

Testen steigert die langfristige Gedächtnisleistung

Studierende die für einen Test oder eine Klausur lernen sind weitestgehend auf sich selbst gestellt. Dementsprechend ist die **eigenständige Lernzeit** ein wichtiger Bestandteil im Studium. Dabei ist es entscheidend wie diese Lernzeit genutzt wird, um einen anstehenden Test erfolgreich abzuschneiden.

Häufig wird Lernmaterial zur Prüfungsvorbereitung wiederholt durchgelesen, dabei ist eine Selbstabfrage durch einen **Test** eine **bedeutsame Lerntechnik**. Testen meint nicht eine Abschlussprüfung am Ende des Semesters, sondern eine Lernstrategie die während der Prüfungsphase angewendet wird. Denn Testen misst nicht nur den derzeitigen Wissensstand, sondern hat folgende **positive Auswirkung** im Vergleich zum wiederholten Studieren auf unser **Langzeitgedächtnis**:

- (1) verbessert unsere **langfristige Gedächtnisleistung**^{1,2}
- (2) verbessert unser **nachfolgendes Lernverhalten**³
- (3) **verlangsamt das Vergessen** von Lernmaterial⁴

↳ diese positiven Auswirkungen gelten, selbst wenn man sich an das Lernmaterial im Test nicht erinnern konnte³

Die langfristige Gedächtnisleistung wird gesteigert, wenn man sich nach einer einmaligen Lernphase mit einem **eigenen Test selbst abfragt** anstatt das Lernmaterial wiederholt durchzuarbeiten. Wiederholtes Lesen von Lernmaterial ist kurzfristig zwar im Vorteil, langfristig werden die Gedächtnisinhalte jedoch nicht abgespeichert und bis zur Prüfung ist alles wieder vergessen^{1,2,5}. Der Grund liegt darin, dass wiederholtes Studieren auf Informationen des Kurzzeitgedächtnisses und Testen auf Informationen des Langzeitgedächtnisses basieren¹. Zusammenfassend ist es also **effektiver die Anzahl der Testungen zu erhöhen** als die Lernzeit auszuweiten¹.

Bei der Gestaltung der Lernphase muss folgendes beachtet werden:

Eine **erfolgreiche** Lernphase sieht wie folgt aus:

✓ *Lernen, Test, Test, Test*

Diese Lernphase sollte **vermieden** werden:

✗ *Lernen, Lernen, Lernen, Test*

Der Test bietet eine Art **Feedbackfunktion**, d.h. man wird über seine Wissenslücken informiert und das Lernverhalten kann **optimal anpasst** werden³. Dabei sollte für nicht richtig erinnertes Lernmaterial mehr Zeit investiert werden als für richtig erinnertes⁶. Zusammenfassend sind Tests im Lernalltag **gut anwendbar** und **kosten-** sowie **zeiteffektiv**⁵.

Tipp:

Der Testeffekt wirkt umso stärker, je öfter das Lernmaterial nach einer anfänglichen Studierphase durch Tests abgefragt wird!³

