

# Digital Collaboration Academy: Lernhack!

## Lernhilfe, Kreativitäts-Booster, Stressabbau: Kritzeleien

Mitarbeiter\*innen oder Kolleg\*innen, die während eines Online-Meetings mit dem Papier auf ihrem Schreibtisch beschäftigt sind und nicht in die Kamera sehen, wirken schnell abgelenkt und unkonzentriert. Von dieser Annahme sollten wir uns mehr und mehr distanzieren – denn viele Menschen „kritzeln“ während eines Vortrags und können sich so besser auf das Gesagte konzentrieren.

### Kritzeln als Lernhilfe

Das *Science Magazine* fand heraus, dass Kritzeln beim Lernen helfen kann. Auch einige Psycholog\*innen können dies bestätigen. Unter anderem bemerkte Psychologieprofessor Alfred Gebert (Fachhochschule des Bundes in Münster), dass einige seiner Studierenden in den Vorlesungen kritzelten. Daraufhin ließ er überraschende Gedächtnistests durchführen, um zu überprüfen, ob die Studierenden sich trotz der Kritzeleien an die Vorlesungsinhalte erinnerten. Und siehe da: *Die Kritzler erinnerten sich an 29 % mehr Informationen als die Nicht-Kritzler.* ([Quelle](#))

### Kreativitätsförderung durch Kritzeln

Einmal wieder der Fantasie freien Lauf lassen – die meisten von uns haben das seit der Kindheit nicht mehr so richtig gemacht. Also ergreifen Sie die Chance und lassen Sie sich von Ihren Gedanken treiben: So kommen die Ideen wieder wie von selbst!

### Kritzeln gegen Stress

Die Meeting-Kritzeleien können auch beim Stressabbau helfen. Kritzeln kann als Entspannungstechnik genutzt werden und dazu beitragen, Themen oder Probleme aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. ([Hier erfahren Sie mehr!](#)) Und außerdem: Bei acht Stunden Bildschirmzeit pro Tag können ein paar kleine Püschchen richtig guttun!

### Let's kritzeln!

Die beste Art, mit dem Kritzeln anzufangen, ist einfach loszulegen. Lassen Sie sich von unterschiedlichen Formen inspirieren und probieren Sie es selbst aus: Kästchen, geometrische Muster, Blumen, Wolken, Gesichter – der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt!



**Tip:** Wer nicht gern frei zeichnet, könnte es doch mal mit einem Mandala probieren. Auf [mandala-bilder.de](https://www.mandala-bilder.de) können Sie zwischen vielen unterschiedlichen Motiven wählen und Vorlagen ausdrucken.

### Für Fortgeschrittene: Sketchnotes

Für Profi-Kritzler empfehlen wir: Sketchnotes! Diese sind nichts anderes als visuelle Notizen. Nachdem Sie sich im Kritzeln geübt haben, können Sie einmal versuchen, den Inhalt des Online-Meetings oder der Konferenz mit kleinen Bildern und kurzen Stichworten darzustellen. So fokussieren Sie sich auf die wichtigsten Punkte – und der Meeting-Inhalt lässt sich gleich viel schneller einprägen.

### Weiterführende Ressourcen

[Sketchnotes lernen – so geht's! \(Sketchnote Love\)](#)

[Sketchnotes & Sketchnoting als kreatives Werkzeug!](#)

[Sketchnotes – Erklärung, Beispiele und Anleitung \(YouTube\)](#)