

Lernen lernen

Kleiner Leitfaden für das Lernen im Studium Projekt „Willkommen in der Wissenschaft“

Einleitung: **Was bedeutet lernen überhaupt?**

1. Wie lerne ich richtig?

- 1.1. Grundvoraussetzungen schaffen
- 1.2. Mögliche Einstiege in die Lernphase
- 1.3. Lernen mit Anderen in Lerngruppen
- 1.4. Lernen mit Lernkärtchen / einer Lernkartei
- 1.5. Lernen mit der Akronym-Methode
- 1.6. Lernen mit der Merksatz-Methode

2. Das Lernen planen – realistische Lernziele setzen

- 2.1. Beispiel Lerntagebuch
- 2.2. Beispiel Wochenplan

3. Gezieltes Lernen oder der Umgang mit Verständnis-Schwierigkeiten

4. Student/-in sein ist ein Beruf mit einer 40 Stunden Woche – manchmal mehr, manchmal weniger

5. Wichtige Lerntipps

6. Ich habe einfach keine Lust

- 6.1. Motivation – was ist das?
- 6.2. Falls Sie einmal keine Lust zu lernen haben
- 6.3. TQ3L-Methode

7. Der Härtefall – wenn gar nichts mehr geht

8. Buchtipps zum Thema Lernen

Was bedeutet Lernen überhaupt?

Lernen bedeutet das Aufnehmen von neuen Informationen und ihre Verknüpfung mit bestehenden Wissensstrukturen. Dies bedeutet, dass man bereits vorhandenes Wissen aktivieren sowie Sinnbezüge und Gedankenverbindungen herstellen muss, damit die Wahrnehmung und Aufnahme von neuen Informationen gelingt.

Personen, die ihr eigenes Lernen realistisch einschätzen und davon überzeugt sind, dass sie ihre Lernfähigkeit positiv verändern können, lernen deutlich effizienter und setzen sich höhere Ziele. Sie lassen sich von Lernschwierigkeiten weniger abschrecken und sind für eine Erweiterung der Lernstrategien offen.

Die Herausforderungen im Studium bzw. beim Lernen sind:

Freiheiten	Herausforderungen und Schwierigkeiten
Lerninhalte selbst auswählen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Überforderung ▪ Orientierungslosigkeit ▪ Inhalte selbst strukturieren ▪ Suche nach Ansprechpartnern bei Fragen ▪ Lerninhalte sichern: Methoden und Instrumente, um sich Informationen merken zu können
Eigenes Erarbeiten von Theorien und Formeln	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Verständnisschwierigkeiten ▪ keinen Zugang finden
Eigene Meinung einbringen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Zwischen subjektiver Meinung und wissenschaftlicher Objektivität unterscheiden
Die Zeit selbst einteilen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Zeitmanagement ▪ Studium und Lebensalltag vereinbaren ▪ Motivationsschwierigkeiten (sich zum Lernen aufraffen) ▪ Prokrastination (Aufschieberitis)
Eigenen Interessen folgen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Zielfindung ▪ gezielte Auswahl aus einer Vielzahl von Interessengebieten ▪ mangelndes Interesse
Wissen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Angst in der Veranstaltung etwas Falsches zu sagen ▪ konstruktiver Austausch mit Anderen ▪ Wissen verwalten

Studium ohne Planung und Organisation => Konsequenzen:

Beispiele für ein „Durchwursteln im Studium“

Das „Vor-sich-her-Schieben“ von anstehenden Aufgaben führt zu einem Sich-Verzetteln. Da man kein klares Ziel vor Augen hat, werden Störungen aller Art (Internet, unwichtige Telefonate, Lieblingsbeschäftigungen, Hausarbeiten) zu willkommenen Unterbrechungen.

Allgemeine Mühe und Unlust, die Arbeit aufzunehmen. Wenn man über keinen Arbeitsplan für die anstehenden Aufgaben verfügt, ist man ständig am Anfangen und entscheiden, was man nun als nächstes zu erledigen hat. Mit diesem Hin und Her verstreicht viel kostbare Zeit bis sich endlich ein konzentriertes Arbeiten einstellt.

Der Wunsch, zu viel auf einmal erledigen zu wollen. Oft werden verschiedene Tätigkeiten angefangen und wieder abgebrochen, bevor überhaupt ein Resultat erreicht wurde.

Unangenehme Pflichten werden aufgeschoben und im letzten Drittel der verfügbaren Zeit angegangen. Und das, obwohl man sie genauso gut im ersten Drittel hätte machen können – daher wird kurz vor der Prüfung bis zur Erschöpfung gearbeitet.

Die persönliche Leistungskurve wird nicht beachtet. So wird in Phasen höchster Leistungsbereitschaft kopiert und in eher leistungsschwachen Zeiten werden Aufgaben begonnen, die äußerst schwierig sind und eine große Aufmerksamkeit verlangen.

Das schlechte Gewissen ist ein permanenter Begleiter geworden. Aus diesem Grund kann man auch die Freizeit nicht richtig genießen: „Eigentlich sollte ich doch,...“ Eine echte Entspannung wird somit verhindert und führt dazu, dass beim Lernen ein Konzentrationsmangel entsteht und die Motivation auf Null sinkt.

Ein konsequentes und zielorientiertes Selbstmanagement bietet Ihnen folgende Vorteile:

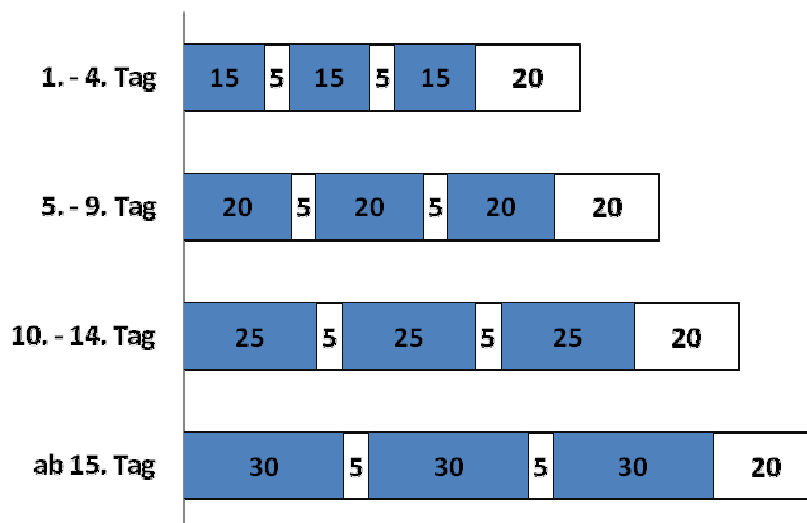
- Sie organisieren Ihr Studium besser.
- Sie erzielen bessere Studienergebnisse.
- Sie haben weniger Stress.
- Sie verspüren einen geringeren Leistungsdruck.
- Sie erleben eine größere Zufriedenheit.
- Sie erledigen Ihre Aufgaben mit weniger Aufwand.
- Sie sind besser motiviert.
- Sie entwickeln sich weiter und qualifizieren sich für höhere Aufgaben.
- Sie machen weniger Fehler.
- Sie erreichen Ihre Ziele besser.

1. Wie lerne ich richtig?

1.1. Grundvoraussetzungen schaffen:

- ausgeruht, Kopf frei
- regelmäßig Sport oder anderer Ausgleich, gesund essen
- viel Kaffee und Nikotin helfen nicht, sondern schaden
- sich nicht selbst ablenken: Handy aus, Internet aus, Fernseher aus
- Lernen wichtig nehmen, lieber eine Stunde sehr konzentriert lernen, als drei Stunden nur halb bei der Sache sein
- nach einer konzentrierten Lernphase eine Pause machen, je länger die Lernphase desto länger die Pause
- Lernen ist anstrengend! Stellen Sie sich dieser Mühe! Lassen Sie sich nicht ablenken!
- Konzentration ist erlernbar, fordern Sie am Anfang nicht zu viel, wenn Sie sich nur 15 min konzentrieren können, machen Sie eine kurze Pause (3-5 min) und lernen dann weiter.

Ihre Konzentrationsfähigkeit können Sie wie folgt aufbauen (Angaben in Minuten):

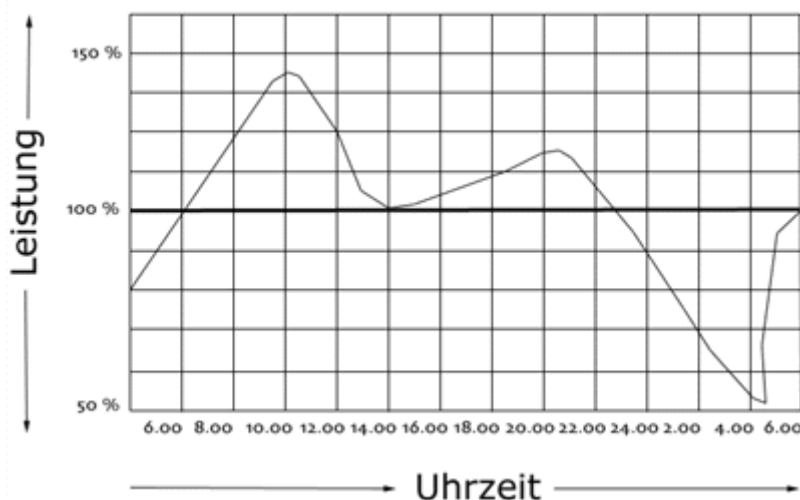


- **Das Lernen an einem Thema sollte 90 min nicht überschreiten.** Nach eineinhalb Stunden ist ihr Gehirn „müde“, machen Sie also eine Pause oder lernen Sie für ein anderes Thema.
- **Lernen Sie regelmäßig** (möglichst jeden Tag) und nicht erst kurz vor den Klausuren! Sie werden das Pensum sonst nicht schaffen!
- **Schaffen Sie sich eigene Strukturen:** Schreiben Sie sich das Wichtigste auf Karteikarten (siehe 1.4.) oder auf ein spezielles Lernblatt und lernen Sie es auswendig (jeden Tag durchlesen!) Gelernte Strukturen werden auch über längere Zeiträume gut behalten.

- **Lernen Sie, wenn Sie sich etwas einprägen wollen, in kurzen und regelmäßigen Zeitabschnitten.** Wählen Sie eine Tageszeit zu der Sie sich aufnahmefähig und wach fühlen.
- **Belohnen Sie sich, wenn Sie ein Ziel erreicht haben** (z.B. durch Kaffee, Kuchen, Kino) Wichtig: Es muss eine richtige Belohnung sein (!!!) und nichts von dem was Sie sich vorher verboten haben (z.B. ich gehe nur ins Kino, wenn ich gelernt habe), sonst wird aus der Belohnung eine Abmilderung von Strafe (ich darf nicht ins Kino).

Wichtig: Sie lernen hier Ihren zukünftigen Beruf! Es ist notwendig, dass Sie die wichtigsten Strukturen (Lehrsätze, Formeln, Vokabeln) nicht in Ihrem Kurzzeit-, sondern in Ihrem Lernzeitgedächtnis einspeichern! Planen Sie für das Lernen und für die Wiederholungen genügend Zeit ein!

Leistungskurve beachten:



1.2. Mögliche Einstiege in die Lernphase

- Lesen Sie ein paar Seiten quer und blättern Sie ein wenig im Skript. Grenzen Sie Themen ein.
- Notieren Sie sich zentrale Fragen, um Ihre Gedanken zu bündeln.
- Machen Sie eine To-Do-Liste, sortieren Sie Dateien. Prüfen Sie Ihre Unterlagen auf Lücken.
- Kurbeln Sie Ihre Gedanken so schnell wie möglich an. Überlegen Sie sich: Was ist von den gestrigen Inhalten hängen geblieben? Was sind die drei großen Themen, die ich heute wissen will? Wie will ich es anpacken?
- Besorgen Sie sich Bücher, Skripte, fehlende Unterlagen, alte Klausuren.
- Entwerfen Sie einen Lernplan.
- Finden Sie selbst einen interessanten Einstieg: Manche Studierende werden durch Statistiken und Sachbücher aufmerksam, andere durch Videofilme.

1.3. Lernen mit Anderen in Lerngruppen

Vorteile:

Bestimmte, vorher abgesprochene Zeitfenster => Zeit kann fest eingeplant werden

- Thema ergibt sich aus der besuchten Veranstaltung
- Ziele können vorab abgestimmt werden (z.B. wir wiederholen heute)
- man kann sofort nachfragen, wenn etwas nicht klar ist
- diejenigen, die Nachholbedarf haben, lernen von den „Guten“, die ihrerseits den Lernstoff durch ihre Erklärungen vertiefen (win-win-Situation)
- einige geben das Lerntempo vor und lassen keine Abschweifungen zu
- gegenseitige Motivation („Wir sitzen alle im selben Boot“)
- Sie können Ihren Leistungsstand mit dem der anderen Gruppenmitglieder vergleichen.

Nachteile:

- nur die Teilnahme an Lerngruppen kann die Übungsphasen daheim nicht ersetzen
- wenn viel Vorwissen fehlt bzw. Gruppenmitglieder schlecht vorbereitet sind, können Lernziele nicht erreicht werden
- die Lerngruppe kann nicht grundlegende Kenntnisse vermitteln, sie baut auf diesen Kenntnissen auf
- wenn man in der Gruppe lernt, besteht die Möglichkeit, dass sich kleinere Gruppen bilden und/oder vom Thema abschweifen (und doch nichts lernen)
- die Gruppenmitglieder wechseln häufig (sie kommen nur, wenn sie Probleme haben)

Wichtig: Treffen Sie sich regelmäßig! Arbeiten Sie konzentriert am Thema, sonst macht das Lernen in der Gruppe wenig Sinn! Arbeiten Sie den Lernstoff der Gruppe nochmals zuhause nach! Gute Vor- und Nachbereitung ist die halbe Miete im Studium!

1.4. Lernen mit Lernkärtchen / einer Lernkartei

(z.B. AOL Lernbox 4,95€, 100 Kärtchen DIN A8 2,25€)

Wie funktioniert's?

Ein Sachverhalt, ein Prüfschema oder eine Strukturskizze wird auf eine Seite einer Karteikarte geschrieben, auf die Rückseite kommt ein Stichwort oder eine Frage. Die Kärtchen werden in die fünffach geteilte Lernbox wie folgt eingeordnet:

- Alle neuen Karten kommen in das vorderste, engste Fach. Hier haben nur 20 bis 40 Karten Platz.

- Bei der nächsten Gelegenheit werden diese neuen Fragen abgefragt. Kärtchen mit erlernten Lösungen kommen in das nächste Fach, nicht gekonnte Kärtchen bleiben im ersten Fach.
- Nach ein paar Tagen werden die Kärtchen des zweiten Fachs wiederholt: nicht mehr gekonnte Kärtchen kommen wieder ins erste Fach, sicher beherrschter Stoff kommt eins weiter ins dritte Fach.
- Sicherer Stoff rückt so ins fünfte Fach nach hinten und sollte nach einigen Wochen wiederholt werden, um das Wissen frisch zu halten.

Die **Vorteile** der Lernkartei:

1. Effizientes Training: Gelernt und wiederholt wird der Stoff in kleinen Häppchen; dadurch, dass die Box in verschiedene Fächer (Zeitabteile) getrennt ist, fällt die Wiederholung leichter, schwere Inhalte können so öfter wiederholt werden.
2. Man erkennt leicht seinen eigenen Wissenstand: Je mehr Kärtchen im hintersten Fach sind, desto mehr hat man langfristig gelernt (dennoch auch diese Kärtchen kurz vor der Prüfung wiederholen).
3. Flexible Methode: Eine Lernkarte kann jederzeit zwischendurch wiederholt werden, auch wenn man gerade wenig Zeit hat.
4. Kein „Leerlauf“: Anders im Vergleich zu anderen Methoden kann man bereits gelernten Stoff aussortieren und sich nur dem zuwenden, was noch nicht beherrscht wird.
5. Kein Reihenfolgeeffekt: Oft lernt man Sachverhalte in einer bestimmten Reihenfolge und kommt durcheinander, wenn sie in der Prüfung nicht in der gleichen Reihenfolge abgefragt werden. Bei der Lernbox können die Lernkarten jederzeit neu gemischt werden, so dass dieses Phänomen nicht auftritt.
6. Universell: Lernkarten sind themenunabhängig anwendbar. Wenn man etwas auswendig lernen will, können sie eingesetzt werden.

Wichtig! Wenn Sie mit Lernkarten lernen, zeichnen/schreiben Sie parallel dazu eine Struktur auf! Dies ist wichtig, dass Sie beim Lernen von Formeln, Fakten und anderen Details den „großen Überblick“ nicht verlieren.

1.5. Lernen mit der Akronym-Methode

Wenn Sie zu einem Bereich mehrere Stichworte lernen sollen, z.B. Medizintechnik ist aufgeteilt in folgende Bereiche: **K**rankenhaustechnik, **M**edizinische **G**eräte, **B**ildgebende **D**agnostik, **T**issue **E**ngineering und **M**edizinische **I**nformatik, dann merken Sie sich folgende Kombinationen: KT, MG, BD, TE und MI, damit haben Sie alle Wortanfänge und vergessen nichts.

1.6. Lernen mit der Merksatz-Methode

„753 kroch Rom aus dem Ei“ (Gründungsjahr Roms) oder „333 war bei Issos Keilerei“ (persisch-griechischer Krieg) – durch solche Reime kann man sich Daten besser merken. Beschäftigen Sie sich mit Ihrem Stoff und schauen Sie, ob auch Sie einen solchen Merksatz selbst schaffen können. Der Lernstoff, mit dem man sich selbst auseinandersetzt, bleibt länger in Erinnerung. Das gilt auch für Merksätze, denn wenn Sie sich nur den Merksatz behalten, den sich Ihr/-e Studienkollege/-in ausgedacht hat, dann können Sie sich an diesen garantiert weniger gut erinnern oder ihn anwenden im Vergleich zu dem/der Mitstudierenden.

2. Das Lernen planen heißt: Sich realistische Lernziele setzen

Führen Sie ein **Lerntagebuch** und notieren Sie sich, wann Sie was (Fach/Thema) wie lange (von – bis) mit wem (allein/in der Gruppe) gelernt haben! So verlieren Sie nicht den Überblick und erkennen, für welches Fach Sie viel und für welches Fach Sie noch zu wenig gelernt haben!

Beispiel: Lerntagebuch

Datum: Montag 03.6.2013

- 14.30-15.30 Uhr Mathematik
Vektorgleichungen geübt, Hausaufgaben gemacht (**allein**)
- 17.30 – 19.00 Englisch
Grammatik wiederholt und Brief (Hausaufgabe) inhaltlich besprochen
(**zusammen mit Florian, Tim und Julia**)

Datum: Dienstag 04.06.2013

- 16.00 -16.30 Uhr Rechnungswesen
Veranstaltung nachbereitet, Aufgaben nochmals gerechnet (**allein**)
- 16.30 – 17.20 Uhr Englisch
Brief geschrieben (**allein**)

=> Notieren Sie sich im Lerntagebuch auf einem Extra-Blatt, was Sie bis wann erledigen wollen (=> Ziele setzen) und orientieren Sie sich am wirklich Machbaren (sich das Ziel setzen, innerhalb von 3 Tagen 1.600 Vokabeln zu lernen, ist nicht sinnvoll, da unerreichbar)

=> Schreiben Sie sich konkret in einer Liste auf, was Sie bis wann gelernt haben wollen, so verlieren Sie nicht den Überblick. Haken Sie Aufgaben bzw. Ziele ab, die Sie erledigt oder erreicht haben, das motiviert! Aber fügen Sie auch weitere Aufgaben hinzu, an die Sie erinnert werden wollen!

=> Halten Sie sich an Ihre Lernplanung, denn die beste Planung macht keinen Sinn, wenn Sie sich nicht um die Zielerfüllung kümmern! Schieben Sie das Lernen nicht vor sich her. Wenn Sie keinen Spaß an der Beschäftigung mit dem Studieninhalt haben, warum studieren Sie dann das Fach?

=> Zerlegen Sie größere Ziele (z.B. die Mathe-Klausur bestehen) in kleine Teilziele (z.B. heute 3 Stunden Mathe lernen), denn diese Teilziele sind erreichbar, das ist motivierend weil Sie direkt ein Erfolgserlebnis haben!

Beispiel: Wochenplan

Leistung		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Hauptaufgabe							
	8:00							
	9:00							
Körper	10:00							
	11:00							
Soziales	12:00							
	13:00							
	14:00							
Ausgleich	15:00							
	16:00							
Support	17:00							
	18:00							
	19:00							
Weiteres	20:00							
	abends							

Kopiere die Vorlage und zeichne regelmäßige Termine ein. Schreibe Wochenziele für jede Lebensbatterie in die linken Blöcke. Download unter: www.studienstrategie.de.

Quelle: Martin Krangel, Golden Rules, Eazybookz Verlag, 2013

3. Gezieltes Lernen oder der Umgang mit Verständnis-Schwierigkeiten

Was tun, wenn man nur noch Bahnhof versteht?

- Problem für sich selbst notieren, abgrenzen, was man klar verstanden hat und was nicht
- Aufschrieb bzw. Skript durchlesen, wo etwas zu dem Problem steht, Informationen auch über das Internet suchen
- Mathematik: Nachlernen ab dem Punkt, an dem Lücken sind: Theorie lernen, danach gezielt üben. Die Übungen sollen geistig anstrengend und wiederholbar sein und ein direktes Feedback geben (z.B. Abi-Aufgaben, bei denen der Lösungsweg erklärt wird)
- konkret nachfragen (Lehrende, Mitstudierende)
- Bücher lesen, sich Notizen machen
- Hilfe organisieren (Lerngruppen, Lernpatenschaften)

Wichtig: Solche Probleme umgehend lösen und nicht auf die lange Bank schieben, sonst versteht man immer weniger und die Probleme häufen sich (im schlimmsten Fall: in jedem Fach.) Auch Wissenslücken schließen gehört zur Lernzeit!

4. Student/-in sein ist ein Beruf mit einer 40 Stunden Woche – manchmal mehr, manchmal weniger.

Gut: - zumeist freie Zeiteinteilung

Weniger gut: - Arbeit auch am Wochenende (v.a. vor Prüfungen)

Wie ist die Arbeit aufgeteilt?

Ein Semester entspricht dem Arbeitsaufwand „Workload“ von 30 ECTS (Credit Points), das macht 900 Stunden insgesamt und wird aufgeteilt in Präsenz (Lehrveranstaltungen) und Vor- und Nachbereitung daheim (regelmäßiges Üben, Prüfungsvorbereitung, Seminar- und Projektarbeiten)

Beispiel:

z.B. Mechatronik/Medizintechnik Modul „Lineare Algebra“ => 4 SWS 5 ECTS

1 Credit Point entspricht 30 Stunden Arbeitszeit, 5 CP somit 150 Stunden

Die 4 SWS setzen sich zusammen aus Vorlesung und Übung, die reine Präsenzzeit sind hier 4x1x15 (Wochen des Semesters) = 60 Stunden, also 2 ECTS, die fehlenden 3 ECTS (90 Stunden) sind angesetzt für **lernen** (üben, auswendig lernen, strukturieren, zusammenfassen, u.U. Referat oder Semesterarbeit erstellen usw.).

=> Der zeitliche Aufwand für das Lernen ist außerhalb der Lehrveranstaltung höher als in der Lehrveranstaltung, d.h. es reicht nicht aus, nur in der Veranstaltung zu sitzen und mitzuschreiben.

Bereiten Sie die Veranstaltung vor, denn

- es fällt Ihnen leichter, aufmerksam dem Unterricht zu folgen, wenn Sie bereits ein gewisses Vorwissen haben, an das sich neue Informationen anknüpfen lassen.
- Sie haben eine kürzere Nachbereitung am Ende des Semesters, weil Sie bereits Unklarheiten zeitnah aufgearbeitet haben (im INet oder in der Bibliothek recherchiert, Mitstudierende/Lehrende gefragt).
- Sie sind erfolgreicher, weil Sie neue Informationen schneller verarbeiten können.

Wichtig ist: Regelmäßiges Üben und Wiederholen! (vor allem in Mathematik, aber auch in anderen Fächern) Kein Bulimie-Lernen! (monatelang nichts tun und vor den Prüfungen alles in den Kopf prügeln wollen...)

5. Wichtige Lerntipps!

Arbeiten Sie mit! Das Studium macht keinen Spaß, wenn Sie ständig mit dem Lernen hinterher hinken und die Prüfungen „plötzlich“ am Ende des Semesters drohend vor Ihnen stehen.

Lernen Sie gerne! Es ist normal, dass Ihnen nicht alle Fächer gleich gut gefallen. Ziehen Sie daher Motivation aus den Fächern, die Ihnen Spaß machen, damit Sie auch für die Fächer lernen, bei denen es nicht so „rund“ läuft.

Überfrachten Sie sich nicht mit Lernstoff! Mehr als 7 bis 8 Stunden intensives Lernen von neuen Inhalten geht nicht! Planen Sie deshalb lieber mehr Zeit fürs Lernen ein als zu wenig.

Entspannen Sie sich! Denken Sie an lange Schlafphasen, machen Sie nie beim Lernen die Nacht zum Tag! Die Schlafphasen sollten mindestens 7,5 bis 9 Stunden dauern. Der Körper benötigt die Zeit, um sich zu regenerieren und das Gehirn braucht die Zeit, um die Eindrücke des Tages (auch den Lernstoff) zu „verdauen“, d.h. zu ordnen und zu festigen. Machen Sie deshalb nach längerem Lernen auch mal einen Mittagsschlaf (entweder 20 min – um wieder fit zu sein oder 90 min – also einen kompletten Schlafzyklus)

Vor Prüfungen eher mehr als weniger schlafen!

Schlafen hilft

1. Die Motorik zu regenerieren,
2. Organe zu reparieren,
3. Informationen zu sortieren (relevante von unwichtigen gespeicherten Informationen zu trennen, unwichtige Informationen aufzulösen),
4. Konzentration zu fördern,
5. die Voraussetzungen für die Verarbeitung von komplexen Informationen zu schaffen.

Glauben Sie an sich! Geben Sie nicht zu früh auf, mit etwas Geduld finden Sie die richtige Lösung oder den passenden Ansatz. Hartnäckige und selbstbewusste Studierende schneiden besser ab, selbst wenn sie weniger begabt sein sollten!

Dennoch: Lassen Sie sich vom Studium nicht völlig vereinnahmen (vor allem nicht von den Mathematik-Klausuren), schaffen Sie sich Möglichkeiten (Sport, Hobbys, Freizeit), um wieder aufzutanken.

6. Ich habe einfach keine Lust! (oder wie überwinde ich meinen „inneren Schweinehund“, der sich immer dann meldet, wenn ich lernen will?)

6.1. Motivation – was ist das?

Um motiviert zu sein, muss man zunächst verstehen, was Motivation ist. Allgemein ist Motivation alles, was einen Menschen dazu bringt, zu handeln. Sie entsteht aus einer Kombination verschiedener Faktoren (Motive). Es gibt zwei Arten von Motivation; nämlich die **intrinsische** und die **extrinsischen Motivation**: Extrinsische Faktoren sind zum Beispiel die Aussicht auf Geld, Ansehen und Lob oder eine gute Note, aber auch die Angst, zu versagen. Sie wirken weniger entscheidend und langfristig als intrinsische Motive; dies sind beispielsweise die Freude an der Arbeit oder die Neugier auf Wissen. Hier wird bereits deutlich, dass die Konzentration auf die Abschlussnote nur unzureichend motivieren kann wenn man keine Freude am Lernen und dem Gelernten hat. Motivation muss von innen kommen!

Motivation ist Energie, die Ihnen hilft Ihre Ziele zu erreichen; sie verleiht Kraft und Auftrieb. Um motiviert und voller Tatendrang an die Arbeit gehen zu können, ist es wichtig, die eigenen Stärken und Schwächen kennen zu lernen und sich realistische Ziele zu setzen. Häufig sind die eigenen Ansprüche oder die, welche das Umfeld an einen stellt, viel zu hoch. Vertrauen in das eigene Handeln und positives Feedback fördern die Motivation. Ebenso nehmen individuelle Bedürfnisse wie Tatkraft, persönliche Ziele, Erfolgsaussichten und Beschaf-

fenheit der anstehenden Aufgaben sowie weitere Faktoren wie Wettbewerbsdenken, Selbstentfaltung oder Neugier entscheidend Einfluss auf die Motivation.

6.2. Falls Sie einmal keine Lust zum Lernen haben

fehlen vielleicht die Erfolgserlebnisse und Sie können sich folgende Fragen stellen (und so motivieren):

1. Wie kann ich das Lernen so planen und durchführen, dass ich bald Erfolg habe?
2. Welchen Bezug habe ich zum Lerninhalt, an den ich anknüpfen kann?
3. In welchen Situationen kann ich das Gelernte anwenden?
4. Welche persönlichen und/oder beruflichen Ziele kann ich mit dem Gelernten erreichen?
5. Welchen Nutzen bringt es mir, wenn ich dieses Thema gut kenne?
6. Was will ich zu diesem Thema konkret wissen?

„Wer immer tut, was er schon kennt, bleibt immer das, was er schon ist.“ (Henry Ford)
 "If you always do what you've always done, you'll always get what you've always got."

Wichtig! Lernen ist mit viel Selbstdisziplin verbunden. Wenn Ihnen Ihr Studium wichtig und daher Ihre Lernmotivation hoch ist, werden Sie auch lernen, selbst wenn Sie keine wirkliche „Lust“ darauf haben! Setzen Sie sich das Ziel, wenigstens 10 min konzentriert zu arbeiten, Sie werden sehen, dass daraus leicht eine halbe oder sogar eine Stunde werden kann, ohne dass Sie es bemerken!

6.3. TQ3L-Methode

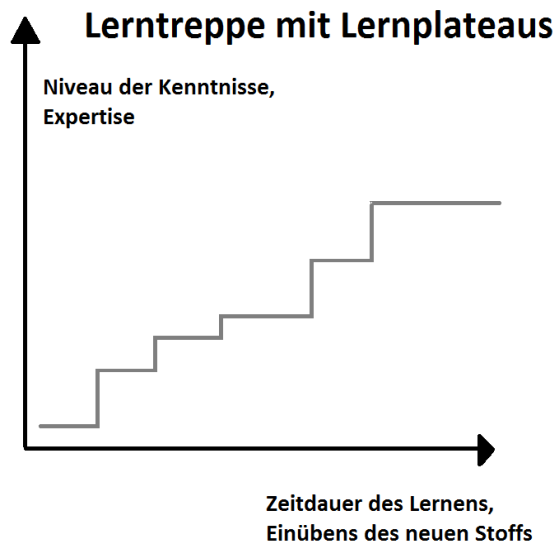
(Methode für Veranstaltungen in Fächern, zu denen man „keinen Draht“ hat und nicht besonders motiviert ist)

- | | |
|---------------------------------|---|
| T – Tune in: | Ich aktiviere meinen Geist und bin bereit für das kommende Thema. |
| Q – Question: | Ich stelle eigene Fragen an den Lernstoff, die in dieser Veranstaltung beantwortet werden. |
| L – Look at the speaker: | Den Dozenten anschauen, damit auch nonverbale Kommunikation gelingt; meine Aufmerksamkeit ist fokussiert. |
| L – Listen: | Zuhören, damit man jede Nuance des Vortrags mitbekommt; auch dies fokussiert die Aufmerksamkeit. |
| L – Look over: | Den Überblick behalten, d.h. ab und zu überprüfen, ob man die Zusammenhänge noch versteht und einordnen kann. |

Es ist normal, dass man nach ca. 10-15 min abschweift, aber man soll sich nach einer gewissen Pause wieder fangen und weiter zuhören.

Manche Studierende empfinden Zuhören und gleichzeitig Mitschreiben als schwierig, hierbei sollten Informationen, welche die eigenen Fragen zum Lernstoff (Question) beantworten bevorzugt mitgeschrieben werden. (Ohne Vorbereitung geht es nun mal nicht!)

7. Der Härtefall – wenn gar nichts mehr geht! (weil der Kopf voll ist)



Ihr Lernfortschritt verläuft nicht linear, sondern eher in Stufen (s. Abb.) mit sogenannten „Lernplateaus“, bei denen es zwischenzeitlich immer wieder scheinbar für eine Weile einfach nicht voran geht. Dieser Punkt jedoch ist ein gutes Zeichen, denn wenn Sie etwas Neues lernen, bilden sich auch physisch neue Zellen im Gehirn und auch Synapsen, d.h. neue Verbindungen zwischen den Zellen. Dieser Umbau bzw. Ausbau des Gehirns nimmt eine gewisse Zeit in Anspruch und verbraucht Energie. Für uns fühlt sich das dann so an, als wären wir irgendwie im Kopf blockiert. Wenn Studierende beispielsweise kurz vor den Prüfungen unermüdlich sehr viel lernen, blockiert das Gehirn zwischenzeitlich immer wieder diesen unentwegten Input. Der Grund liegt darin, dass das Gehirn zwischendurch in Ruhe das bisher Gelernte verarbeiten und vor allem eben auch physisch „verdrahten“ muss. Besonders kurz vor den Prüfungen haben deshalb Studierende häufig Phasen, in denen sie plötzlich das Gefühl haben nichts mehr in den Kopf hinein zu bekommen oder - noch schlimmer – weniger zu wissen als noch einige Tage zuvor.

Das liegt daran, dass unser Gehirn während den ‚Umbaumaßnahmen‘ stundenweise den Zugriff unterbindet. Dies ist ein ganz normaler biologisch-chemischer Körpervorgang und zeigt an, dass das Gehirn lernt und gerade dabei ist das Wissen fest zu verdrahten.

Wenn Sie merken, dass nichts mehr geht, sollten Sie etwas schlafen und ihr Gehirn in Ruhe arbeiten lassen. Geraten Sie nicht in Panik, nach einer Ruhephase ist Ihr Gehirn wieder aufnahmefähig für neues Wissen. Nach jedem Lernplateau folgt, wenn Sie sich davon nicht entmutigen lassen, ein Sprung auf ein höheres Lern- und Wissensniveau! Wenn es beim Lernen nicht so richtig vorangehen will oder Sie sogar leichte Rückschritte im Lernvorgang bemerken, dann denken Sie an das Lernplateau. Erinnern Sie sich daran, dass dieser vorübergehende Lernstillstand ganz normal und sogar ein gutes Zeichen ist.

Dies zeigt Ihnen, dass es extrem ungünstig ist, sich den gesamten Prüfungsstoff erst kurz vor der anstehenden Prüfung in den Kopf zu stopfen. Besser und insgesamt gesehen auch viel angenehmer für Sie ist es, kontinuierlich über das ganze Semester hinweg regelmäßig immer ein bisschen zu wiederholen und zu lernen. Machen Sie das möglichst jeden Tag! Sie werden merken, dass es dann auch gar nicht so viel sein muss. Sie werden den Unterschied schon im laufenden Semester bemerken, weil Sie dann auch viel besser in den laufenden Lehrveranstaltungen mitkommen– sodass Sie sich dann zusätzliche Lernzeiten sparen.

Viel Spaß im Studium!!!

Willkommen in der Wissenschaft

Haben Sie noch Fragen?

Kontaktieren Sie uns:

lernberatung@hs-ulm.de

8. Buchtipps zum Thema Lernen: (alle in der Bibliothek entleihbar)

Bastian, J./Groß, L. (2012): Lerntechniken und Wissensmanagement: Wissen erwerben, speichern und verwerten. **378.17 Bas**

Beyer, G. (1987): Mehr lernen und leisten ohne Stress: ein 10-Wochentraining: Persönlichkeitstraining, Gedächtnistraining, Joga... **159.953 Bey**

Chirico, R./Selders, B. (Hrsg.) (2010): Bachelor statt Burnout: entspannt studieren – wie geht das? **378.17 Bac**

Compact Verlag (Hrsg.) (2012): Das große Buch der Lerntechniken (Konzentration steigern, Gedächtnis trainieren, Lernstrategien anwenden, Prüfungen bestehen) **159.953 Gro**

Compact Verlag (Hrsg.) (2010): Das große Buch der Gedächtnistechniken (Merkfähigkeit verbessern, Konzentration fördern, Lerntechniken anwenden, Gedächtnis trainieren) **159.953 Gro**

Dahmer, H. (1998): Effektives lernen: leichter merken – besser behalten. **159.953 Dah**

Esselborn-Krumbiegel, H. (2007): Leichter lernen: Strategien für Prüfung und Examen. **159.953 Ess**

Gasser, P. (2010): Gehirngerecht lernen: eine Lernanleitung auf neuropsychologischer Grundlage. **159.953 Gas**

Grothehusmann, S. (2012): Der Prüfungserfolg: die optimale Prüfungsvorbereitung für jeden Lerntyp. **159.953 Gro**

Grüning, Chr. (2006): Garantiert erfolgreich lernen: Wie Sie Ihre Lese- und Lernfähigkeit steigern (Motivation, Konzentration, Stressmanagement, Zeitmanagement, Speed Reading, Mind Mapping, Gedächtnistechniken) **159.953 Gru**

Karsten, G. (2012): So lernen Sieger: die 50 besten Lerntipps aus den internen Lernbereichen; Forschungserkenntnisse; Mentalfaktoren; Lernmethoden; Gedächtnistechniken; Lernoptimierung. **159.953 Kar**

Klenke, K. (2013): Studieren kann man lernen: mit weniger Mühe zu mehr Erfolg. **378.14 Kle**

Krämer, S. (1991): Konzentration und Gedächtnis: ein Trainingsprogramm für 30 mal 20 Minuten. **159.953 Kra**

Krengel, M. (2012): Bestnote: Lernerfolg verdoppeln, Prüfungsangst halbieren; mit den besten Techniken für Motivation, Konzentration, Lesen, Zeitmanagement, Verständnis, Lernen. **159.953 Kre**

Mayer, M. (2006): Effektiv und mit Leichtigkeit lernen: eine praktische Anleitung für erfolgreiches Lernen **159.953 May**

Metzig, W./Schuster, M. (2010): Lernen zu lernen: Lernstrategien wirkungsvoll einsetzen **159.953 Met**

Püschel, E. (2010): Selbstmanagement und Zeitplanung. **378.17 Pue**

Siegel, E.-M. (2012): Erfolgreich studieren: Kernkompetenzen für Bachelor und Master. Ein Übungsbuch. **378.17 Sie**

Schröder-Naef, R. (1994): Rationeller Lernen lernen: Ratschläge und Übungen für alle Wissbegierigen. **159.953 Schr**

Stickel-Wolf, Ch./ Wolf, J. (2013): Wissenschaftliches Arbeiten und Lerntechniken. Erfolgreich studieren, gewusst wie! **001.8 Sti**

Vollmer, G./Hoberg, G. (1994): Top-Training Lernen – Behalten – Anwenden. **159.953 Vol**

Zintl, V. (1998): Lernen mit System. **159.953 Zin**