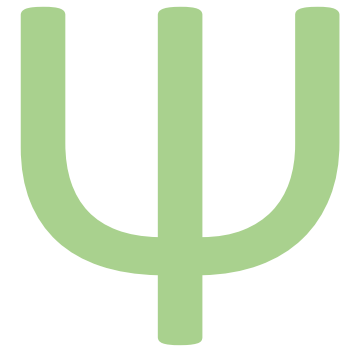


Besser lernen!

Eine Veranstaltung der psychologischen
Studierendenberatung der HTW Berlin zum Thema
Lernstrategien



20.01.2022

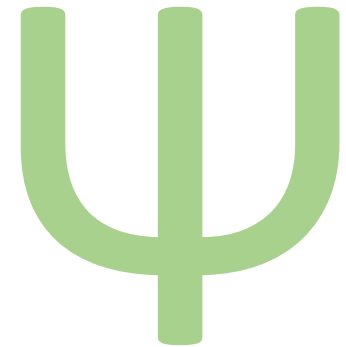
M. Sc. Psych. Alison Berger

Für wen ist diese Veranstaltung?

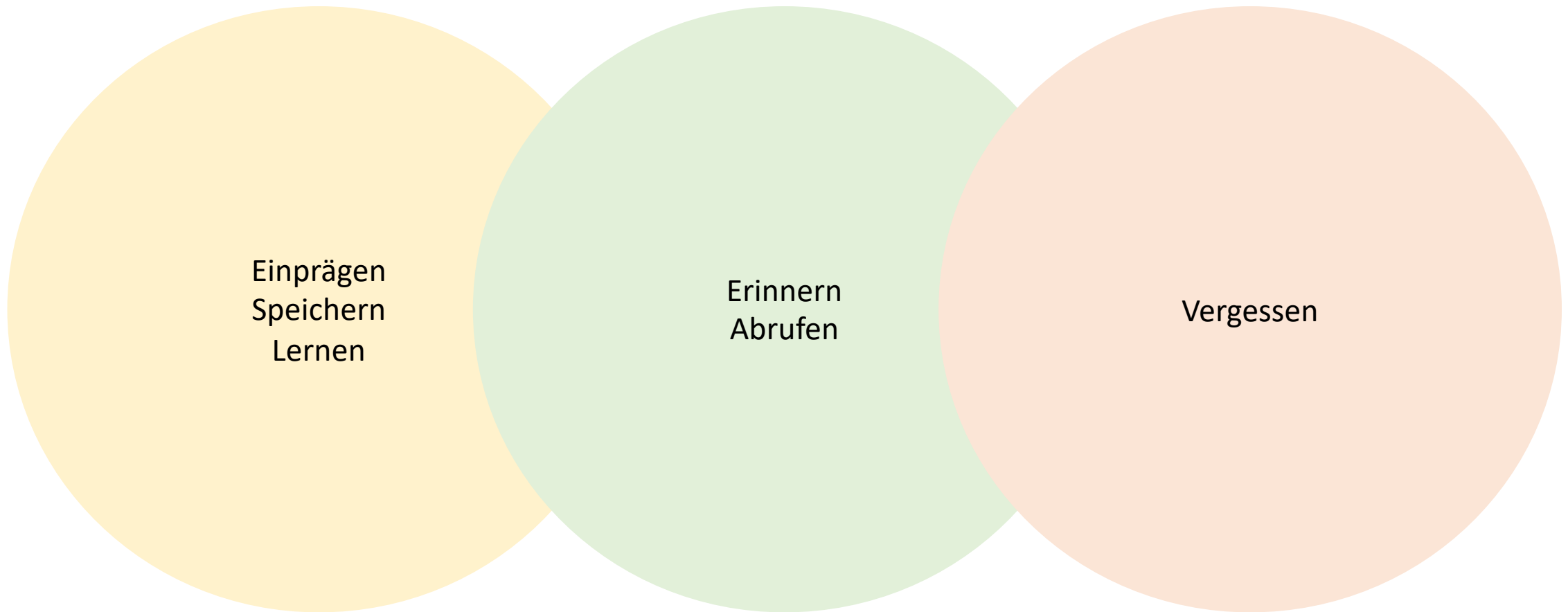
- Für Menschen, die...
 - Schwierigkeiten beim Beginnen mit dem Lernen haben
 - Sich das Lernen leichter machen wollen
 - Sich unsicher sind, wie sie an einen Lernstoff rangehen sollen
 - Schwierigkeiten bei der Strukturierung ihres Lernstoffs haben
 - Viel Zeit mit Lernen verbringen, aber nicht viel behalten

Inhalte der heutigen Veranstaltung

1. Grundlagen des Lernens
 1. Lernen ist Arbeit
 2. Wie fange ich an?
2. Lernstrategien
3. Weiterführende Informationen

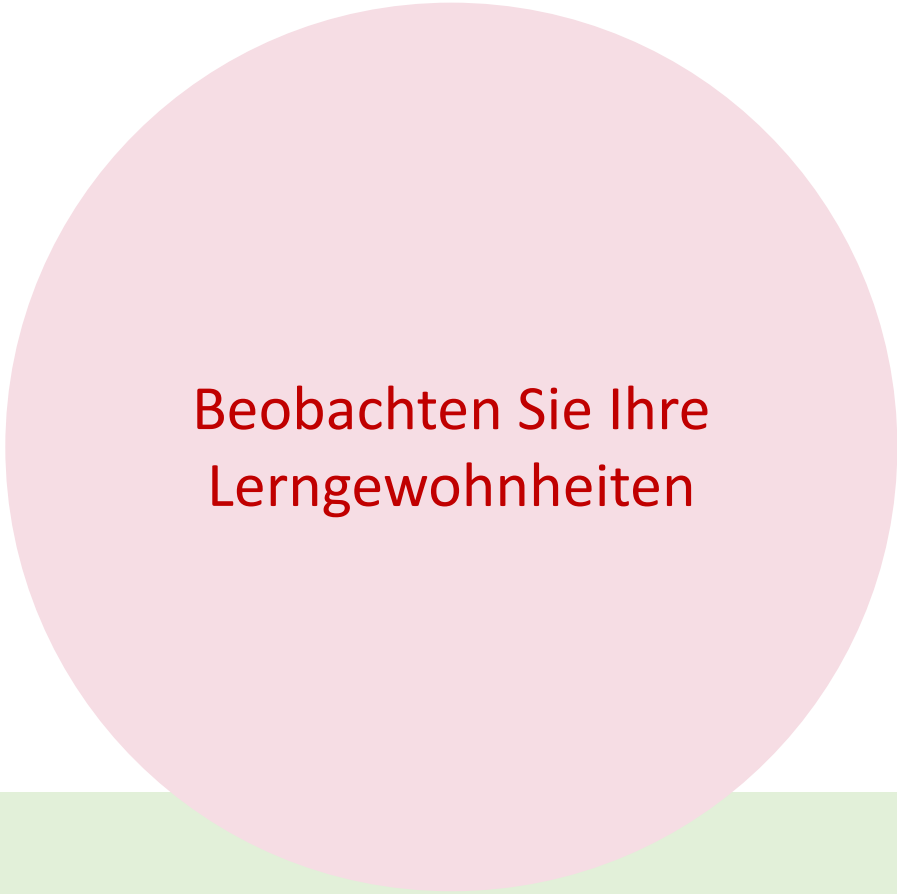


Grundlagen des Lernens



Lernen ist Arbeit

- Es gibt ein definiertes Ziel
- Notwendigkeit von Anstrengung
 - Zeitliche Ressourcen
 - Geistige Ressourcen
- Es gibt einen Outcome



Beobachten Sie Ihre
Lerngewohnheiten



Schaffen Sie sich günstige Arbeitsbedingungen

Lernen ist Arbeit

Schaffen Sie sich günstige Arbeitsbedingungen

Arbeitsplatz
Setting

Arbeitszeiten

Unterstützung

- Arbeitsgruppen
- Delegieren

Arbeitsmittel

Internale
Bedingungen

Lernen ist Arbeit

Schaffen Sie sich günstige Arbeitsbedingungen

Arbeitsplatz
Setting

Wo kann ich gut lernen?

- Ruhig
- Ausreichend Platz für Arbeitsmittel
- Nicht zu gemütlich machen
- Ggf. unterschiedliche Lernorte

Lernen ist Arbeit

Schaffen Sie sich günstige Arbeitsbedingungen

Arbeitszeiten

- Zu welchen Tageszeiten kann ich gut lernen?
- Ausreichend Vorlaufzeit zur Prüfungsvorbereitung
→ Wochenplan
- Wie viele Stunden am Tag lerne ich? Wie lange Blöcke? Wann mache ich Pausen und wie lange?
→ Tagesplan

Lernen ist Arbeit

Schaffen Sie sich günstige Arbeitsbedingungen

Unterstützung

- Arbeitsgruppen
- Delegieren

- Lerngruppen
- Fragen an Tutor*innen oder andere Expert*innen/
höhere Semester
- Das Umfeld um Unterstützung zur Entlastung bitten
 - WG um Nachsicht mit dem Putzplan bitten /
tauschen
 - Erledigungen zeitweise abgeben

Lernen ist Arbeit

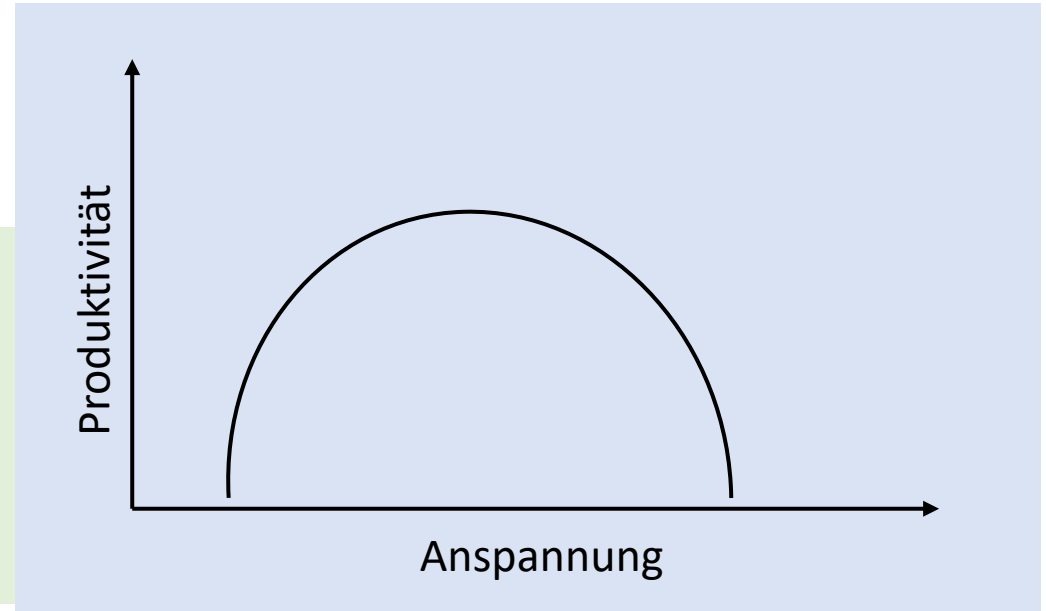
Schaffen Sie sich günstige Arbeitsbedingungen

Arbeitsmittel

- Alle benötigten Informationsquellen und Materialien vor dem Lernen besorgen und zusammenstellen
- Weiterführende Literatur ausleihen
- Mittel wie Stifte, Marker, ggf. Paper, Lesezeichen zur Verfügung haben, benötigte Arbeitsprogramme griffbereit

Lernen ist Arbeit

Schaffen Sie sich günstige



Internale
Bedingungen

- Mittleres Anspannungsniveau
→ Aktivierung bzw. Entspannung suchen
- Eine positive Stimmung erzielen
→ Musik, nettes Gespräch
→ Ausgleich schaffen
→ Schlechte Stimmung – Beginnen mit leichter / angenehmer Lernaufgabe
- Sich durch Anreize / Perspektiven motivieren

Wie fange ich an?

1. Erstellen Sie sich einen Überblick über Ihren Wissensstand

Modul / Fach X	Sehr gut: Ich habe das Thema durchblickt.	Gut: Ich habe recht gutes Wissen in diesem Bereich.	Befriedigend: Ich habe befriedigende Kenntnisse.	Ausreichend: Ich habe eine Ahnung und würde (knapp) bestehen.	Mangelhaft: Ich habe gar keine Ahnung.
Thema A					
Thema B					
Thema C					

Wie fange ich an?

2. Was wird in der Prüfung verlangt?



Wie fange ich an?

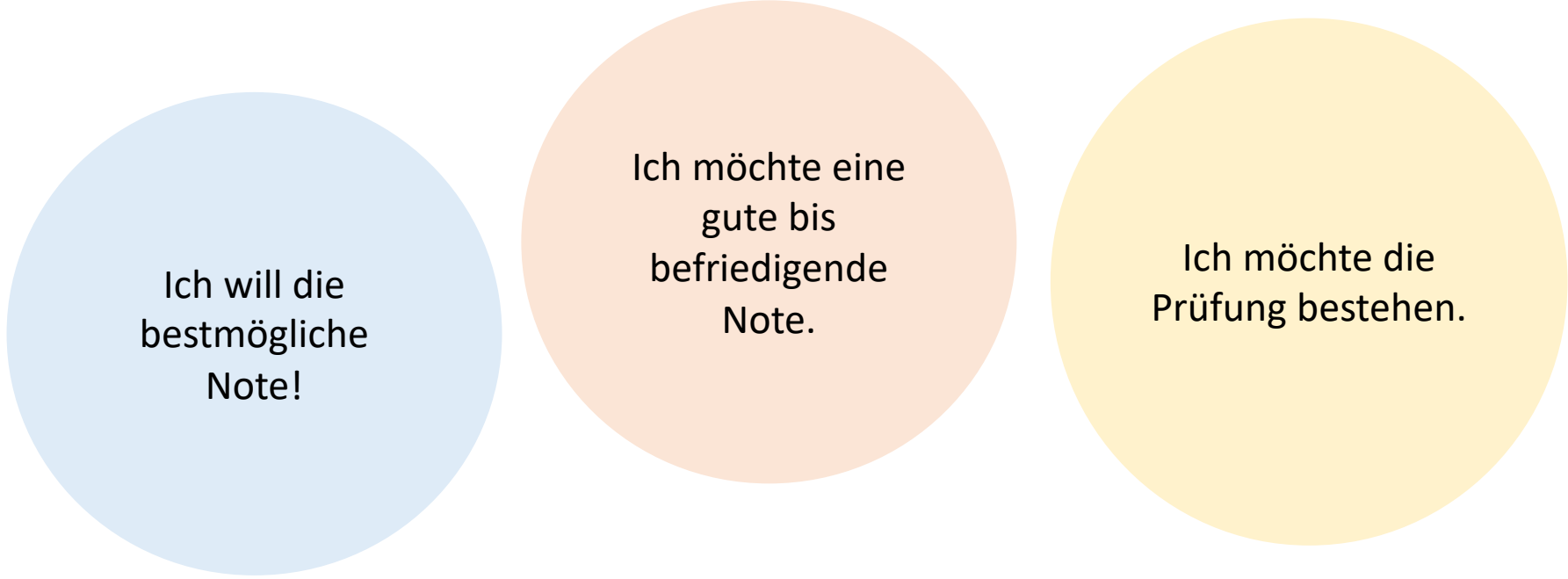
3. Wie wird Wissen / Können erprobt?

→ finden Sie so viel wie möglich über die Prüfung heraus

- Welche inhaltlichen Schwerpunkte (worauf legt dozierende Person viel Wert)?
- Welche Literatur / Materialien?
- Welches Setting? Online / offline
- Wie viel Zeit?
- Welches Format?
 - MC, offene Fragen, Text schreiben, Präsentation, mündlich, Hausarbeit

Wie fange ich an?

4. Legen Sie Ihr Ziel für jedes Fach / Modul fest



Ich will die
bestmögliche
Note!

Ich möchte eine
gute bis
befriedigende
Note.

Ich möchte die
Prüfung bestehen.

Prüfen Sie: Sind Ihre Ansprüche realistisch?

Wie fange ich an?

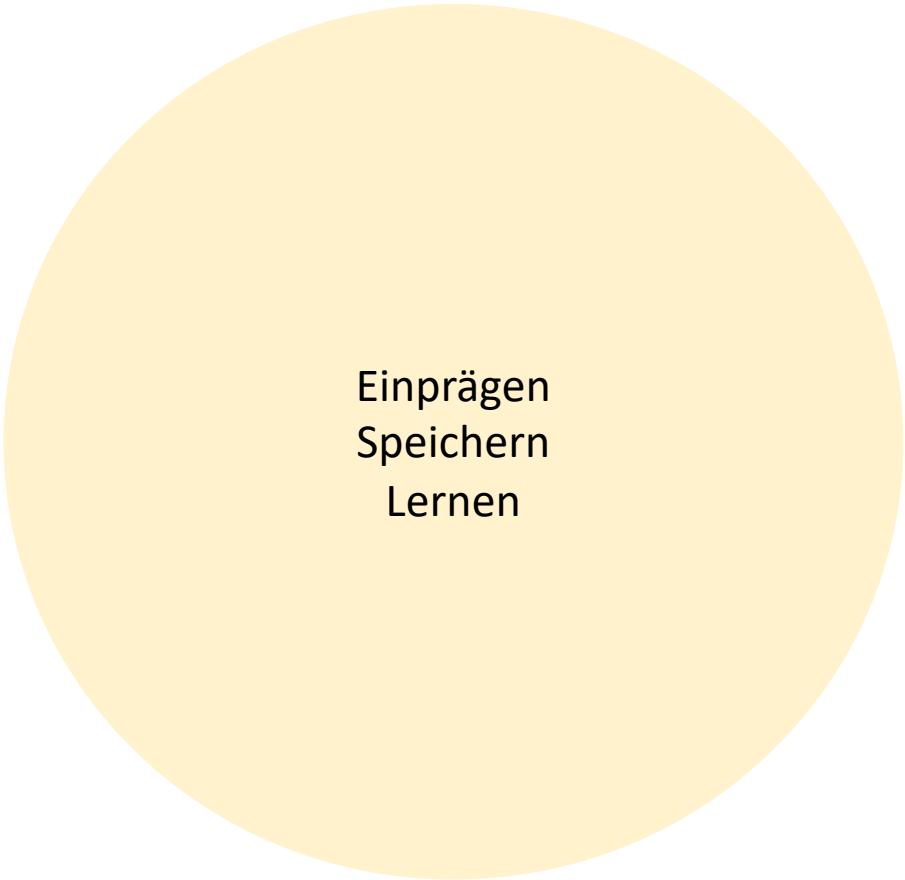
5. Machen Sie sich einen Plan

- I. Erstellen Sie eine **Übersicht** der zu lernenden Inhalte
→ Konzentrieren Sie sich auf die wesentlichen Inhalte
- II. Leiten Sie für jeden Inhalt **Teilziele und Arbeitsschritte** ab
- III. Schätzen Sie den erforderlichen **Zeitaufwand** für die einzelnen Schritte ab

→ Planen Sie Zeitpuffer mit ein

→ Planen Sie Zeiten für Pausen, Erholung und Vergnügen auch mit ein

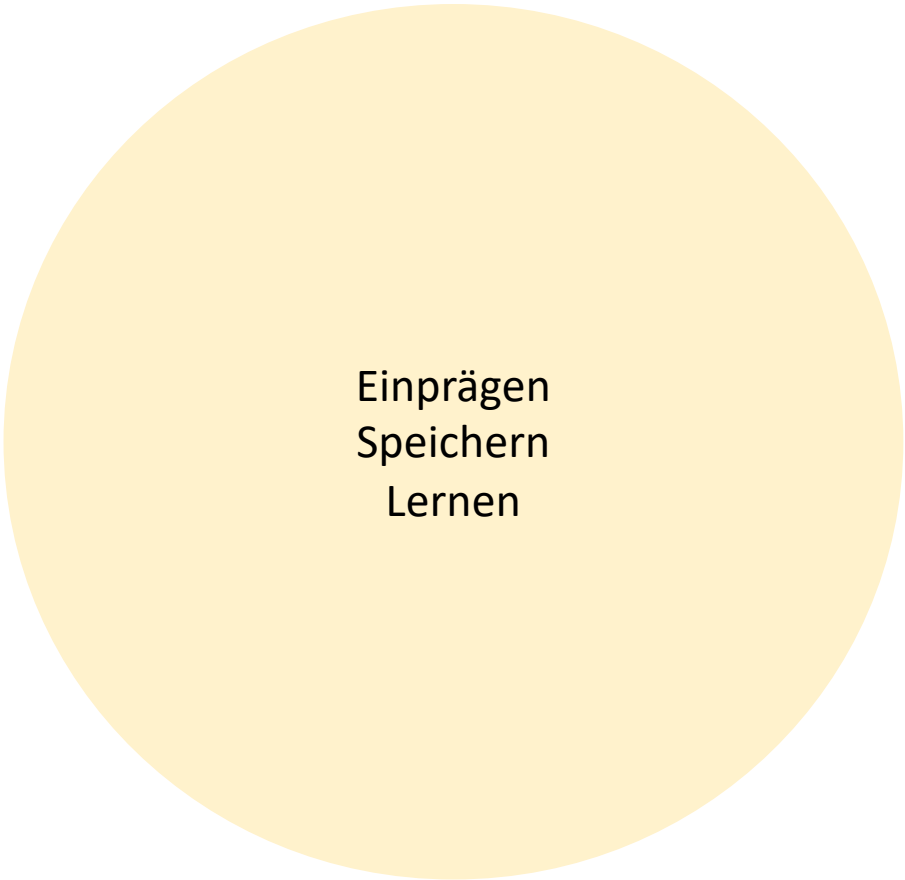
Lernstrategien



Einprägen
Speichern
Lernen

1. Aufnehmen und Verarbeiten neuer Informationen
 - Fakten / Formeln / Bilder / Abläufe / Strukturen
2. Einüben

Lernstrategien



Einprägen
Speichern
Lernen

1. Aufnehmen und Verarbeiten neuer Informationen

- Fakten / Formeln / Bilder / Abläufe / Strukturen

Zuhören

Durchlesen

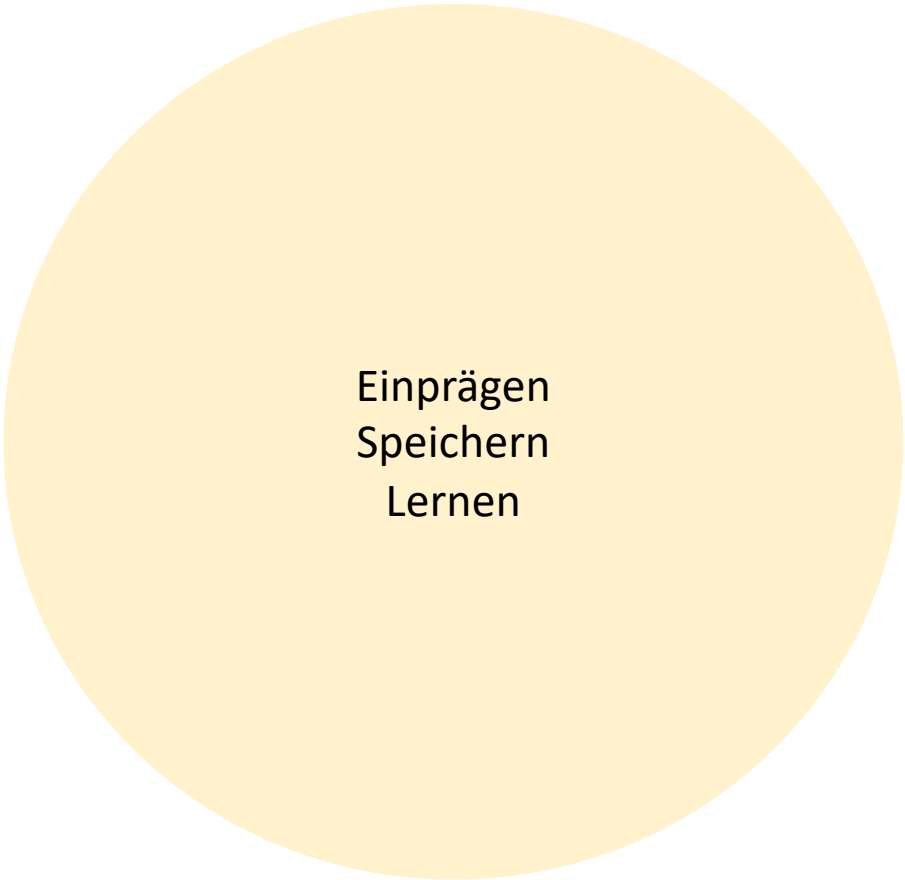
Wiederholen

Anschauen



Oberflächliche
Verarbeitung

Lernstrategien



Einprägen
Speichern
Lernen

1. Aufnehmen und Verarbeiten neuer Informationen

- Fakten / Formeln / Bilder / Abläufe / Strukturen

Material
be- und
verarbeiten



Tiefe
Verarbeitung

Lernstrategien

Die Verarbeitung vertiefen - Texte, Skripte oder Vorlesungen

- Unterstreichen wesentlicher Konzepte
- Zentrale Begriffe rausschreiben
- Übergeordnete Sätze identifizieren
- Unter gezielter Fragestellung durchlesen
- Offene Fragen formulieren
 - Wer, was, wann, wo, wozu

Lernstrategien

Die Verarbeitung vertiefen - Texte, Skripte oder Vorlesungen

- Zusammenfassen in eigenen Worten
- Schema/Skizze erstellen
- Fragen zum Text / Inhalt entwerfen: Was könnten Prüfungsfragen sein?
- Materialien vergleichen: Bücher, Texte → Ähnlichkeiten, Neuerungen

Lernstrategien

Die Verarbeitung vertiefen - Texte, Skripte oder Vorlesungen

- Überschriften finden
- Gegenargumente finden
- Überflüssige Sätze / Inhalte streichen
- Feststellen und vergleichen, was Sie vorher zum Thema gewusst und gedacht haben

Lernstrategien

Besondere Techniken der Verarbeitung

Faktenwissen

1. Technik der Ortreihenfolge

1. Gut bekannte Folge von Orten an einem Weg
2. Bildhafte Vorstellung zu den Fakten entwickeln (Skizzen?)
3. Assoziation der Bilder mit den Orten
4. Abruf = Ablaufen des Weges

→ Alternativ: Assoziation der Bilder mit Körperteilen

Lernstrategien

Besondere Techniken der Verarbeitung Faktenwissen

2. Assoziative Verbindungen

1. Bildhafte Vorstellung entwickeln
2. Miteinander verknüpfen der Vorstellungen (nacheinander entsprechend Liste, Ablauf)

Hut – Kugelschreiber – Ärztin – Löwe – Tulpe - Zahn

Lernstrategien

Besondere Techniken der Verarbeitung

Zusammenhänge, Systeme

3. Analogien bilden

1. Übersicht des zu lernenden Systems suchen / erstellen
 2. Merkmale im zu lernenden System festhalten
 3. Nach Parallelen in vorhandenem Wissen suchen (kann auf einem ganz anderen Gebiet sein)
 4. Mit Merkmalen der Analogie gegenüberstellen
- Achtung – 1:1 Analogie häufig nicht möglich

Lernstrategien

Besondere Techniken der Verarbeitung
Zusammenhänge, Systeme

3. Analogien bilden Bsp.

Stromkreislauf

Widerstand durch Spulen

Stromstärke

Spannung

Generator

Schalter

Wasserkreislauf

Verengung der Rohre

Länge der Rohre

Fließstärke

Wasserdruck

Pumpe

Ventil

Lernstrategien

Besondere Techniken der Verarbeitung
Zusammenhänge / Systeme

4. Schematische Darstellung

- a. Mindmaps
- b. Flowchart (zeitliche Abläufe, Prozesse)
- c. Hierarchischer Abrufplan

Lernstrategien

Besondere Techniken der Verarbeitung

Zusammenhänge / Systeme

4. Schematische Darstellung

a. Mindmaps

- Inhalte gliedern
- Schlüsselbegriffe / selbst entwickelte Überschriften zentral
- Dann untergeordnete Inhalte aufzweigen

Lernstrategien

Besondere Techniken der Verarbeitung
Zusammenhänge / Systeme

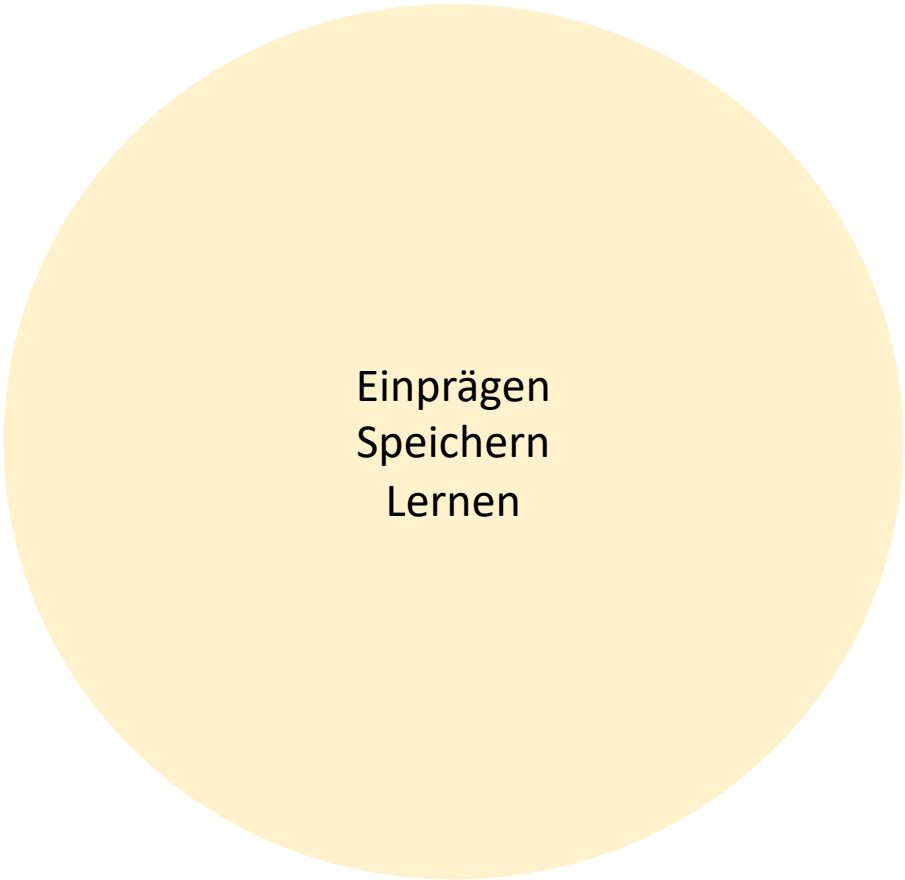
4. Schematische Darstellung
 - a. Flowchart (zeitliche Abläufe, Prozesse)
 - Stationen eines Prozesses herausfiltern
 - Chronologisch Zusammenhänge abbilden
 - Gut mit Bildern zu verbinden

Lernstrategien

Besondere Techniken der Verarbeitung
Zusammenhänge / Systeme

4. Schematische Darstellung
 - a. Hierarchischer Abrufplan
 - Hierarchische Kategorien des Stoffes bilden
 - Von Oberkategorien aus immer spezifischer werden

Lernstrategien



Einprägen
Speichern
Lernen

2. Einüben

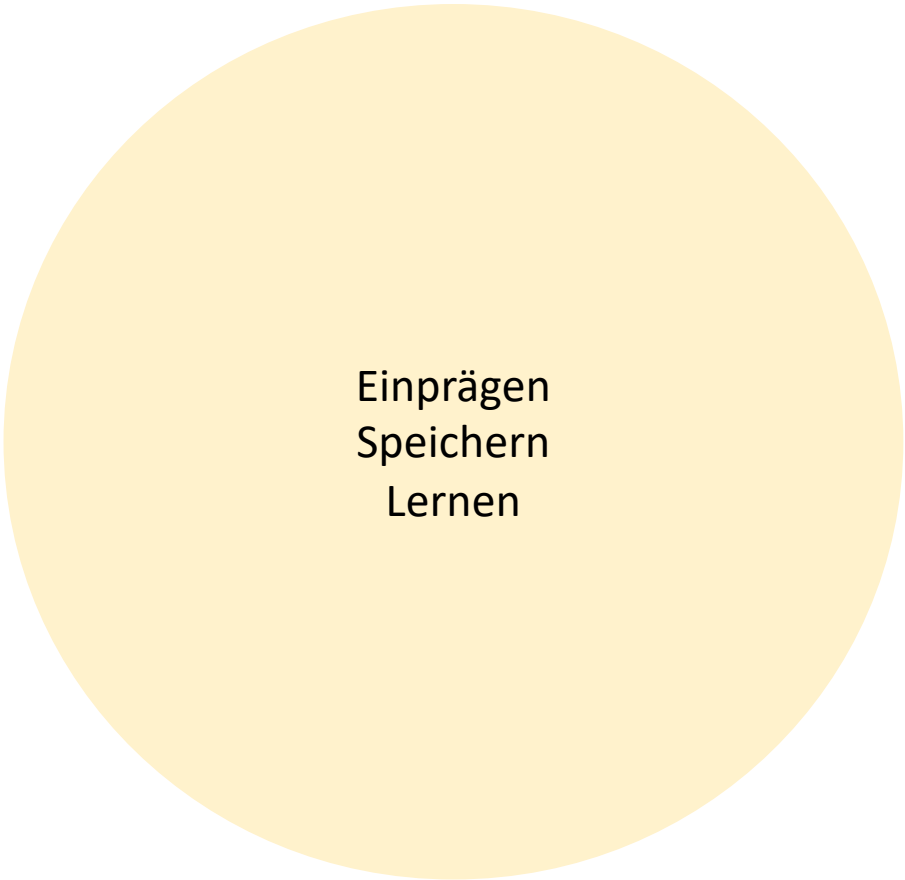
→ Was wird in der Prüfung Verlangt?

Rückblick: Wie fange ich an?

2. Was wird in der Prüfung verlangt?



Lernstrategien



Einprägen
Speichern
Lernen

2. Einüben

- Was wird in der Prüfung Verlangt?
- In welchem Format wird Wissen erprobt?
MC, offene Fragen, Text schreiben,
Präsentation, mündlich, Hausarbeit
- **Spezifisch üben**

Lernstrategien

Einüben / Lernkontrolle → Format der Prüfung!

- Zeitlich verteiltes Üben
- Wiederholen vor dem Schlafen
- Sich selbst laut vorsprechen, aufnehmen, abspielen
- Sich abfragen lassen
- Stichpunkte machen und Vortrag halten
- Altklausuren kreuzen

Lernstrategien

Einüben / Lernkontrolle → Format der Prüfung!

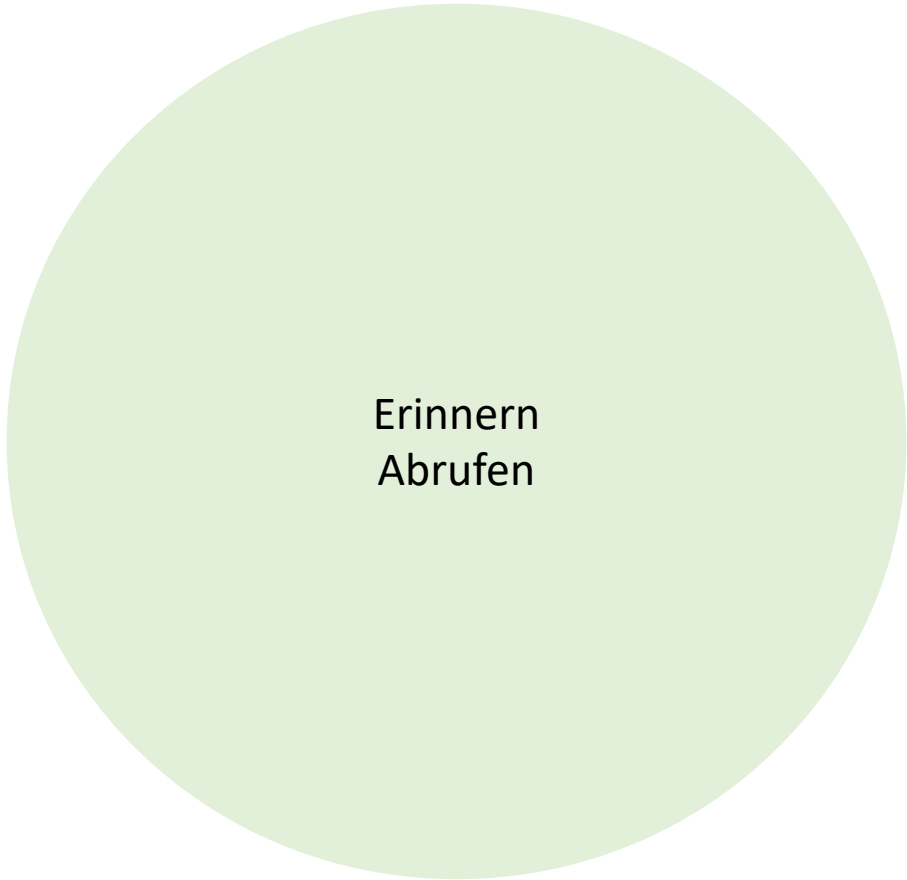
- Sich Fragen zum Thema stellen und laut beantworten
- Anwenden – z. B. Rechnen
- In Gruppen die Inhalte in ihrer Relevanz bewerten und vergleichen
- Rollenspiel einer Prüfung
- Sich die 5 wichtigsten Gedanken aus dem Themenbereich / Text aufschreiben

Lernstrategien

Einüben / Lernkontrolle → Format der Prüfung!

- Sich zu jedem wichtigen Gedanken ein Beispiel, Anwendung, Experiment ausdenken, aufschreiben
- Sachverhalt / Text aus unterschiedlichen Perspektiven betrachten (Bsp. Untersch. Forschungsbereiche, Parteien)
- Schema aus dem Kopf zeichnen
- Stoff neu gliedern

Lernstrategien



Erinnern
Abrufen

Wieder: günstige Bedingungen herstellen

- Mittleres Anspannungsniveau
- Stimmung heben
- Anreize schaffen
- Ähnliche Arbeitsbedingungen wie beim Einprägen erleichtern das Abrufen
- Nutzen verschiedener Lernstrategien
→ mehr mögliche Zugänge zum Inhalt

Lernstrategien

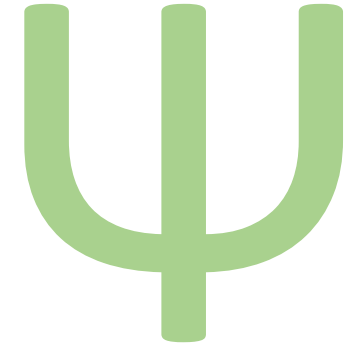


Vergessen

- Vergessen ist normal
- Eine Gedächtnisspur wird schwächer, wenn sie nicht genutzt wird
- Was hilft gegen das Vergessen?
 - Wiederholen (s. zeitlich verteiltes Üben)
 - Tiefere Verarbeitung und flexibler Abruf: Nutzen verschiedener Lern- und Übungsstrategien
- mit behaltene(n) Inhalten werden beim nächsten Lernen wie neue Inhalte verknüpft

Weiterführende Informationen

- Lernen zu lernen – Metzsig & Schuster (2006)
- Materialien der PSB: Wochenplan, To-Do-Liste (und entsprechende Anleitungen), Strukturierte Prüfungsvorbereitung, Strategien gegen das Aufschieben, Videos zum Thema Lernen lernen <https://www.htw-berlin.de/einrichtungen/zentrale-referate/zentrum-fuer-studienberatung-career-service/psychologische-beratung/>
- Umfangreich: Lern- und Arbeitstechniken für das Studium – Rost (2017)
- Zahlreiche kleinere Ratgeber, z. B.: Einfach behalten: Das schnellste Erinnerungssystem der Welt – Jahns (2019)



Danke für Ihre Aufmerksamkeit!