

Wiederholen bei T+1, T+7 und T+30

Was man weiß. Ein großer Teil dessen, was man gerade gelernt hat, gerät rasch in Vergessenheit. Studien zeigen, dass man besser behält, wenn man die Wiederholungen über die Zeit verteilt, statt sie zu bündeln, und dass es mehr hilft, sich aus dem Gedächtnis abzufragen, als erneut zu lesen.

Die Methode. Der Tag, an dem du ein Wort lernst, ist T0 (T wie Tag). Danach fragst du dich bei T+1, T+7 und T+30 ab, also 1, 7 und 30 Tage später. Sich selbst abfragen heißt: die Bedeutung (oder das Wort) verdecken und versuchen, sie abzurufen, bevor du nachsiehst.

Diese Tage sind ein praktischer Anhaltspunkt, kein Gesetz. Wenn ein Tag ausfällt, mache die Abfrage am nächsten: Das Prinzip bleibt dasselbe. Wörter, die dir leichtfallen, können bleiben, wo sie sind; Wörter, die sich sperren, kommen in die Spalte „Noch zu wiederholende Wörter“.

Beispiel: Ein Wort, das du an Tag 10 gelernt hast, wiederholst du an den Tagen 11, 17 und 40. Der Wiederholungsplan schreibt diese Tage für dich auf.

Mein erstes Wort im Wortheft: _____ Sein T0: _____

Wie ich mich abfrage (Bedeutung verdecken, laut sagen, aufschreiben ...)

☰ Woche 1: Tage 1 bis 7

Eine Seite pro Woche, von Tag 1 bis Tag 90: die Dauer, was du getan hast, deine Wörter und dein Empfinden.
Das Empfinden reicht von 1 (mühsam) bis 5 (angenehm): Es ist keine Note. Lass es an einem Pausentag leer.

Vom _____ bis zum _____ Mein Ziel für die Woche: _____

Einheiten der Woche: Streiche einen Tag durch, wenn du eine Einheit gemacht hast

☐ Tag 1
 ☐ Tag 2
 ☐ Tag 3
 ☐ Tag 4
 ☐ Tag 5
 ☐ Tag 6
 ☐ Tag 7

Tag	Minuten	Was ich getan habe	Notierte Wörter und Sätze	Empfinden
Tag 1				
Tag 2				
Tag 3				
Tag 4				
Tag 5				
Tag 6				
Tag 7				

Was leicht oder angenehm war

Was schwierig war und was ich nächste Woche ändere

Wortheft (1)

Die Wörter und Wendungen, die du behalten möchtest, mit einem Beispielsatz und drei Wiederholungskästchen.

Schreibe das Wort in der Sprache, die du lernst, so, wie sie geschrieben wird. Die Tag-Nr. ist die des Tages, an dem du es gelernt hast (T0). Hake jede durchgeführte Abfrage ab.

Wort oder Wendung	Bedeutung, in meiner Sprache	Beispielsatz	Tag Nr.	T+1	T+7	T+30
				☐	☐	☐
				☐	☐	☐
				☐	☐	☐
				☐	☐	☐
				☐	☐	☐
				☐	☐	☐
				☐	☐	☐
				☐	☐	☐
				☐	☐	☐
				☐	☐	☐
				☐	☐	☐
				☐	☐	☐
				☐	☐	☐
				☐	☐	☐
				☐	☐	☐

Beispiel für ein Wortheft

Ein erfundenes Beispiel, um zu sehen, wie eine Seite ausgefüllt wird. Deine Wörter, deine Sprache und deine Schrift sind deine eigenen.

Erfundenes Beispiel, inoffiziell, zur Veranschaulichung: Wörter des Alltags in vier verschiedenen Sprachen. Dein Wortheft enthält nur die Sprache, die du lernst.

Wort oder Wendung library	Bedeutung, in meiner Sprache Bibliothek	Tag Nr. 3	☒ T+1 ☒ T+7
Beispielsatz „I borrow a book at the library.“			
Wort oder Wendung شكرا	Bedeutung, in meiner Sprache danke	Tag Nr. 5	☒ T+1
Beispielsatz „شكرا على مساعدتك.“			
Wort oder Wendung 你好	Bedeutung, in meiner Sprache hallo	Tag Nr. 8	☒ T+1
Beispielsatz „你好，很高兴认识你。“			
Wort oder Wendung вода	Bedeutung, in meiner Sprache Wasser	Tag Nr. 12	
Beispielsatz „Я пью воду.“			

Die vier Zeilen zeigen Wörter aus vier verschiedenen Sprachen: Englisch, Arabisch, Chinesisch und Russisch. In deinem Journal enthält eine Seite nur eine Sprache, die du lernst.

Jede Zeile wird auf dieselbe Weise ausgefüllt: das Wort, seine Bedeutung in deiner Sprache, ein ganzer Satz, der es enthält, der Tag, an dem du es gelernt hast, und bei jeder Abfrage ein Haken.

Mein erstes Wort: _____ Mein erster Satz: _____

electronarium

Mein Sprachjournal — 90 Tage Lernen und
Vokabeln, für jede Sprache (PDF zum
Ausdrucken)

**Vollversion auf
electronarium.com**

Diese Leseprobe zeigt 5 von 46 Seiten.

Die vollständige Datei steht nach dem Kauf sofort zum
Download bereit.