

Mentale Landkarte

Die mentale Landkarte ist eine Meta-Lernteknik. Sie ermöglicht komplizierte Lerninhalte zu verstehen. Der Schwerpunkt liegt auf dem Verstehen der Zusammenhänge. Aber auch das Auswendiglernen von Fakten, Daten und Definitionen ist mit der mentalen Landkarte gut möglich.

1. Zuerst wird die Landkarte erstellt.
2. Anschließend wird die Struktur mental gefestigt.
3. Nun kann die Landkarte durch zusätzliche Informationen mit „Wissen gefüllt“ werden.
4. In einer Prüfung dient die Landkarte zur strukturierten Beantwortung und Lösung der Prüfungsaufgaben

Erstellen der Landkarte

- Überlege dir, für welches Thema du die Landkarte erstellen möchtest.
- Brainstorming: Schreibe 8-12 Begriffe, die dir zu dem Thema einfallen, auf Kärtchen.
- Häng die Kärtchen an eine Pinnwand oder lege sie auf den Boden. Bringe die Kärtchen in eine für dich logische Struktur. Begriffe, die viel miteinander zu tun haben, stellst du eng zusammen. Begriffe, die wenige Verbindungen haben, kommen weiter auseinander. Die Struktur braucht nur für dich persönlich verständlich sein. Die Struktur soll nicht ordentlich sein und auf keinen Fall eine Reihe oder Abfolge besitzen. Dies ist nun *die mentale Landkarte des Themas*.
- Als nächstes kannst du schauen, wo in der Struktur noch Lücken sind. Vielleicht fallen dir jetzt noch mehr Begriffe ein, die dort hingehören. Insgesamt sollte die Landkarte nicht größer als 12 Kärtchen sein.
- Nun kannst du deine Landkarte jemandem erklären. Oder du redest laut mit dir selbst und erklärst dir selbst, warum „dieses Kärtchen dort liegt“ oder „was dieses mit jenem verbindet“.

Wichtig: Es geht bei der Landkarte nicht um richtig oder falsch. Es geht nur darum, dass sie für dich allein nützlich ist, um neues Wissen zu verknüpfen und um Prüfungsaufgaben zu lösen.

Einprägen der Landkarte

Stufe 1:

- Leg die Landkarte vor dir auf dem Boden aus.
- Stell dich auf zwei Kärtchen und stell dir die folgenden Fragen:
 1. Was weiß ich über die beiden Begriffe auf den Kärtchen?
 2. Woher weiß ich das?
 3. Was weiß ich noch nicht?
 4. Wie ist der Zusammenhang zwischen den Begriffen auf den Kärtchen?
- Laufe auf diese Weise durch die ganze Landkarte, bis du auf jedem Kärtchen einmal gestanden hast.

Stufe 2:

- Nimm die Landkarten vom Boden auf.
- Stell dir vor, die Landkarte würde immer noch auf dem Boden liegen.
- Gehe nochmal durch die Landkarte wie in Stufe 1, nur ohne echte Kärtchen auf dem Boden. Stell dir die Landkarte nur vor. Geh wieder die vier Fragen durch. Aber beginne woanders und bilde neue Zusammenhänge.

Stufe 3:

- Setz oder stell dich bequem hin.
- Schließ die Augen und stell dir einen für dich sehr angenehmen Ort vor. Lass den Ort in deinen Gedanken mit allen Details entstehen. Das kann ein Ort in der Natur, dein Arbeits- oder Wohnzimmer sein oder etwas ganz Anderes.
- Leg deine mentale Landkarte an diesem Ort mental vor dir auf dem Boden aus.
- Geh mental die Landkarte ab, von Kärtchen zu Kärtchen und stell dir die vier Fragen.

Lernen und Verstehen mit der Landkarte

Alles, was du zu dem Thema liest, lernst und im Unterricht hörst, verortest du im Geiste in deiner Landkarte. Wenn jemand etwas zu einem Thema sagt, das in deiner Karte z. B. oben-rechts ist, dann erinnere dich, welche Karten dort drum herum sind. Gehe die Verbindungen kurz durch. Bewege dabei in Gedanken deine Füße und geh dort hin.

Wenn du etwas gut verstanden hast oder eine Aufgabe zu dem Thema gut bearbeiten konntest, dann schau auf deine Landkarte und mach dir klar, in welchem Bereich du dich schon gut auskennst.

Wenn du etwas nicht verstanden hast, dann schau auf deine Landkarte. Nun weißt du, in welchem Bereich du dich demnächst öfter aufhalten solltest, damit du dich dort bald gut auskennst.

Auswendiglernen mit der mentalen Landkarte

Wenn du bestimmte Inhalte auswendig lernen möchtest, kannst du dies gut mit der mentalen Landkarte tun. Schreib dir ein Lernkarteikarten (eine Seite die Frage / andere Seite die Inhalte) mit den Inhalten. Dann schau, zu welcher Karte in deiner Landkarte diese Inhalte gehören. Stell dich mit deinen Füßen auf diese Karte und ließ die Inhalte ab, die du lernen musst. Laut aussprechen verstärkt den Effekt. Du verbindest nun diese Inhalte mit diesem Platz in deiner Landkarte. Wenn du die Inhalte aus deinem Gedächtnis wieder abrufen möchtest, dann geh erst (mental oder real) auf den Platz in deiner Landkarte, dann fallen dir die Inhalte schneller wieder ein.

Prüfung mit der mentalen Landkarte

Eine Prüfungsaufgabe ist ein Pfad in deiner Landkarte. Die Aufgabe besteht darin, mehrere Elemente / Karten / Begriffe miteinander in Beziehung zu bringen. Oder du muss für die Beantwortung der Prüfungsaufgabe Elemente aus deiner Landkarte benutzen, um einen Sachverhalt zu erklären. Oder du sollst auswendig gelerntes Wissen wiedergeben.

Um die Prüfungsaufgaben zu beantworten, übersetzt du diese zuerst in deine Landkarte. Nun kannst du die Karten / Begriffe erklären, die durch die Prüfungsaufgabe zu einem Pfad verbunden werden. Zur optimalen Prüfungsvorbereitung solltest du diesen Schritt regelmäßig üben.