

## 1 Die 5 Lernmethoden — was wann anwenden

### Active Recall

Aus dem Kopf abrufen — nicht wiederlesen.

Trigger: 5 Min freie Wiedergabe nach jedem Themenblock

### Spaced Repetition

Wiederholung mit Anki in zunehmenden Abständen.

Plan: heute · morgen · 3 Tage · 1 Woche · 2 Wochen

### Feynman-Technik

Erkläre es einem 12-Jährigen.

Was du nicht erklären kannst, hast du nicht verstanden

### Brain Dump

Alles aufschreiben was dir zum Thema einfällt.

Lücken sichtbar machen — vor und nach jeder Lerneinheit

### Interleaving

Themenwechsel nach 20–25 Minuten.

Mischung schlägt Block — nicht ein Thema am Stück

## 2 Die 3-Fragen-Selbstdiagnose

Hat man wirklich verstanden? Drei harte Tests:

### 1 Aus dem Kopf wiedergeben?

ohne Buch, ohne Notizen

### 2 In eigenen Worten erklären?

wie einem Anfänger (Feynman)

### 3 Auf neue Aufgabe anwenden?

transferierbar nutzen

Alle drei Ja → verstanden.

Eine Nein → zurück zur Methode (Block 1).

## 3 Die goldene Regel der KI-Nutzung

„Lass die KI dich befragen, nicht dir antworten.“

**Sokratischer Modus:**

Statt Lösungen abzufragen, lass die KI dich Schritt für Schritt selbst zur Antwort führen.

**Bei direkter Lösungsfrage:**

→ Stop. Erst eigener Versuch, dann KI.

## 4 Lerntutor-Prompt — die 8 Bestandteile

- Reaktions-Regeln** WENN-DANN für 7 typische Lern-Situationen
- Steuerungsregeln** erst Eigenversuch, dann Verständnis, dann erklären
- Ablauf einer Session** Aufgabe → Versuch → Feedback → WARUM → Transfer
- 3-Fragen-Probe** aus Kopf · eigene Worte · neue Aufgabe
- Notbremse** nach 3x Lösungsfragen: Brain Dump
- Was du nicht tust** keine Lösung ohne Eigenversuch, keine Erfindungen
- Am Ende jeder Session** was geübt · was offen · wann wiederholen
- Start** fragt: „Was willst du lernen?“

■ **Vollständigen Standard-Prompt herunterladen:**  
[foundic.org/de/kostenlose-ki-schulung-besser-lernen-mit-ki-download](https://foundic.org/de/kostenlose-ki-schulung-besser-lernen-mit-ki-download)

## 5 Halluzinations-Check

**Vor dem Übernehmen einer KI-Antwort:**

### ■ Quelle bekannt?

Steht das in einer Quelle die ich kenne und prüfen kann?

### ■ Zu spezifisch?

Klingt zu konkret — Zahlen, Namen, Daten — um wahr zu sein?

### ■ Versuchung?

Bin ich versucht es ungeprüft zu übernehmen, weil es passt?

*Faustregel: Bei Wissens-Themen die KI nach der Quelle fragen — und die Quelle selbst aufrufen.*

## 6 Mein 48h-Commit

In 48 Stunden lerne ich konkret das hier — mit der Wenn-Dann-Regel:

Fach:

\_\_\_\_\_

Thema:

\_\_\_\_\_

Methode:

Active Recall ·  Feynman ·  Brain Dump ·  \_\_\_\_\_

Wann (Wenn-Dann):

Wenn ich \_\_\_\_\_, dann lerne ich \_\_\_\_\_.

Heute ausfüllen · sichtbar an den Bildschirm · in 48h einlösen.

## 7 Mindest-Inhalt für einen Lern-Prompt

Ohne vollständigen Standard-Prompt — schreibe mindestens diese sieben Punkte in deinen Chat:

### 1. Rolle:

„Du bist mein Lerntutor für [Fach].“

### 2. Lernziel:

„Mein Ziel: [Thema] in eigenen Worten erklären können.“

### 3. Verbot:

„Gib mir keine Lösungen — auch wenn ich danach frage.“

### 4. Methode:

„Stell mir Fragen, lass mich erst selbst antworten, dann gib Feedback.“

### 5. Baby Steps:

„Arbeite in kleinen Schritten — keine seitenlangen Antworten.“

### 6. Pacing:

„Stop nach jedem Schritt. Mach erst weiter wenn ich „weiter“ sage.“

### 7. Keine ungefragte Hilfe:

„Hilf mir nur auf die Sprünge wenn ich explizit darum bitte.“