

SPEED LEARNING

Hier kommt dein **komplettes Speed-Learning-Handwerkszeug**, diesmal mit:

- **genauen Erklärungen**, wie jede Technik funktioniert
- **Übungen/Beispiele für Heilpraktiker & Psychotherapie**
- **inkl. englische Wörter (Verben & Adverbien)** zum besseren Merken



Advanced Speed-Learning Toolbox für Psychotherapie-Studierende

0. Eselsbrücke (Mnemonic Device) 🧠

Wie es funktioniert:

Das Gehirn liebt Bilder & Geschichten. Wenn Fakten in lustige, absurde oder bildliche Sätze gepackt werden, sind sie leichter abrufbar.

Beispiel Heilpraktiker/Psychotherapie:

DSM-5 Kriterien Depression → „**Schlafe ich gerne, esse prima, ohne Schuld?**“ (Sleep, Interest, Guilt, Energy, Concentration, Appetite, Psychomotorics, Suicidality).

Übung:

- Jeder Student erfindet eine eigene Eselsbrücke zu einem Prüfungsbegriff (z. B. „Borderline“ = „I DESPAIR“).
- Anschließend gegenseitig in der Gruppe abfragen.

Englisch-Wörter (nützlich):

- to connect, to imagine, to visualize, to link
- easily, quickly, strongly

1. One-Pager-Drill 📄🔥

Wie es funktioniert:

Reduktion = Fokussierung. Komplexes Wissen wird auf **eine Seite** gepresst → zwingt zum Herausfiltern der Kernelemente.

Beispiel Heilpraktiker/Psychotherapie:

Thema „Schizophrenie“ → Definition, 3 Hauptsymptome, Diagnostik, Therapie, Prognose.

Übung:

- In 15 Minuten: Jeder erstellt einen One-Pager zu **Angststörungen**.
- Danach: Blatt tauschen → Student erklärt fremden One-Pager in 2 Minuten.

Englisch-Wörter:

- to summarize, to reduce, to highlight
 - briefly, clearly, effectively
-

2. Gedächtnispalast (Loci Method) 🏠

Wie es funktioniert:

Das Gehirn speichert Orte sehr gut. Fakten werden in bekannte Räume gelegt → man „läuft“ mental hindurch und ruft Inhalte ab.

Beispiel Heilpraktiker/Psychotherapie:

Wohnzimmer = Schizophrenie. Sofa = Stimmenhören. Tisch = Denkstörung. Lampe = Wahn.

Übung:

- Jeder Student zeichnet seine Wohnung & beschriftet 5 Orte mit Krankheitsbildern.
- Danach gegenseitiges Abfragen: „Was liegt auf deinem Sofa?“

Englisch-Wörter:

- to place, to walk, to recall, to organize
 - visually, spatially, logically
-

3. 3-Ebenen-Technik 🔄

Wie es funktioniert:

Informationen werden in **Schichten** gelernt. Von grob → mittel → detailliert. Dadurch entsteht ein **mehrschichtiger Speicher**.

Beispiel Heilpraktiker/Psychotherapie:

Thema „Depression“

- 1 Schlagwort: „Traurigkeit“
- 2 Kernsymptom: „Interessenverlust, Schuldgefühle“
- 3 Differentialdiagnosen: „Burnout, Trauerreaktion“.

Übung:

- Jeder Student schreibt 3 Karteikarten zu „PTBS“ (Posttraumatische Belastungsstörung).
- Dann Lernpartner abfragen: erst nur Schlagwort, dann tiefer.

Englisch-Wörter:

- to divide, to expand, to deepen
 - stepwise, gradually, progressively
-

4. Flash-Interrogation (Blitzabfrage) ⚡

Wie es funktioniert:

Trainiert **Abruf unter Stress**. 30 Sekunden Zeitlimit aktiviert Stressgedächtnis wie in einer Prüfung.

Beispiel Heilpraktiker/Psychotherapie:

Frage: „Nenne die 5 häufigsten Symptome bei Angststörungen.“ → so schnell wie möglich aufzählen.

Übung:

- 2er-Gruppen: Einer fragt, einer antwortet in 30 Sekunden.
- 5 Runden, dann Wechsel.

Englisch-Wörter:

- to answer, to recall, to test, to perform
 - quickly, under pressure, immediately
-

5. Case-to-Concept 🧩

Wie es funktioniert:

Theorie wird mit Praxis verknüpft. Ein Fallbeispiel → sofort Diagnose + Therapie. Fördert Transferdenken.

Beispiel Heilpraktiker/Psychotherapie:

Fall: „Patient mit Herzrasen, Schwindel im Supermarkt, Todesangst.“ → Diagnose: Panikstörung.

Therapie: Psychoedukation + Exposition.

Übung:

- Dozent liest 10 Fälle vor → Studenten antworten in 1 Satz Diagnose + 2 Therapieschritte.

Englisch-Wörter:

- to diagnose, to apply, to treat, to link
 - practically, clinically, effectively
-

6. Ultra-Spaced Repetition 🕒

Wie es funktioniert:

Wiederholung in steigenden Abständen → Langzeitspeicherung. (Ebbinghaus-Kurve nutzen).

Thema „Schlafstörungen“: sofort lernen, am nächsten Tag wiederholen, dann Tag 3, dann Tag 7.

Übung:

- Studenten tragen sich ins Handy ein: 4 Reminder für 1 Thema.
- Beispiel: „Borderline DSM-5 Kriterien → 4 Wiederholungen in 1 Woche.“

Englisch-Wörter:

- to repeat, to review, to reinforce
 - systematically, regularly, long-term
-

7. Feynman-Methode

Wie es funktioniert:

Komplexes Wissen wird **so einfach erklärt, dass es ein Kind versteht**. Zwingt zur Klarheit & Tiefenverständnis.

Beispiel Heilpraktiker/Psychotherapie:

Thema „Zwangsstörung“ → „Das Gehirn wiederholt Gedanken wie eine kaputte Schallplatte. Therapie = neue Platte auflegen durch Verhaltenstraining.“

Übung:

- Jeder Student erklärt in 2 Minuten „Borderline“ so, als erkläre er es einem 10-jährigen Kind.
- Gruppe bewertet: War es **klar, bildlich, einfach**?

Englisch-Wörter:

- to explain, to simplify, to teach, to clarify
 - clearly, simply, understandably
-

 Doc's Power-Formel für Speed-Learning:

 „Reduce – Visualize – Repeat – Apply – Explain.“

 Wie lange kann das Gehirn effektiv lernen?

(mit Belegen aus Forschung & Neurodidaktik)

 Konzentrationsspanne

- Erwachsene halten **fokussierte Aufmerksamkeit ca. 20–25 Minuten** → danach sinkt Aufnahmefähigkeit deutlich.
 - Online noch kürzer: ca. **12–18 Minuten**, da Ablenkung höher.
-

Optimale Lern-Blöcke

- **Pomodoro & Neurodidaktik-Variante:**
 - 25 Minuten Input
 - 5 Minuten Pause
 - Nach **4 Blöcken (≈ 2 h)** → längere Pause von 20–30 Minuten.
-

Evidenz (Studienlage)

- **Ebbinghaus Vergessenskurve** → schnelles Vergessen in den ersten Minuten → Wiederholung nötig.
 - **Spacing-Effekt (Cepeda 2006, PNAS)** → Lernen in Intervallen steigert Langzeitgedächtnis.
 - **Attention Span Research (Stanford, MIT)** → Online-Sessions dürfen nicht länger als 90 Minuten sein ohne aktive Übungen.
-

Online-Seminar: Struktur

- 1 20 Min. Input** (Slides, Theorie)
- 2 5 Min. Aktivierung** (Quiz, Frage, Breakout-Room)
- 3 20 Min. Input** (Fallbeispiel, Eselsbrücke)
- 4 5 Min. Mini-Pause** (Augen zu, stretchen, trinken)

→ Maximal 90 Minuten am Stück, dann 20 Min. Pause.

Präsenz-Seminar: Struktur

- 1 25–30 Min. Input**
 - 2 5 Min. Pause / Übung**
 - 3 Nach 2 Stunden: 30 Min. Pause** (Kaffee, Bewegung).
-

Pausen-Regeln fürs Gehirn

- **Kurzpause = Reset:** Sauerstoff, Bewegung, Wasser → steigert Neurotransmitter (Dopamin, Acetylcholin).
- **Lange Pause = Integration:** Hippocampus konsolidiert Inhalte → Infos „wandern“ ins Langzeitgedächtnis.

Merksatz für deine Studenten:

👉 „25 lernen – 5 pausieren – 2 Stunden = große Pause.“

👉 Online lieber **kürzer & interaktiver**, Präsenz darf **etwas länger**.

Unglaubliche Lerntechniken

1 Enactment-Effekt (Handeln = Merken)

🌟 Bewegung + Sprache = doppeltes Gedächtnis

🧠 Motorik aktiviert Hirnareale → stärkere Speicherung

👉 Übung:

👉 Studenten stellen „Übertragung“ mit einer Geste dar (z. B. Hand ausgestreckt = Suche nach Halt).

🔑 **Keywords (Englisch):** *to enact, to perform, vividly*

2 Desirable Difficulties (gewünschte Schwierigkeit)

⚡ Schwierige Aufgaben = stärkeres Erinnern

💪 „Struggle“ ist Trainingsreiz fürs Gehirn

👉 Übung:

📖 DSM-5 Fragen mischen → Student muss unter Zeitdruck abrufen.

🔑 **Keywords:** *to challenge, to strengthen, deliberately*

3 Errorless Learning (Fehlerfreies Lernen)

🔧 Von Anfang an richtig = stabiler Speicher

🔧 Strukturiertes Einführen verhindert „Fehlspuren“

👉 Übung:

📖 Dozent gibt Depression-Kriterien vor → Studenten wiederholen nur korrekt → erst später offene Abfrage.

4 🎵 Melodic Learning (Melodien = Erinnerung)

🎵 Wissen + Rhythmus = Ohrwurm fürs Gehirn

❤️ Musik aktiviert Emotion + Sprache + Motorik

👉 Übung:

🔑 Studenten erfinden einen Reim/Jingle für die Therapieformen:
„Reden – Denken – Handeln – Heilen“.

🔑 **Keywords:** *to sing, to chant, rhythmically*

5 👁️ Perceptual Learning (Wahrnehmungsschulung)

🔍 Training der Sinne = enorme Steigerung

📖 Kleine Unterschiede erkennen → Profi-Niveau

👉 Übung:

📺 Zeige kurze Videos mit subtiler Mimik → Studenten sollen Stimmung (Angst, Freude, Trauer) in 5 Sekunden benennen.

🔑 **Keywords:** *to perceive, to refine, sensitively*

⚡ Übersicht mit Zeichen

📊 Technik	💡 Warum schockt's?	🔗 Beispiel
👉 Enactment-Effekt	Handeln = besser merken	Gestik zu „Übertragung“
🎯 Desirable Difficulties	Schwieriger = stärker erinnern	Gemischte DSM-Fragen
✅ Errorless Learning	Fehlerfrei starten = stabiler lernen	DSM-Kriterien vorgaben
🎵 Melodic Learning	Melodie bleibt wie Ohrwurm im Kopf	Therapie-Reim
👁️ Perceptual Learning	Sensorik schärfen bis ins Detail	Mimik-Übungen

🌟 Merksatz für deine Studenten:

👉 „👉 Handle – 🎯 Kämpfe – ✅ Starte sauber – 🎵 Singe – 👁️ Schärfe deine Sinne.“

How to Maintain a Straight Learning Curve After a Seminar

1 Immediate Recap (0–24h)

- Within 24 hours → **summarize the seminar in your own words.**
 - Why?  Ebbinghaus showed 50% forgotten within 24h if no review.
 Example: Students write a **One-Pager** or a short **voice note** right after class.
-

2 Ultra-Spaced Repetition

- Review schedule:
 - 1st review = **same day (evening)**
 - 2nd review = **Day 2**
 - 3rd review = **Day 7**
 - 4th review = **Day 30**
- Why?  It “flattens” the forgetting curve → memory straightens out.

 Example: Students use **Anki / digital flashcards** with reminders.

3 Active Recall, Not Rereading

- Don't just re-read notes → **test yourself.**
 - Why?  Retrieval practice strengthens synaptic connections.
 Example: Student asks: “What are DSM-5 criteria for Borderline?” → answers from memory.
-

4 Teach It Forward

- Explaining = 2× learning.
 - Why?  Feynman effect: Simplifying forces clarity.
 Example: Pair students → each teaches 5 min what they learned.
-

5 Multi-Sensory Anchoring

- Add **emotion, music, or movement** to review.

- Why? 🧠 More brain regions engaged = stronger recall.
👉 Example: Turn key concepts into a rhythm/jingle, or walk while repeating.
-

6 🌱 Micro-Application

- Apply knowledge to **small real-life or case examples** within 48h.
 - Why? 🧠 Transfer → deeper storage.
👉 Example: After a seminar on Depression, student writes a short mock case note with symptoms + therapy.
-

7 📅 Maintenance Ritual

- Every week: 15 minutes “Knowledge Gym” → random review of old topics.
 - Why? 🏋️ Like muscle memory – keeps curve flat.
👉 Example: Quick-fire Q&A every Friday.
-

⚡ Golden Formula

👉 Review Today → Tomorrow → Next Week → Next Month

👉 Always Recall, Never Just Re-Read