

Niemand weiß, was er kann, bis er es probiert hat. (Publilius Syrus- 85 v. Chr.)

Alleine lernen

Zehn Tipps, wie sichs besser lernen lässt

1. Der frühe Vogel fängt den Wurm

Es ist eigentlich selbstverständlich. Otto Normalstudierende macht es aber auch im fortgeschrittenen Semester gern noch falsch. Das A und O ist es, **rechtzeitig anzufangen**. Im Zweifel also jetzt. Der erste Schritt: den Stoff sichten. Dabei am besten nicht nur den Dozenten befragen, gute Ratschläge geben auch ältere Kommilitonen, die die Klausur schon hinter sich haben.

2. Einen Lernplan machen

Nachdem der Lernstoff eingegrenzt ist, sollte man ihn portionieren. Am besten orientiert man sich dabei an inhaltlichen Blöcken und schaut dann wieviele Tage man zum Lernen Zeit hat und die Feiertage am besten schon mal herausstreichen. Die Lern-Häppchen verteilt man dann gleichmäßig auf die einzelnen Tage und hält sie im Kalender fest. Circa zehn Prozent der Lernzeit sollte man als Puffer für unerwartete Ereignisse einplanen.

3. Texte zusammenfassen

Aufzeichnungen aus der Vorlesung kann man zur Not von Kommilitonen kopieren. Texte selbst zusammenzufassen, steigert aber den Lerneffekt. Empfehlung: 1. Den Text einmal komplett durchlesen und dann festhalten: Was sind die Hauptaussagen? 2. Dann den Text noch einmal durchlesen und die Details themengebunden in verschiedenen Farben ausschreiben.

4. Merkhilfen schaffen

Lernstoff lässt sich leichter merken, wenn er mit Emotionen verbunden wird. Das lässt sich zum Beispiel erreichen, indem man ihn in einen persönlichen Kontext setzt: Wo begegnet mir zum Beispiel diese chemische Verbindung im Alltag? Und welchen Zusammenhang hat sie zu Verbindungen, über die ich bereits viel gelernt habe? Für Sprachen taugen bildliche Eselsbrücken: Süt (türkisch: Milch) klingt so ähnlich wie Süß und süße Kekse schmecken mit Milch besonders gut.

5. Den Lernstoff wiedergeben

Viele nehmen beim Lernen den Stoff nur auf. Sie üben aber nicht, ihn wiederzugeben. Man muss sich innerlich immer wieder abfragen: Was habe ich da gerade gelernt? Der Klassiker: **Karteikarten** mit Fragen. Ebenfalls hilfreich sind **große Plakate** in der Wohnung, auf die man die Fragen zum Lernstoff schreibt. Sieht man die Frage im Vorbeigehen, versucht man sie unbewusst zu beantworten. Besonders effektiv ist es, wenn man kurz vorm Schlafengehen das am Tag Gelernte noch einmal komplett aufsagt, so bleibt der Stoff im Langzeitgedächtnis.

6. Den Lerntag strukturieren

Den ganzen Tag in der Bibliothek alleine vor sich hinzulernen, ist selten effektiv. Die ideale Aufteilung eines Lerntags kann so aussehen: Vormittags alleine lernen, am späten Mittag mit Freunden in der Mensa essen und nachmittags das Gelernte gegenseitig abprüfen. Abends kann man dann alleine weiterlernen, wenn man gemerkt hat, dass man noch Stoff aufholen muss - oder man kann sich eine Pause bis zum nächsten Morgen gönnen, wenn man gut vorangekommen ist.

7. Pausen machen

Manche Studierende können den ganzen Tag durchlernen. In der Regel sollte man aber nach ein bis zwei Stunden intensiven Lernens eine Pause von rund zwanzig Minuten einlegen. Schlechte Pausenbeschäftigungen sind fernsehen, im Internet surfen oder Videospiele. Die Reizüberflutung kann das Gelernte schnell überschreiben.

8. Schokolade als Belohnung

Die ideale Ernährung zum Lernen sei bisher noch nicht gefunden. Kaffee wird als Wachmacher geschätzt - das Koffein kann aber bei ängstlichen Personen die Nervosität verstärken. Schokolade beruhigt die Nerven, macht aber dick. Gegen ein kleines Stück Schokolade als Belohnung für zwei Stunden Lernerei spricht aber eigentlich nichts.

9. Letzter Tag vor der Klausur

An diesem Tag sollten Studierende nichts Neues mehr lernen, sondern den bisherigen Stoff wiederholen. Gute Methode dafür: Einen oder mehrere kleine Spickzettel schreiben. Wenn man in kleiner Schrift schreibt, muss man sich besonders auf das Rekapitulierte konzentrieren. Den Spicker lässt man anschließend aber zu Hause nicht, dass man sich zu einem Täuschungsversuch verleiten lässt!

10. Ausreichend Schlaf

Vor der Prüfung sollte man sich rund sieben Stunden Schlaf gönnen. Wenn es etwas weniger ist, sorgt das Adrenalin dafür, dass man wach bleibt. Eine komplette Nachtschicht vor der Prüfung ist aber wenig ratsam: 24 Stunden ohne Schlaf schwächen den Körper wie 1,0 Promille Alkohol im Blut. Stattdessen lieber ausgeschlafen und rechtzeitig losfahren, um sich in Ruhe einen Platz im Prüfungsraum zu suchen. Bevor man das Aufgabenblatt bekommt, sollte man sich überlegen: Gehe ich die Fragen der Reihe nach durch, oder

fange ich mit einem bestimmten Themenbereich an? . **Dann kommt der große Moment: Die Klausur beginnt. Viel Erfolg!**

www.spiegel.de/lebenundlernen/uni/erntipps-fuer-studenten-wie-man-sich-auf-klausuren-vorbereitet-a-878395.html

und

www.welt.de/Wissenschaft/article112780785/Die-zehn-besten-Lerntipps-fuer-die-Uni-Klausur.html

Alle öffnen Alle schließen

In der Gruppe lernen

Pro und Contra

Vorteile einer Lerngruppe

- Es macht das Lernen interessanter und macht einfach mehr Spaß
- Man gibt sich gegenseitige Unterstützung
- Es stärkt die Motivation und die Selbstdisziplin der Einzelnen
- Man kann von den Erfahrungen der Anderen lernen · Missverständnisse und Fragen bezüglich des Lernstoffes werden sofort geklärt
- Erweiterung von Rhetorik-Fähigkeiten: Um sich nicht zu blamieren wird jeder versuchen seinen Stoff so strukturiert und verständlich vorzutragen wie es nur möglich ist

www.fu-berlin.de/studium/docs/DOCLernen_in_Groupen.pdf

Vorraussetzungen für eine erfolgreiche Lerngruppe

- Die optimale Gruppengröße liegt sie bei drei bis vier Personen
- Mehr als sieben Personen sollten es nicht sein, denn je größer eine Gruppe ist, desto schwieriger wird die Koordination
- Die Arbeitsziele gemeinsam definieren
- Die Erwartungen abstimmen und die Verantwortung auf alle verteilen
- Den aktuellen Wissenstand der einzelnen klären
- Die Rahmenbedingungen für die Lerngruppe definieren
- Alle Gruppenmitglieder vereinbaren Pünktlichkeit, Regelmäßigkeit und Zuverlässigkeit
- Eine organisierte Kommunikation: E-Mail Verteiler, Lernplattformen und/oder Messenger für Absprachen und Wissensaustausch nutzen
- Konflikte ansprechen und gemeinsam in der Gruppe lösen

www.fu-berlin.de/studium/docs/DOCLernen_in_Groupen.pdf

Schwierigkeiten einer Lerngruppe nach Hans Gruber

- **Der-Hans-der-macht's-dann-eh-Phänomen** (free-rider-Effekt): Die Arbeit wird denjenigen Gruppenmitgliedern überlassen, denen es wichtig ist, ein gutes Ergebnis

zu erzielen.

- **Ja-bin-ich-denn-der-Depp-Phänomen** (sucker-Effekt): Es kann als Folge des free-rider-Effects gesehen werden. Diejenigen, die die Hauptlast der Arbeit tragen, werden zunehmend verärgert und verlieren die Motivation für das Projekt. Daher ist bei der Projektplanung unbedingt auf eine sorgfältige Verteilung der Aufgaben zu achten. Nur so wird die Arbeit gerecht verteilt und die Motivation der beteiligten Mitglieder kontinuierlich gewährleistet.
- **Da-mach-ich-es-doch-gleich-lieber-selbst-Phänomen** (Matthäus-Effekt): Studierende mit höherer Motivation und besseren Eingangsvoraussetzungen übernehmen oft die Hauptarbeit, da ihnen die Beiträge der anderen Gruppenmitglieder nicht gut genug sind oder es ihnen zu langsam vorangeht. Die

Survey (Überblick gewinnen):

Der erste Schritt ermöglicht dem Leser einen Überblick über den ganzen Text (Buch). Überschriften, Aufbau sowie Stichwörter fallen dem Leser ins Auge, um so einen groben Zusammenhang und den Gesamttrahmen zu erkennen.

Question (Fragen):

Im zweiten Schritt wird der Leser aktiv. Er stellt mögliche Fragen zum Abschnitt auf. Durch die Formulierung von Fragen wird die Motivation geweckt, Antworten auf die Fragen zu finden.

Read (Lesen):

Der Hauptschritt befasst sich nun mit dem Text. Jetzt wird der Text abschnittsweise gelesen, was auch den Hauptaufwand darstellt. Das Gelernte muss verstanden werden, damit es gespeichert wird. Wichtige Schlüsselwörter und Zusammenhänge sollten farbig hervorgehoben werden.

Recite (Wiedergeben):

Nach jedem Abschnitt sollte dieser rekapituliert, also darüber nachgedacht werden. Worum ging es, was waren die Schlüsselwörter und wie stehen diese miteinander in Zusammenhang. Zusätzlich soll man *nach mehreren Abschnitten* das Gelesene schriftlich erfassen, z. B. durch Zusammenfassungen oder am besten mit farbigen Mindmaps.

Review (Rückblick):

In diesem Bereich sollte man darüber nachdenken, wie der Abschnitt zum Gesamttrahmen und mit den anderen Abschnitten zusammenhängt und wie man das Gelernte praktisch anwenden könnte bzw. welche Anwendungsgründe existieren.

Horst O. Mayer: Einführung in die Wahrnehmungs-, Lern- und Werbe-Psychologie. 2. Auflage. Oldenbourg, München 2005