhl ist eine gute Konzentrationshilfe.) Lies so schnell wie möglich! .

Hauptidee herausfinden: Das ist die erste Stufe beim Lesen. Wenn das Wesentliche nicht herausgefunden wird, haben die anderen Stufen wenig Bedeutung.

Unterstreichen und markieren: Bei Verwendung von Kugelschreiber oder Bleistift zum Unterstreichen kann es manchmal vorkommen, daß der Text durchgestrichen wird, anstatt ihn zu unterstreichen. Es empfiehlt sich daher, einen Marker zu verwenden, mit dem der Text einfach überstrichen wird. Meistens sind diese Marker gelb (Achtung: manche Marker lassen Handgeschriebenes nach einiger Zeit verschwinden).

Unterstrichen wird:

a) Was Du Dir einprägen mußt, was also neu ist - jedoch nicht, was Du schon weißt;

b) Was Du bei einer Wiederholung mit einem Blick erfassen willst. Darum nicht mehr unterstreichen, als wirklich nötig ist. Der rote Faden des Buches soll deutlich werden und das sachlich Wichtige auffallen.

Reaktion: Aktiv lesen heißt, sich selbst immer wieder daran zu erinnern, verstehen und behalten zu wollen, was man liest. Das Gedächtnis ist kein trockener Schwamm der das Wissen ohne Mühe aufsaugt. Durch das Lesen werden Informationen wie ein Ball in die Luft geschleudert. Um den Ball aufzufangen, ist ganzer Einsatz notwendig: Das Gedächtnis muß wach sein - sonst begreift man nichts.

Tabellen und andere Abbildungen beachten: Oft sagt ein Bild mehr, als man überhaupt in Worten ausdrücken kann. (Sprichwort: Ein Bild ersetzt 1000 Worte.)

Achtung: Unterstrichen und gemarkert kann natürlich nur in eigenen Büchern getan werden. Wenn man sich alle kaufen wollte, müßte man entweder blöd oder steinreich sein. Ich habe es grundsätzlich so gemacht, daß ich mir ein Buch aus der Bibio ausgeliehen habe (Präsenzbestand), und dieses kopiert. (5 Pfennig pro Seite). Danach kann man diese Bücher perfekt in seine Ordner zum passenden Fach einheften.

Das Lesen von Fachliteratur erfordert Kenntnisse, Interesse und Aufmerksamkeit und bedeutet meist harte geistige Arbeit. Der Leser muß die Gedanken des Autors nachvollziehen, diese in Frage stellen, vorausdenken, Verbindung zu seinen Vorkenntnissen herstellen, alles bewußt aufnehmen und einordnen. Aus diesem Grunde sind die vorangegangenen Schritte notwendig, die unser Interesse geweckt haben und Fragen aufgeworfen haben, deren Beantwortung wir erwarten. Normalerweise enthält jeder Abschnitt eine Hauptaussage, die vom Leser aufgesucht werden soll. Fremdwörter, Fachausdrücke und Begriffsbestimmungen (Definitionen) sollen besonders beachtet werden, wobei auch Wörterbücher und Fachlexika herangezogen werden müssen. Dadurch daß wir Fragen an den Text gestellt haben, deren Beantwortung wir erreichen wollen, verhindern wir, daß der Faden verloren geht, und es wird uns ermöglicht, für uns unbedeutende Teile wegzulassen.

Gerade für den Anfänger im wissenschaftlichen Arbeiten stellt sich das Problem, daß er nicht weiß, was an einem Text wichtig ist und was nicht. Zwei übergeordnete Aspekte sollten dabei beachtet werden: "Was ist für mich persönlich wichtig?" und "Was ist in bezug auf das Ziel meiner Arbeit wichtig?" Der erste Aspekt erleichtert das Lernen, denn Inhalte, die etwa für unser Leben von Bedeutung sind, werden auch leichter behalten (erhöhte Motivation). Der zweite Aspekt ist insofern von Bedeutung, da man dann schon vieles weglassen und sich auch die zentralen Bereiche seines Themas konzentrieren kann.

4. SCHRITT: F (S Self Recitation / Summarize out loud)

FESTHALTEN

1. Festhalten in eigenen Worten: Wenn Du mit dem Lesen fertig bist, schaust Du vom Buch auf und sagst in eigenen Worten, was der Autor sagen wollte. Während Du etwas laut aussprichst, mußt Du eine enorme Gedächtnisleistung erbringen. Vor allem fang an, die Zusammenhänge zu verstehen. Man kann schlecht etwas nacherzählen, ohne den Aufbau des Gelesenen begriffen zu haben.

Dieses Wiederholen in eigenen Worten verbessert die »Behaltensquote«. Du weißt jetzt, welche Hauptpunkte vorkommen. Dieses Wissen ist nun präsent und kann in beliebigen Situationen angewendet werden.

Merke: Nicht auswendig lernen, sondern selbst ausdrücken lernen!

2. Festhalten durch Notizen auf dem Buchrand: Schon während des Lesens solltest Du bestimmte Stellen unterstreichen (bzw. mit Marker überstreichen). Jetzt den Bleistift benutzen, um Bemerkungen zu den Hauptgedanken an den Rand zu schreiben. Dieses Festhalten in eigenen Worten ist wichtig.

Währenddessen laut mitsprechen! Indem man nur denkt: "Oh . . ., ah, hmmm . . .«, ist bald vieles vergessen. Jeder hat schon die Erfahrung gemacht, daß er glaubt, etwas verstanden zu haben, das er aber später nicht mehr erklären konnte. Die Randbemerkungen sind also der Test, ob ich etwas tatsächlich verstanden habe. Man ist außerdem in der Lage, den entsprechenden Stoff schnell wieder zu erarbeiten. Mehr als die Hälfte der gesamten Studienzzeit solltest Du mit dem 2. Schritt (Fragen) und dem 4. (Festhalten) zubringen. Das bedeutet: Wenn man eine Stunde zur Verfügung hat, werden nur 30 Minuten oder weniger fürs Überfliegen und Lesen (1. und 3. Schritt) benötigt, während hingegen mindestens 30 Minuten zu den Fragen (2. Schritt) und zum Festhalten (4. Schritt) erforderlich sind.

Es ist eine große Gefahr, das Festhalten (4. Schritt) zugunsten des Lesens (3. Schritt) zu kürzen. Das Lesen ist relativ einfach, das Denken dagegen sehr schwierig. Auch ist es einfach, sich vorzumachen, daß man das Thema durchdacht hätte, obwohl es nicht der Fall war. Also: einfach eine Uhr zur Hand nehmen, um dem Mogeln zu entgehen. Wenn Du wirklich daran interessiert bist, etwas zu lernen und zu behalten, dann mußt Du hier harte Arbeit leisten.

Was ich beim Lernen als sehr große Hilfe empfand, war neben den Notizen auf dem Buchrand auch eine Kurzzusammenfassung, die ich grundsätzlich vor einer Prüfung selbst erstelle.

Ich versuche, durch diese Zusammenfassungen, mit den wichtigsten "Basics" eine Lerngrundlage zu schaffen, die nur optimal sein kann, wenn man die immense Stoffmenge auf das meiner Meinung nach Wesentliche reduziert und strukturiert bzw. übersichtlich darstellt.

Rekapitulieren und Fragen beantworten

Bei diesem Schritt findet die erste Überprüfung statt. Nach dem Lesen legt man das Buch oder den Artikel weg und versucht, sich nochmals in Erinnerung zu rufen, welche Hauptpunkte im Text enthalten waren. Dann versucht man schriftlich die im Schritt 2 gestellten Fragen zu beantworten. Dabei sollten die Antworten aus eigenen Sätzen bestehen und nicht im Abschreiben des Buches. Können Fragen nicht vollständig beantwortet werden, so ist nochmals gezielt nachzulesen. Eventuell bei der Lektüre auftretende neue Fragen formulieren und ebenfalls beantworten.

5. SCHRITT: Ü (T Test)

ÜBERPRÜFEN

Aufgrund Deiner Kenntnisse von "Lehrer und Schule" denkst du vielleicht, daß das Überprüfen noch oft genug geschieht und die Zeit dafür jetzt zu schade sei. Jedoch ist das "Überprüfen" ein wichtiger Punkt bei der ÜFLFÜ-Methode. Du überfliegst also noch einmal die Überschriften bzw. Deine Zusammenfassung und versuchst, Dir die wichtigsten Punkte zu vergegenwärtigen, indem Du Deine Notizen durchsiehst. Man erinnert sich nämlich an das Gelesene nicht, wenn man ein zweites oder drittes Mal den Lesestoff überfliegt, sondern wenn man seine Gedanken arbeiten läßt.

Woran Du Dich trotz Anstrengung nicht mehr erinnern kannst, sollte nachgelesen werden. Sind die Schritte 1-4 gewissenhaft ausgeführt, sollte dieser fünfte und letzte Schritt nicht zuviel Zeit in Anspruch nehmen. Jedesmal, wenn Du etwas gelernt hast, solltest Du das Gelesene sofort überprüfen. So verhinderst Du, daß Du es gleich am ersten Tag wieder vergißt. Weitere Wiederholungen können später erfolgen. Es ist wichtig, daß man eine Wiederholung nicht nur kurz vor der Prüfung einplant, sondern regelmäßig durchführt.

Rückblick und Endkontrolle

Sind alle Abschnitte nach den Schritten 1 bis 4 bearbeitet, dann soll im Rückblick nochmals die Gesamtschau hergestellt werden. Es empfiehlt sich, bei umfangreicheren Arbeiten solche Rückblicke auch zwischendurch zu versuchen (etwa am Ende eines Arbeitstages). Die Aufzeichnungen werden dabei in die endgültige Form gebracht und letzte Unsicherheiten behoben. Das ist sehr wichtig, da die Notizen Ausgangspunkt einer zu einem späteren Zeitpunkt stattfindenden Wiederholung sind (aber auch für das Lernen zur Prüfung). Der letzte Schritt soll mögliche Lücken rechtzeitig aufzeigen und auch helfen, das Studierte in das Insgesamt unseres Wissens einzuordnen.

Das sogenannte Jostsche Gesetz besagt, daß man von einem bestimmten Lernstoff folgendes behält:

Bei	24-maliger Wiederholung in einem Tag: ca. 40%
	12-maliger Wiederholung in 2 Tagen: ca. 50%
	8-maliger Wiederholung in 3 Tagen: ca. 60%
	6-maliger Wiederholung in 4 Tagen: ca. 70%
	4-maliger Wiederholung in 6 Tagen: ca. 80%
	2-maliger Wiederholung in 12 Tagen: ca. 90%

Ein verhältnismäßig gutes Mittel gegen Vergessen ist, daß der Lernstoff in bestimmten Leitabständen **wiederholt** wird, und zwar **am 2., 8. und 30. Tag**. Diese Verteilung ist wichtig. Es hat keinen Zweck, durch übermäßiges »Büffeln« zu einem Zeitpunkt den Erfolg erzwingen zu wollen.

Nachwort

Das war also die Darstellung der ÜFLFÜ-Lernmethode. Jeder Schritt dieser Methode ist ein wichtiges Glied in einer Kette, die zu wirkungsvollerem Lernen führt. Sie kann keine Wunder bewirken. Es gibt kein Lernen ohne Investieren von Zeit und Anstrengung. Und wenn Du glaubst, daß dieses System zwar gut ist, aber zuviel Zeit in Anspruch nimmt, dann denk daran:

1. Es ist nicht entscheidend, wieviel Zeit Du investierst. Das Aufteilen der Zeit in die ÜFLFÜ-Methode (5-Punkte Methode) macht sich immer bezahlt. Du wirst bei deren kontinuierlicher Anwendung mehr lernen und behalten können.

2. Viele Menschen sind nach Anwendung der ÜFLFÜ-Methode zu der Überzeugung gekommen, daß sie viel einfacher ist, als sie es sich vorher gedacht hatten. Mach aus diesem Grund einen Versuch. Die Zeit, die Du zum Einüben dieser Methode brauchst, bringt Dir später großen Gewinn an Zeitersparnis und dadurch bessere Noten.