



Mentale Landkarte* / kognitive Landkarte

Meta-Lerntechiken helfen uns, unser Wissen innerlich zu strukturieren. Es handelt sich dabei um ein räumlich abstrakt visualisierendes Modell, das das Bild der analogen Landkarte nutzt, um Anwendungswissen in seinen einzelnen Informationseinheiten zu strukturieren und miteinander in Verbindung zu setzen. Mentale Landkarten sind innere Modelle komplexer Zusammenhänge, die sich als Meta-Lerntechnik nutzen lassen. Dabei liegt der Schwerpunkt auf dem Verstehen der Zusammenhänge, aber auch Auswendiglernen von Fakten, Daten und Definitionen sind damit gut möglich.

1. Erstelle DEINE Landkarte

- Bestimme das Thema, für das du die Landkarte erstellen möchtest.
- Schreibe auf je eine Karte (Moderations-, Karteikarten, A5-Zettel) einen Begriff, der dir zu dem Thema einfällt. Eine gute Anzahl liegt zwischen 8 und 12 Begriffen/Karten.
- Lege die Karten auf den Boden und bringe sie in eine für dich logische Struktur. Begriffe, die viel miteinander zu tun haben, legst du enger zusammen, Begriffe, die weniger Verbindungen haben, legst du weiter auseinander. Die Verbindungen und die daraus entstehende Struktur müssen nur für dich verständlich sein. Das Ganze soll nicht ordentlich sein und keine Reihe oder Abfolge besitzen, sondern eher ein Netzwerk sein. Dabei kann jede Karte mit jeder in Verbindung stehen.
- Überprüfe, ob in der Struktur noch etwas fehlt. Fallen dir noch Begriffe ein, die du ergänzen willst? Insgesamt sollen es nicht mehr als 12 Karten sein.
- Suche dir nun eine Person, der du deine Landkarte erklären kannst. Wenn gerade niemand greifbar ist, kannst du auch laut mit dir selbst reden und dir selbst erklären, warum „diese Karte dort liegt“ oder „was dieses mit jener verbindet“.

Diese Landkarte ist nicht richtig oder falsch. Ihr einziger Sinn ist es, für dich nützlich zu sein, dir zu helfen, dein Wissen zu strukturieren und damit Anknüpfungspunkte für neues Wissen zu schaffen, um es dauerhaft zu behalten und in dein System einzubinden, damit du es u.a. in Prüfungen gut abrufen kannst.

2. Präge dir DEINE Landkarte ein

Schritt 1:

- Stell dich mit je einem Fuß auf eine Karte und stell dir folgende Fragen:
 1. Was weiß ich über die Begriffe auf den beiden Karten?
 2. Woher weiß ich das?
 3. Was weiß ich dazu noch nicht?
 4. In welchem Zusammenhang stehen die Begriffe auf den Karten?
- „Wandere“ so durch die gesamte Landkarte, bis du auf jeder Karte gestanden hast – es geht auch mehrmals, da grundsätzlich jede Karte mit jeder Karte verbunden sein kann.

Schritt 2:

- Nimm jetzt alle Karten vom Boden auf.
- Stell dir vor, deine Landkarte würde noch auf dem Boden liegen.
- Gehe jetzt noch einmal durch deine „virtuelle“ Landkarte, ebenso wie im ersten Schritt. Stell dir die Landkarte nur vor und geh dabei die vier Fragen aus Schritt 1 noch einmal durch. Mache das mehrmals, beginne auch an anderen Stellen und bilde so neue Zusammenhänge.



Schritt 3:

- Stell oder setz dich bequem hin.
- Schließ die Augen und stell dir einen für dich sehr angenehmen Ort vor – in der Natur, in deiner Wohnung, im Urlaub, am Stand... Lass ihn gedanklich mit all seinen Details in deiner Vorstellung entstehen.
- Nimm deine Karten, dein Thema, DEINE mentale Landkarte an diesen Ort mit und lege sie vor dir aus.
- Geh DEINE mentale Landkarte jetzt wieder ab, von Karte zu Karte. Stell dir wieder die vier Fragen aus Schritt 1.

3. Aktiv Lernen und Verstehen mit DEINER mentalen Landkarte

Du kannst die mentale Landkarte nun als Grundlage für dein weiteres Lernen zu dem Thema nutzen, indem du alles, was du dazu liest, hörst, lernst in Gedanken und deiner inneren Vorstellung darin verortest. Wenn also etwas auftaucht, dass in deiner Karte unten links ist, erinnere dich, welche Karten dort drum herum liegen. Gehe die Verbindungen kurz durch, bewege dabei in Gedanken deine Füße und geh dort hin.

Sind dir die Zusammenhänge klar oder konntest du eine Aufgabe gut bearbeiten, schau auf deine innere Landkarte, realisiere und merke dir, in welchen „Ländern“, auf welchen „Kontinenten“ du dich schon gut auskennst und „feiere“ das!

Wenn du etwas nicht verstanden hast oder es mit einer Aufgabe nicht so gut gelaufen ist, schau ebenfalls auf deine Landkarte und merke dir, in welchen „Ländern“, auf welchen „Kontinenten“ du dich noch nicht so gut auskennst und wo du noch einmal eine „Expedition“ loschicken musst, um auch hier bald richtig gute „Ortskenntnisse“ zu haben.

4. Auswendiglernen mit DEINER mentalen Landkarte

Auch Auswendiglernen kann mit der mentalen Landkarte besser funktionieren. Dazu kannst du z.B. Karteikarten nutzen und schreibst auf die eine Seite eine Frage und auf die Rückseite die Antwort. Wenn du dann mit den Karten lernst, schau, zu welcher Karte in deiner Landkarte diese Karteikarte gehören. Stell dich virtuell oder tatsächlich ganz praktisch mit deinen Füßen auf diese Landkarten-Karte und ließ die Inhalte, die du lernen willst. Wenn du das laut aussprichst verstärkt das den Lerneffekt, da du nun den Inhalt mit dem Platz in deiner Landkarte verbindest. Wenn du dann z.B. in einer Prüfung die Inhalte wieder abrufen willst, gehe mental oder real auf den Platz in deiner Landkarte – durch diese mehrdimensionale/multisensorische Lernen fallen dir die Inhalte schneller wieder ein.

5. Prüfung(ssimulation) mit der mentalen Landkarte

Stell dir vor, eine Prüfungsaufgabe ist ein Pfad durch deine Landkarte. Durch die Aufgabe werden mehrere Elemente/ Karten / Begriffe darin miteinander in Beziehung gesetzt, egal ob es sich um eine kurze Prüfungsaufgabe oder um einen komplizierten Sachverhalt handelt, den du erklären willst. Auch auswendig gelerntes Wissen kannst du so wiedergeben.

Um dich optimal auf deine Prüfung vorzubereiten, kannst du entweder Prüfungsaufgaben aus Alt-Klausuren nutzen oder – besonders gut, um dir selbst zu zeigen, was du schon alles drauf hast – dir selbst maximal schwere Prüfungsfragen für die Themen ausdenkst, die Du gut kannst. So stärkst Du Dein Selbstvertrauen in Dein Können!

* in Anlehnung an Dr. Timo Nolle, www.timo-nolle.de