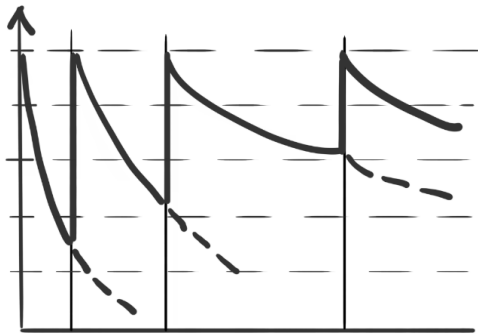


## Tool Vergessenskurve



### Kurzbeschreibung

Vergessen ist menschlich. Mit richtig gesetzten Lernintervallen kann die Erinnerungsleistung von Informationen markant gesteigert werden.

### Einsatzbereiche

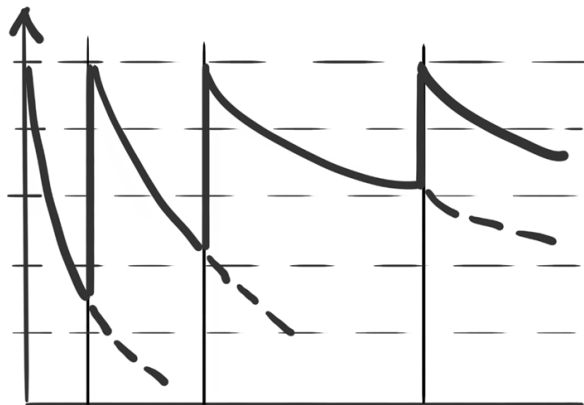
- Bei Themen und Inhalten, die man auswendig abrufen können sollte.

### Beschreibung

Der Einsatz Die Vergessenskurve von Hermann Ebbinghaus ist ein Klassiker und zeigt, dass Vergessen zwar natürlich ist, jedoch auch mit Repetitionen zur richtigen Zeit positiv beeinflusst werden kann.

### Vergessenskurve

Die Vergessenskurve von Hermann Ebbinghaus zeigt, wie schnell wir vergessen. 20 Minuten nach dem Lernen können wir nur noch 60% des Gelernten abrufen, nach einer Stunde noch 45%, nach einem Tag noch 34%, nach sechs Tagen noch 23%.



Durch Wiederholung kann die Gedächtnisleistung optimiert werden. Mit zunehmender Wiederholung wird auch die Kurve flacher. Optimale Repetitions-Intervalle sind Tag 1, Tag 7 und Tag 30.

## Fragen und Tätigkeiten in den jeweiligen Repetitionsintervallen

### Nutzung der optimalen Repetitions-Intervalle

Die folgenden Fragen und Tätigkeiten unterstützen die Wirkung der Repetitions-Intervalle:

Intervall	Mögliche Fragen der Repetition	Mögliche Tätigkeiten
Nach 1 Tag	<ul style="list-style-type: none"><li>• Was waren die Hauptkenntnisse?</li><li>• Wo bestehen noch Unklarheiten?</li><li>• Welche Infos möchte ich behalten?</li><li>• Was möchte ich umsetzen?</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hauptkenntnisse visualisieren</li><li>• Offene Fragen klären</li><li>• Behaltenswerte Stellen markieren</li><li>• Persönlichen Actionplan erstellen</li></ul>
Nach 7 Tagen	<ul style="list-style-type: none"><li>• Was konnte ich umsetzen? Was nicht?</li><li>• Welche der behaltenswerten Infos sind besonders wichtig? Brauche ich dazu noch weitere Informationen?</li><li>• Konnte ich mein Wissen teilen?</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Actionplan überprüfen und evtl. anpassen</li><li>• Behaltenswerte Stellen priorisieren und Prio 1 markieren, evtl. vertiefen</li><li>• Liste erstellen, wen ich an meinem Wissen teilhaben lassen möchte</li></ul>
Nach 30 Tagen	<ul style="list-style-type: none"><li>• Wie hat das neue Wissen meine Lebensqualität verbessert?</li><li>• Was bleibt übrig? Reicht das?</li><li>• Was ist noch zu tun?</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Verankerung des Wissens im Alltag reflektieren</li><li>• Prio-1-Stellen nochmals durchgehen</li><li>• Actionplan aktualisieren</li></ul>

Das Einhalten der Repetitions-Intervalle braucht etwas Disziplin. Am besten werden die Termine frühzeitig in die Agenda eingetragen. Die Erkenntnis, dass einiges nützlich war und effektiv etwas gebracht hat, motiviert für die nächste Lernleistung.

### Hinweise für den Einsatz

- Natürlich gibt es auch online-Tools mit digitalen Post-its...
- Immer verschiedene Farben und verschiedene Grössen zur Verfügung stellen
- Die verschiedenen und knalligen Farben der Post-its sorgen sofort für eine kreative Stimmung im Sitzungs- und Workshopraum.