



WARUM **SCHREIBEN** DAS **DENKEN** VERBESSERT

SWISSCOM LEARNING LABS · NANO LEARNING

Dirk Deimeke · 7. September 2026



BRAINDUMP

Sucht bitte etwas, mit dem Ihr Notizen machen könnt (Papier, Editor, Word, Nachricht an Euch selbst, ...).

Und jetzt schreibt bitte eine Minute lang alles auf, was Euch gerade durch den Kopf geht und Euch vom Inhalt dieses Nano-Learnings ablenken könnte.

Foto von [That's Her Business](#) auf [Unsplash](#)



WIR SIND GUTE DENKER, ABER SCHLECHTE SPEICHER

Unser Arbeitsgedächtnis fasst etwa drei bis vier Einheiten gleichzeitig — jede offene Schleife belegt Kapazität.

Cowan (1997/2001): *The magical number 4 in short-term memory: A reconsideration of mental storage capacity*

EIN PLAN REICHT

Offene Schleifen stören nicht, bis sie erledigt sind — sie stören, bis es einen **konkreten Plan** gibt.

Masicampo & Baumeister (2011): **Consider It Done!**

COGNITIVE OFFLOADING

Externalisieren ist keine Schwäche, sondern eine Strategie.

Risko & Gilbert (2016): **Cognitive Offloading**

DER BRAINDUMP IST DIE EINFACHSTE FORM

Keine Methode. Kein Tool. Keine Struktur.

- Timer stellen
- Nicht anhalten, einfach raus aus dem Kopf
- Nicht sortieren, nicht priorisieren, nicht korrigieren

Formatieren ist Bewerten — und Bewerten bremst das Ausleeren.

Klein & Boals (2001): *Expressive Writing Can Increase Working Memory Capacity*

SCHREIBEN HAT ZWEI VORTEILE

Kopf leeren. Offene Schleifen loswerden, damit Kapazität frei wird.

Denken schärfen. Verstehen, verdichten, behalten.

Das erste geht sofort. Das zweite braucht weitere Durchgänge.

WARUM EIGENTLICH HANDSCHRIFT?

Beim Handschreiben vernetzt sich das Gehirn breiter als beim Tippen.

Wichtiger ist aber der **Umweg**:

- **Langsamkeit zwingt zum Auswählen.** – Wer nicht mitschreiben kann, muss verdichten.
- **Papier hat keine Benachrichtigungen.** – Ein Blatt kann nichts anderes als das, was Du darauf tust.

Der Stift ist nicht besser — er lässt Dich nur nicht schummeln.

Van der Weel & Van der Meer (2024): **Handwriting but not typewriting...**

DIE NOTIZ IST ROHMATERIAL

Das **Schreiben** allein bringt wenig für langfristige Wissensgewinnung, deutlich weniger als die meisten annehmen.

Das **Wiederdurchgehen und Überarbeiten** bringt deutlich mehr.

Wer mitschreibt und nie wieder hinschaut, hat fast nichts gewonnen.

Kobayashi (2005): **What limits the encoding effect of note-taking?**

EHRLICHKEIT GEHÖRT DAZU

Studierende, die per Laptop mitschrieben, notierten mehr und wörtlicher als die Handschrift-Gruppe und schnitten bei Verständnisfragen schlechter ab.

Der Leistungsunterschied liess sich später **nicht sauber replizieren** — das wörtliche Mitschreiben schon.

Der robuste Effekt kommt nicht vom Stift. Er kommt vom **Verdichten**.

Mueller & Oppenheimer (2014): **The Pen Is Mightier Than the Keyboard**

Morehead, Dunlosky & Rawson (2019): **How much mightier is the pen?**

ZURÜCK ZUM ANFANG

Holt Euren Braindump von vorhin wieder hervor. Drei Minuten:

1. Was ist erledigt oder egal? → **streichen**
2. Was ist eine Aufgabe? → **nächsten Schritt danebenschieben**
3. Was will ich weiterdenken? → **einen Satz dazu**

ZWEI JOBS, ZWEI REGELN

1. **Alles Offene raus aus dem Kopf.** – Egal welches Medium. Hauptsache schnell.
2. **Was Du verstehen willst, langsam und in eigenen Worten zusammenfassen.** – Hier hilft die Handschrift.

VIELEN DANK!



CC BY 4.0.

dirk.deimeke.ruhr – dirk@deimeke.net