

Lern- und Arbeitstechniken - ein Skript

(Verfasserin: Dr. Aenne Meike Böthern)

Inhalt:

1. Einleitung	2
2. Allgemeines zum Thema Lernen	2
3. Nutzen von Unterrichtsveranstaltungen	4
4. „Alleine Lernen“	5
5. Lernen in Gruppen	10
6. Lernhemmnisse	13
6.1 Das Problem mit dem Aufschieben	13
6.2 Das Problem mit dem Transfer	15
6.3 Prüfungsangst	15
6.4 Lernstile übernehmen	16
7. Arbeitstechniken rund ums Studieren	17
7.1 Mitschreiben bei Veranstaltungen	17
7.2 Lesen schwieriger Texte	18
8. Stress und Zeitmanagement	19
8.1 Stress	19
8.2 Zeitmanagement	20

1. Einleitung

Gelernt hat jeder Mensch seit seiner Geburt und diejenigen, die das Abitur machen, sind wahrscheinlich Lernexperten. Jedoch unterscheidet sich das Lernen an der Schule und an der Universität, weil sich die Lehrkonzepte unterscheiden. In der Schule werden während des Unterrichts Inhalte wiederholt, die Menge an Inhalten ist überschaubar und die Vorgaben des Lernstoffs sehr konkret. Die Lehrer nehmen einen mit ihrem pädagogischen Hintergrundwissen an die Hand.

In der Universität ist das Lernen sehr viel eigenständiger. Daher ist die Kenntnis über grundlegende Prinzipien des Lernens und der Gedächtnisfunktionen bei der Wahl der Lernstrategie wichtig. Im folgenden Kapitel wird daher zunächst allgemein auf das Thema Lernen eingegangen. Im Anschluss werden Anregungen für Lerntechniken gegeben, die sich auf die verschiedenen Ebenen des Lernens beziehen und für unterschiedlich Lernende unterschiedlich hilfreich sind. Es handelt sich sicherlich nicht um eine vollständige Aufzählung, sondern soll nur Ideen wecken.

2. Allgemeines zum Thema Lernen

Jeder hat schon von dem Phänomen gehört, dass im Alter der Erwerb neuer Gedächtnisinhalte immer schwieriger wird. Grund hierfür sind Prozesse im Gehirn: Wissen ist assoziativ in einem Netzwerk im Gehirn gespeichert. Assoziativ bedeutet vereinfacht ausgedrückt, dass Neuronen, die bestimmte Inhalte repräsentieren, mit Neuronen, die für ähnliche Inhalte stehen, so verbunden sind, dass sie sie aktivieren können. So fallen den meisten Menschen automatisch beim Klang des Wortes weiß auch Wörter wie schwarz, Schnee, Farbe, etc. ein.

Lernen bedeutet nun eine Verstärkung der Verbindungen zwischen Neuronen, so dass ein Netzwerk aus Assoziationen entsteht. Dieses Netzwerk darf durch neue Inhalte nicht komplett umgestaltet werden, sonst würden wir alles Alte vergessen, wenn wir Neues Lernen. Stattdessen passen sich die Netzwerkverbindungen langsam so an, um auch die neuen Inhalte und deren Verbindungen zu repräsentieren.

Um etwas Neues in dieses Netzwerk einzupassen, braucht das Gehirn daher mehrmalige Darbietung. Und um diese neuen Inhalte nutzen und abrufen zu können, braucht es Verbindungen zu anderen Neuronen, die die Anwendungssituation repräsentieren. So nützt es nichts, wenn jemand theoretisch weiß, wie man reanimiert, ihm aber nicht einfällt, dass er es weiß, wenn jemand neben ihm im Bus einen Zusammenbruch erleidet. Die Verbindung von Wissen zu dessen Nutzen, Wichtigkeit und weitergehender Bedeutung ist also essentiell.

Das Gehirn braucht zum Lernen also Wiederholungen, die Assoziation von Wissen mit seinem Bedarfsfall und Training, damit die gelernten Verbindungen zwischen den Neuronen erhalten bleiben und nicht durch neue Inhalte geschwächt werden.

Somit gibt es verschiedene „Sorten“ des Vergessens:

1. aus dem Kopf verlieren: die Vergessenskurve des Menschen sagt, dass er von Gelerntem nach einem Monat nur noch 15% erinnert. Wenn es sich um verstandenen, logischen Stoff handelt, dauert dies etwas länger, aber der Effekt bleibt bestehen. Die Aussage: „Wenn ich etwas verstanden habe, vergesse ich es nicht mehr“ ist schlicht falsch. So wird kaum ein Leser noch wissen, worum es bei dem Investiturestreit ging, obwohl die meisten es in Geschichte durchgenommen und auch verstanden haben. Irgendwann erinnert man sich nicht einmal mehr, dass man es mal wusste.
2. schlecht reproduzieren können: Man weiß, dass man es weiß und bei konkreten Fragen kann man antworten, aber man kann nicht von allein die Inhalte erklären. Hierbei hat das Wissen noch keine aktive Stufe erreicht, die darin besteht, dass man es frei reproduzieren kann. Es ist noch nicht vollständig ins Netzwerk eingepasst und hat somit keine Struktur und keinen gut geöhlten Zugang.

3. Man hat das Wissen, aber im Bedarfsfall kommt es nicht herausgesprungen: Man steht vor einem Problem oder einer Aufgabe, wie der Ochs vor dem Berg. Wenn man einem anderen dann bei der Lösung zusieht oder zuhört, schlägt man sich an die Stirn und denkt: „Darauf hätte ich auch kommen können, das wusste ich auch.“ Man kommt auf Wissen nicht, wenn es nicht ausreichend flexible Zugänge hat und Verbindungen mit der Anwendung. Dieses Wissen bleibt im theoretischen, luftleeren Raum und trägt nicht zu Lösungsfindungen bei.

Gegen die 1. Sorte des Vergessens hilft nur Wiederholung, gegen die 2. Sorte des Vergessens helfen beispielsweise das Sprechen über die Inhalte, Mind-maps und Ordnen von Brainstorming. Gegen die 3. Sorte hilft nur das weiter denken und die Auseinandersetzung mit den praktischen Implikationen: Was bedeutet der Stoff für die Praxis, welche Folgen hat es, dass es so ist,...

Analyse von Lernproblemen

Probleme beim Lernen können sehr vielfältiger Natur sein. Grob gibt es 5 Ebenen, auf denen Probleme auftauchen können:

- Lerntechniken, -strategien: effektiv lernen, so dass man die Inhalte auch nutzen kann
- Handlungssteuerung: sich in den Hintern treten, planen, inneren Schweinehund besiegen
- Belastung: Umgang mit Stress, Prüfungsangst, etc.
- Motivation: Lust zu Lernen, Neugier wecken
- Zufriedenheit: Spaß am Lernen, Zufriedenheit mit inhaltlichem Ergebnis

Je nachdem auf welcher Ebene man Schwierigkeiten hat, sind verschiedene Strategien beim Lernen hilfreich.

Neben dem Vergessen spielen dabei die eigenen Eigenheiten von Lernenden eine wichtige Rolle. So unterscheiden sich Menschen sowohl in ihren Fähigkeiten (wie Aufnahmegeschwindigkeit, Gedächtnisstärke, etc.) als auch darin, wie sie gut aufnehmen und verarbeiten können. Das Erfahren der eigenen Stärken und Schwächen ist bei der Wahl der Lernstrategie entscheidend. So kann man als Autodidakt Veranstaltungen besser zur Wiederholung und Vertiefung nutzen, weil man die Einarbeitung in Stoff besser allein schafft, während andere Studierende Veranstaltungen besser als Einstieg nutzen können, die motivieren, strukturieren, etc. Beispiele dafür, worin sich Lernende unterscheiden können, findet sich in der nachfolgenden Tabelle. Von diesen Unterschieden sind nicht alle für jeden Lerner relevant. Stattdessen haben die meisten Lerner spezifische Stärken und spezifische Problemzonen. Das eigene Lernen sollte an die individuellen Eigenschaften angepasst werden (z.B. sollten sich ängstliche Lerner ein gutes Feedbackumfeld suchen) und bei extremen Eigenschaften ist die Suche nach Ausgleich oft hilfreich.

	Eigenschaften
Einstellung	<u>Prozessorientiert</u> : das Hier und Jetzt abbilden, Lernmoment genießen <u>Zielorientiert/Ernsthaftigkeit</u> : Dinge auf zukünftige Bedeutung/Ziele betrachten, planend
	<u>Ängstlichkeit</u> : Welt ist bedrohlich/unberechenbar/will einem Böses <u>Kohärenzsinn</u> : Die Welt ist berechenbar/handhabbar/sinnhaft
	<u>Selbstvertrauen</u> : seiner Wahrnehmung/Leistungsfähigkeit vertrauen <u>Selbstkritik</u> : seine Wahrnehmung/Leistungsfähigkeit hinterfragen
	<u>Konkurrenz</u> : Blick auf die Studierenden unter Aspekt: wer ist besser? <u>Miteinander</u> : Blick auf die Studierenden unter Aspekt: Gemeinsam sind wir stark
Intention	<u>Strategische Zielorientierung</u> : Lernen zum ökonomischen Erreichen guter Ergebnisse <u>Tiefes Lernen</u> : Lernen aus Interesse, intrinsischer Motivation, Ziel: Verstehen <u>Oberflächliches Lernen</u> : Lernen um Reproduzieren zu können, auswendig lernen
	Motivationsgrad, Zusammenspiel von Zielen (z.B. nebeneinander vs. ein dominierendes Ziel)
Aufnahme und Verarbeitung	<u>ganzheitlich</u> : als Ganzes, deduktiv verarbeiten, gleichzeitig, vom großen Bild ausgehend <u>seriell</u> : Teile analysieren, induktiv verarbeiten, nacheinander, von den Details ausgehend
	<u>bildlich</u> : Informationen werden in Bilder umgewandelt und so abgespeichert <u>verbal</u> : Informationen werden als Worte abgespeichert
	<u>Introversion</u> : Richtung der Aufmerksamkeit nach innen zu eigenen Gedanken/Gefühlen <u>Extraversion</u> : Richtung der Aufmerksamkeit nach außen zu Personen, Informationen
	<u>Mechanistisch/Faktenorientiert</u> : konzentriert auf Fakten, Daten, objektive Informationen <u>Ethisch/Immateriell orientiert</u> : Konzentriert auf Gefühle, Atmosphäre, Werte/Moral
	<u>Abstrakt</u> : die Aufnahme von theoretischen Modellen fällt leichter <u>Konkret</u> : Aufnehmen von Erfahrungen, Beobachtungen, Beispielen
	Abh. von äußeren Faktoren (Uhrzeit, Helligkeit, Umfeld,...), Präferenz für Aufnahmekanal
Handlungsregulation	<u>Aktiver Lerner</u> : Gestaltet Prozess, sieht Verantwortung bei sich <u>Passiver Lerner</u> : Lässt sich führen, sieht Verantwortung bei Dozenten
	<u>Regelhinnehmer</u> : Lernt nach Vorgabe, nimmt Regeln hin <u>Regelhinterfrager/-bewerter</u> : kritisch gegenüber Regeln, bewertend gegenüber Stoff
	<u>Konservativ</u> : dem bekannten sicheren Weg folgen wollen <u>Progressiv</u> : Neues ausprobieren, Risiko eingehen
	<u>Gewissenhaftigkeit</u> : sieht seine Verantwortung/Pflicht, macht alles genau <u>Fehlerfreundlichkeit</u> : Lässt fünf grade sein, kann auch mit Ungenauigkeit leben
	<u>Nähe</u> : an Personen interessiert, Harmonie suchend, mit anderen arbeiten <u>Unabhängigkeit</u> : nach persönlicher Freiheit suchend, Abstand wahrend, allein arbeiten

3. Nutzen von Unterrichtsveranstaltungen:

Die unterschiedlichen Unterrichtsveranstaltungstypen können auf unterschiedliche Art und Weise im individuellen Lernprozess genutzt werden. Häufig ist es bisher so, dass z.B. in Vorlesungen Studierende wild mitschreiben, weil es jeder so macht. Jedoch lernen sie später ohnehin aus den Büchern, so dass sie die Aufzeichnungen nicht benutzen, teilweise nicht einmal mehr verstehen. Viele Studierende sehen im Nachhinein ihren Umgang mit den Vorlesungen als ungeschickt an. Im Medizinstudium ist ein wichtiger Faktor, dass man auch versucht aus Lehrveranstaltungen, die einem weniger liegen, möglichst viel zu ziehen und sich dabei der verschiedenen Ziele bewusst zu sein, die man verfolgt (z.B. für den Beruf/die Klausuren/sich selbst lernen). Auch wenn im Klausurenstress leider manchmal die beiden anderen Ziele zu kurz kommen, sollte man sich immer bewusst machen, dass man selbst wahrscheinlich ungern von einem Arzt behandelt werden möchte, der immer nur für Klausuren gelernt hat.

Folgende Vorgehensweisen wurden in Interviews Medizinstudierender zu ihrem Lernverhalten beschrieben. Auch dies sind natürlich nur Anregungen und Beispiele:

1. Vorlesungen: Sie können sowohl zur Einleitung verwendet werden als auch zur Nachbereitung, je nachdem wie man mitkommt. Wenn man sich vorbereitet hat und anschließend in eine Vorlesung geht, kann man prüfen, ob man noch eklatante Lücken hat, oder ob das, was der Dozent erzählt, das ist, was man auch schon weiß.

Wenn man die Vorlesung als Einleitung nimmt, sollte man entspannt zuhören, nicht mitschreiben oder nur sehr wenig. Wenn man Struktur sucht, macht es Sinn, sich nur die Struktur zu notieren. Um eine Wissensabgrenzung zu bekommen, wäre zu notieren, welche Themen angesprochen worden sind.

2. Seminare: Wenn man Seminare besucht, die mehr frontal unterrichtet werden, macht es Sinn, sich wie bei der Vorlesung zu verhalten. Sind sie jedoch interaktiv, macht eine Vorbereitung Sinn, weil man nur dann auch mitmachen kann.

Sonderformen, wie integrierte Seminare kann man ebenfalls auf verschiedene Weisen nutzen: Hier kann man den Anwendungsbezug lernen und so die dritte Sorte des Vergessens vermeiden. Man kann es z.B. nutzen, um für mündliche Prüfungen über die Inhalte sprechen zu lernen, seine sozialen Fähigkeiten zu schulen oder auch später im Patientenkontakt verständlich über Inhalte reden zu können. Teilweise ist es hierbei sinnvoll, in der Gruppe abzusprechen, welches Ziel man verfolgt.

3. Praktika: Auch der Nutzen von Praktika hängt von der eigenen Art ab, diese zu gestalten. Für Personen, die praktisch verarbeiten oder konkrete Bezüge brauchen, können sie Ansätze und Ideen hierzu liefern. Es ist jedoch auch möglich für sich in Gedanken Inhalte zu wiederholen (was tue ich grade, was hängt damit zusammen, ...). Für letzteres Vorgehen ist eine Vorbereitung natürlich wichtig.

4. „Alleine Lernen“

Das Vorbereiten:

In Bezug auf die Veranstaltungen und auch Lerngruppen macht es je nach individuellen Lernstärken und Lernschwächen Sinn, die Themen bereits vorher, mehr oder weniger intensiv zu bearbeiten.

Effektive Vorbereitung kann beispielsweise das Ziel haben, Neugier zu wecken, Überblick zu geben und erste Verständnisschwierigkeiten deutlich zu machen. Es kann aber auch das Ziel haben, das Thema schon reflektiert oder durchdrungen zu haben, wobei dies viel Zeitaufwand bedeuten, die Hemmschwelle des Anfangens steigern und zu Unlust führen kann, weil so ein Berg vor einem liegt.

Intensive Vorbereitung kann v.a. hilfreich sein, wenn man über eine mittelmäßige oder geringe Konzentrationsspanne, Aufnahmekapazität oder -geschwindigkeit verfügt. Dann passiert es nämlich eher, dass man bei längeren Frontalvorträgen nicht folgen kann oder „aussteigt“, weil man kurz gedanklich abgeschweift ist oder nicht mitkam und den Faden verloren hat. In diesem Fall ist das Vorarbeiten hilfreich, weil es das Wiederfinden des roten Fadens erleichtert. Außerdem erleichtert es die Aufnahme des Gehörten und kann eine für die Anforderung einer Vorlesung zu geringe Aufnahmekapazität ausgleichen.

Um hohes Stressaufkommen zu vermeiden, ist es hilfreich, langfristig das Studium zu planen und sich einen Überblick über die wichtigsten Themen und Inhalte der Semester zu verschaffen. Diese Vorbereitung kann sehr angenehmes Lernen sein, da es ohne Druck stattfindet.

Mögliches Vorgehen:

- Lesen von Überblicksbüchern: Zur Vorbereitung können gut kurze Lehrbücher herangezogen werden. Allerdings sollte man sich bewusst sein, dass diese die Themen verkürzt und eventuell unvollständig darstellen. Dieses Lesen soll einen Überblick über die Themen geben und erste Fragen aufwerfen.
- Fragen finden: Das Erkennen, dass man etwas nicht versteht, ist relativ schnell da. Aber die Erkenntnis, was man daran nicht versteht, ist der erste Weg zum Verständnis. Daher ist es sinnreich das eigene „Nicht Verstehen“ in möglichst präzise Fragen zu fassen.
- Diese Fragen einem eventuellen Lernpartner zu stellen, kann sehr nützlich sein, weil man einerseits merkt, dass die Fragen nicht „dumm“ sind und andererseits, weil der Lernpartner seine eigene Vernetzung durch die Beantwortung präziser Fragen steigern kann.
- Hilfreich ist es auch, unbekannte Schlüsselwörter vorab zu lernen (mit Definitionen). Dozenten merken häufig nicht, dass sie ganz natürlich im Fachjargon reden, weil es für sie die normale Sprache ist. Das Erstellen einer Liste von Schlüsselwörtern mit ihren Definitionen ist in jedem Fall hilfreich.
- Verbinden mit eigenem Vorwissen: Wenn man einen Überblick für sich geschaffen hat, macht es Sinn, kurz zu reflektieren, was neu war und was man schon kannte. Das Formulieren von thematisch spezifischem Vorwissen dient seiner Aktivierung und schafft die Verknüpfung von Wissen.

Das Nachbereiten:

Die Nachbereitung dient dem Festigen des Gelernten. Außerdem wird hierbei deutlich, dass man einige Dinge doch noch nicht verstanden hat, auch wenn man das Gefühl hatte. Tatsächlich ist Verstehen häufig ein mehrstufiger Prozess: Zunächst lässt man sich etwas erzählen, kann dies nachvollziehen und denkt, man versteht es. Wenn man das Gehörte jedoch selbst jemandem erklären soll, wird deutlich, dass man es doch noch nicht so richtig verstanden hat. Man ordnet dann das Wissen innerhalb seines eigenen Wissensnetzwerkes neu, verknüpft es mit entsprechenden Inhalten und kommt dadurch auf eine tiefere Stufe des Verstehens. Dieser Kreis kann sich einige Male wiederholen, wenn man den Stoff von verschiedenen Seiten betrachten kann.

Techniken:

1. Lesen: Viele Studierende lesen Sachverhalte, die in Veranstaltungen durchgenommen wurden, in Lehrbüchern nach. Dies ist eine Technik, die besonders bei Zeitnot hilfreich ist. Ihr Effekt ist das Wiederholen und somit das Festigen des Wissens.

Schwäche: Lesen ohne durchzuarbeiten, fördert nicht die Auseinandersetzung mit dem Stoff.

2. Brainstorming: Man rekonstruiert, ohne seine Aufzeichnungen, das Gehörte und versucht die Inhalte der Veranstaltung zusammenzubringen. Dadurch trainiert man die Abrufbarkeit und stützt die Verbindung zwischen den Inhalten. Im Anschluss kann man an den eigenen Aufzeichnungen oder an Büchern prüfen, ob man Inhalte vergessen oder übersehen hat und sich überlegen, wie man sich diese merken kann.

3. Mindmap: Hierbei geht es um das Durcharbeiten von Inhalten aus Büchern oder Veranstaltungen. Es ist ein Vorgehen, das besonders Menschen nützt, denen das Vernetzte mehr liegt als das Logisch-Serielle und die besser visuell oder bildhaft lernen können als durch Texte. Für komplexe Sachverhalte ist dieses Vorgehen besonders geeignet.

Beim Mindmap gibt es drei wesentliche Techniken: Assoziation, Hervorhebung (durch Größe, Farbe, Schrift, räumliche Anordnung) und Netzwerke bilden.

Das Wichtigste wird in die Mitte geschrieben. Von dort führen die Hauptpunkte durch Äste mit Schlüsselbegriffen weg. Jeder Hauptast hat eine andere Farbe, wodurch man Zusammenhänge deutlich macht. Von dem Hauptast führen wieder Nebenzweige und Zweiglein weg. Man kann gut Bilder (z.B. verkleinerte Kopien aus Lehrbüchern) und Symbole verwenden (z.B. Zuwachs/Abnahme durch Pfeile,

Smilies für schön/gut; Stern für interessant, Glühlampe für: Da ging mir ein Licht auf/Überraschung usw.). Die Logik einer Mindmap ist sehr individuell. Die Auseinandersetzung über verschiedene Mindmaps trägt wiederum sehr zur Verstärkung der Vernetzung von Inhalten bei.

Für ein Mindmap kann ein Brainstorming als Vorstufe dienen.

Links zum Thema Mindmap:

www.zmija.de/mindmap.htm

www.zeitzuleben.de/inhalte/ge/mindmapping/mmerstellen_1.html

4. Struktur bilden: Für das Nacharbeiten von Veranstaltungen kann es für strukturierte Lerner und Lernerinnen hilfreich sein sich zu überlegen, wie ein eigenes Buch über die Veranstaltungsinhalte aufgebaut wäre (welche Überschriften, Unterüberschriften usw. es hätte). Hierbei werden der Aufbau des Stoffs und die Zusammenhänge deutlich. Dies ist auch eine gute Lerngrundlage für späteres Lernen für Klausuren.

Lernen für Klausuren

Wenn wenig Zeit bleibt oder man den Sinn des Stoffs anzweifelt, ist es nützlich differenziert zu schauen, was man wie lernen möchte. Dies schützt vor Pauschalurteilen und dem grundsätzlichen „Lernen auf Kurzzeitgedächtnis“.

Die Leitfrage hierbei kann sein: Was will ich in einem Jahr noch erinnern und bei welchen Dingen ist es nicht so schlimm, wenn ich sie kurz nach der Klausur nicht mehr weiß. Die Dinge, die man auch in einem Jahr noch wissen möchte, sollte man öfter wiederholen, besonders auch noch nach der Klausur. Hierfür kann man sich ein Stichwortverzeichnis anlegen oder ein Schatzkästchen mit wichtigen Themen, das man immer mal wieder hervorholt, um ohne Druck darin zu blättern.

Im Folgenden sollen Anregungen und Beispiele für Lerntechniken gegeben werden:

1. Wohnungsnutzung

Beim Lernen ist das Wichtigste die häufige Wiederholung. Hierzu kann man Stellen in der Wohnung gut nutzen, an denen man sich regelmäßig aufhält, aber meist geistig relativ untätig ist, z.B. vor dem Herd oder auf der Toilette. Hier kann man wichtige Lerninhalte drapieren, die man immer liest oder wiederholt, wenn man sich an dem betreffenden Ort aufhält. Dabei tun sich plötzlich neue Zeiträume zum Lernen auf, beispielsweise wenn man wartet, bis das Teewasser kocht. Allerdings sollte man die gewonnene Zeit nicht nur wieder für das Lernen investieren, sondern auch für Erholung.

Eine weitere Möglichkeit ist, sich Abbildungen als Bilder aufzuhängen und immer mal wieder drauf zu schauen. Auch selbst gemalte Schemata oder Zeichnungen können hilfreich sein. Der Vorteil ist, man schaut einfach immer mal wieder drauf, weil man nicht dran vorbei kann.

2. Lernkarten:

Lernkarten haben den Vorteil, dass sie gut transportabel sind und auf Wegen gut eingesetzt werden können. Sie helfen besonders beim Auswendiglernen. Nachteil ist, dass diese Lernform von der

Vorbereitung her eher zeitintensiv ist und die Gefahr besteht, dass man sich träges Wissen aneignet (nicht durchdachtes Wissen).

Lernkarten können unterschiedlich aufgebaut sein: Man kann sich selbst Fragen überlegen und auf die eine Seite schreiben sowie auf die andere Seite die Antwort. Oder man nutzt Stichworte als Trigger, zu dem einem bestimmte Sachen einfallen sollen. Es können aber auch Minimindmaps darauf gezeichnet werden.

3. Kassetten besprechen:

Besonders geeignet ist diese Technik für auditive Lerner. Vorteil ist auch, dass die Vorbereitung kürzer ist als bei Lernkarten. Nachteilig ist dagegen, dass man sie nicht überall mit hinnehmen kann.

Bei dieser Technik werden Zusammenfassungen, Fragen und Antworten (mit Pausen dazwischen), wichtige Lerninhalte auf Kassette gesprochen (oder auf ein Diktiergerät). Dieses Lernmaterial kann man sich gut beim Kochen, Autofahren o.ä. anhören.

4. Abschreiben/Zusammenfassend abschreiben:

Bei einigen Studierenden bleibt Stoff gut hängen, wenn Sie ein Lehrbuch zusammenfassen oder Punkte herschreiben. Dabei ist das Herschreiben das, was den Lerneffekt bringt. Die Abschriften werden z.T. danach gar nicht mehr genutzt.

Vorteil ist, dass die Texte aufmerksam gelesen werden und einen weiteren Aufnahmekanal durch das Schreiben nutzen. Nachteil ist, dass diese Methode sehr zeitintensiv ist und teilweise passives Wissen fördert, weil man die Struktur des vorgegebenen Textes übernimmt und so nicht über die erste Phase des Verstehens hinaus kommt.

5. Mehrfach lesen:

Manche Studierende lesen Bücher mehrmals, damit die Inhalte hängen bleiben. Diese Methode ist zwar weniger zeitintensiv als die 4. Methode, birgt jedoch dasselbe Risiko.

6. Brainstormingstechniken beim Lesen:

Nach dem Lesen jedes Kapitels wird ein Brainstorming (laut oder leise) durchgeführt, in dem die Inhalte für sich selbst oder für andere erklärt werden. Anschließend kann man den Text noch einmal lesen.

Variante 1: Man liest einen Text, macht ein Brainstorming, wartet einen Tag, um noch ein Brainstorming zu machen, welche Inhalte man dann noch erinnert. Dieses vergleicht man mit dem Brainstorming vom Tag davor und liest anschließend noch einmal den Text.

Dieses Vorgehen hat den Vorteil, dass man selbst aktiv wird. Damit reduziert es das Risiko passives Wissen zu erwerben oder auf der ersten Verstehensstufe stehen zu bleiben. Durch das laute oder gedankliche Erklären der Textinhalte wird nämlich ein weiterer Verstehensprozess in Gang gesetzt. Wichtig ist dabei zu beachten, dass man nicht einfach den Text aufsagt, sondern versucht, den Inhalt zu erklären (z.B. für Harvey, den unsichtbaren Hasen).

Variante 2: Man macht aufgrund der Überschrift ein Brainstorming, was man schon weiß, liest anschließend den Text und schreibt sich nur das heraus, was neu war oder woran man nicht gedacht hat. Von dem Rest geht man aus, dass man diesen beherrscht. Am nächsten Tag macht man ein Brainstorming darüber, was man am letzten Tag neu gelernt hat.

7. Sinnorientierte und nicht-sinnorientierte Eselsbrücken/Verbindungen knüpfen:

Man kann zu Themen Merksätze oder Eselsbrücken bilden (wie „Eine Alte Dumme Gans Hat Eier“ für die Bezeichnung der Gitarrenseiten). Dies kann für Auswendiglernen sehr hilfreich sein und gibt ihm eine kreative Note, die Spaß machen kann. Dem verstehenden Lernen dient es nicht.

Für das verstehende Lernen kann man jedoch auch Eselsbrücken bilden, indem man überlegt, woher man ähnliche Prinzipien kennt. Auch hier ist Kreativität gefragt. Am Besten ist es, wenn man auf diese Weise allgemeine Prinzipien für ein Fach entwickelt, die sich in den einzelnen Bereichen wiederholen.

Jedoch können die „Eselbrücken“ auch nur eine Vorstellung mit einer anderen Verknüpfen: z.B. geben Atome Energie ab, wenn sie sich zu Molekülen verbinden. Das Prinzip ist wie bei der Schwerkraft: Zwei Atome zusammen sind schwerer als eins. Also fallen sie runter. Und wenn etwas herunterfällt, dann verformt es z.B. darunter liegende Watte, gibt also Energie ab. Verbinden von Atomen ist also wie runterfallen, weil sie schwerer werden. (Es handelt sich hier nur um eine kreative Eselsbrücke, bitte inhaltlich nicht ernst nehmen.)

Ein Prinzip, das hinter den sinnorientierten Eselsbrücken steht, ist das Verknüpfen von Neuem mit bestehenden Vorstellungen. Im Idealfall kann man auch fächerübergreifende Verbindungen schaffen, um die Abrufbarkeit von Wissen zu steigern. Oft haben wir es nämlich bei „Vergessen“ nicht damit zu tun, dass die Erinnerung nicht mehr da ist, sondern, dass das Wissen nicht assoziiert wird, also der Abruf nicht klappt. Man kommt sozusagen nicht an sein Wissen heran. Dem kann entgegen gewirkt werden, indem möglichst viele weitere Wege zu dem Wissen geschaffen werden, die Lerninhalte also vielfach mit bestehendem Wissen verknüpft werden. Das Suchen nach Verbindungen mit anderen Fächern und das Entwickeln von grundlegenden Prinzipien sind hierfür hilfreich.

8. Arbeiten mit Zeichnungen:

Die linke und die rechte Gehirnhälfte arbeiten unterschiedlich. Die linke Hemisphäre verarbeitet Informationen seriell (wie bei Sprache oder Wenn-dann-Verknüpfungen, ...), die rechte Hemisphäre ist im holistischen Bereich überlegen (Bilder, räumliche Vorstellungen,...).

Es kann daher hilfreich sein, nicht nur aus Texten zu lernen, sondern Abbildungen und Schemazeichnungen hinzuzunehmen. Damit nutzt man mehr Ressourcen. Weiterhin ist es hilfreich, selbst Schemazeichnungen oder Bilder anzufertigen, wenn diese nicht vorhanden sind. Beispielsweise kann man die Symptome einer Depression bildlich mit Tränen, Körperhaltung, angeordneten Symbolen u.ä. darstellen. Auch Bestandteile von Zellen zu malen und die verschiedenen Farben mit den Inhalten zu verknüpfen und vielleicht die Funktion zu zeichnen, kann hilfreich sein. Damit werden zwei verschiedene Gedächtnisfunktionen genutzt: das sprachliche Gedächtnis (wenn man die Bezeichnungen lernt) und das visuelle Gedächtnis (wenn man sich das Bild vorstellen kann).

Abbildungen kann man auch schön nutzen durch Auf- und Zudecken von Bezeichnungen. Hierfür sind mehrfach haftende Klebezettel hilfreich. Man kann auch einen Vortrag über eine Abbildung vor imaginärem Publikum halten.

9. Lernen mit Altklausuren, Schwarzer oder Gelber Reihe

Bei mündlichen Prüfungen, sollte man sich über die Prüfer informieren. Hier kann man ältere Studierende fragen oder das „Gruselkabinett“ (siehe s. 53) aufsuchen.

Die Altklausuren können verschiedenen Zwecken dienen:

- Zum Eingrenzen des Lernstoffs und finden von Schwerpunkten. Die Gefahr dabei ist, dass man nur für Klausuren lernt. Es kann sein, dass durch die Existenz und Bekanntheit von Altklausuren immer neue Fragen geschaffen werden müssen, die teilweise dann nicht mehr die grundlegenden Themen sondern Spezialwissen prüfen. Dies als einzige Quelle für das Setzen von Schwerpunkten zu nutzen, birgt die Gefahr, dass man an den Anforderungen des weiteren Studiums und des Berufs vorbei lernt.
- Zur Vernetzung/Aktivierung des Wissens: Bei der Auseinandersetzung mit Fragen ist eine tiefere Auseinandersetzung mit dem Stoff nötig, weil die Fragen aus einem anderen Blickwinkel gestellt sind. Das für sich strukturierte Wissen und die eigenen Gedanken müssen also umgestaltet werden, dass sie auf eine Frage passen, die ein Mensch mit anderer Wissensstruktur gestellt hat. Hierbei ist es hilfreich, bei Multiple-Choice-Klausuren nicht gleich zu kreuzen, sondern die Fragen, wie freie Fragen zu beantworten und erst dann zu schauen, was man ankreuzen kann. Dies fördert die Fähigkeit der gedanklichen Bewegung im eigenen Wissensnetz und damit die Flexibilität des Wissens.
- Zur Kontrolle am Ende des Lernprozesses, ob man genug und das Richtige gelernt hat.

10. Memotechniken

Diese Lerntechniken dienen dem reinen Auswendiglernen. Es sind Techniken, die das Gedächtnis unterstützen und die Abspeicherung und den Abruf von Informationen erleichtern können. Sie dienen jedoch nicht der inhaltlichen Auseinandersetzung mit dem Stoff. Im Folgenden werden einzelne Techniken beispielhaft ganz kurz dargestellt. Für weitere Informationen wird auf die unten stehenden Links verwiesen.

- Assoziationstechnik: Das zu Merkende wird mit einem Bild verknüpft
- Geschichtentechnik: Das zu Merkende wird in eine Geschichte (einen Ablauf) geordnet.
- Locitechnik: Das zu Merkende wird mit Raumpunkten eines bekannten Raums (z.B. Wohnzimmer) verknüpft. Der Weg, den man abläuft, wird sich gemerkt.

<http://www.mnemotechnik.info/index.php> (Speziell auch für das Medizinstudium)

<http://home.arcor.de/learning/link3.html>

5. Lernen in Gruppen

Das Lernen in einer Gruppe kann im Lernprozess an verschiedenen Stellen eingesetzt werden, je nachdem, wo man selbst seine Schwächen hat und Unterstützung gebrauchen kann.

Im Weiteren werden einige Formen von Arbeit in Lerngruppen vorgestellt. Die einzelnen Formen können jeweils mit oder ohne Moderator durchgeführt werden. Der Moderator hätte die Aufgabe, für die Struktur der Gruppe zu sorgen. Er lenkt, wer jetzt dran ist, setzt Anfang und Ende der Lerngruppe fest, achtet darauf, dass man sich nicht verzettelt u.ä.

Eine Technik, die oft in Gruppen verwendet wird, ist das Brainstorming. Bei einem Brainstorming sagt jeder, was ihm einfällt. Er wird dabei nicht unterbrochen. Es muss nicht vernünftig sein, was derjenige sagt, damit keiner etwas zurückhält, was ihm einfällt. Einer sollte dabei versuchen, in Stichworten die Punkte festzuhalten. Im Folgenden werden verschiedene Arbeitsformen für Lerngruppen vorgestellt.

1. Nachbereiten von Veranstaltungen/erstes Explorieren vom Stoff

Wer Schwierigkeiten hat, Wissen zu aktivieren oder abzurufen, kann die Kleingruppe als Unterstützung hierfür nutzen. Für diese Form der Kleingruppe ist Vorbereitung nicht nötig. Diese Form kann gut genutzt werden, wenn ein Thema schon mal gelernt wurde und nun zum zweiten Mal durchgenommen wird. Es kann auch genutzt werden, wenn man beim Lernen auf ein bekanntes Thema stößt, an das man sich aber nur ungenau erinnern kann. Auch ist diese Form nützlich, um Veranstaltungen nachzubereiten. Vorteil ist hierbei, dass man nicht wieder passiv aufnimmt (wie beim Nachlesen), sondern das angelegte Wissen reaktiviert und somit die Assoziationsbahnen und die Abrufbarkeit steigert. Man kann hier auch neue Verbindungen zu anderem bekannten Stoff knüpfen, so dass die Vernetzung des Wissens insgesamt steigt. Hierbei wird auch die Fähigkeit der logischen Herleitung trainiert.

Bei dieser Lerngruppe findet ein Brainstorming statt. Jeder sagt, was ihm zu folgenden Fragen einfällt: Woran erinnert ihr euch zu dem Thema ...? Was fällt euch zu Thema ... ein?

Wichtig ist, dass man hierzu keine Aufzeichnungen nutzt, sondern tatsächlich frei assoziiert. Dabei kann der Eine auf den Stichworten oder Punkten des Anderen aufbauen.

2. Schwerpunkte suchen/Lerninhalte erkennen

Wer Schwierigkeiten hat zu erkennen, was er lernen muss und wo die Schwerpunkte des Stoffs sind, kann die Lerngruppe nutzen, um hier Sicherheit zu gewinnen. Wichtig ist hierbei, dass sich die Teilnehmer der Lerngruppe vorbereiten, indem sich jeder vor der Lerngruppe einen Überblick über den Stoff verschafft und eine Stoffstruktur bildet. Dabei können die verschiedenen Hilfsmittel unter den Teilnehmern aufgeteilt werden (siehe Informationsquellen zur Prüfung/Einzellernen Stoffschwerpunkte setzen).

Eine Stoffstruktur ist dabei wie ein Inhaltsverzeichnis: Es gibt Kapitelüberschriften, Unterpunkte und Unterunterpunkte (1.; 1.1; 1.1.1). Die für die Prüfung wichtigen Kapitel und Unterüberschriften werden dann rot markiert. Die für die ärztliche Tätigkeit wichtigen Kapitel und Unterüberschriften in einer anderen Farbe (es können natürlich auch Sachen doppelt markiert sein). Bei einer sehr großen Stoffmenge und wenig Zeit macht es auch Sinn, eine Hierarchie zu bilden: Rot muss man auf jeden Fall wissen, orange ist am zweitwichtigsten, gelb am dritt wichtigsten,...

Danach stellt jeder in der Lerngruppe die eigene Struktur und die eigenen Schwerpunkte vor und zeigt einen roten Faden auf, mit dem er die Inhalte verbindet.

Diese Lerngruppenstruktur kann auch den Anfang von weiteren Lerngruppentreffen bilden mit der Frage: Hat sich die Struktur durch das nähere Beschäftigen mit dem Stoff verändert? Was hat man sonst noch gelernt?

Sinn: Stoffschwerpunkte setzen, Struktur des Stoffs aufzeigen; eignet sich auch, um Unsicherheit/Angst entgegen zu wirken.

3. Motivation zu lernen wecken

Wer Schwierigkeiten hat sich zu motivieren, kann hierzu ebenfalls Lerngruppen nutzen. Dabei wäre es schön, wenn jemand dabei ist, der das Problem nicht hat, aber es geht auch ohne.

Bei dieser Lerngruppe steht ein Brainstorming im Fordergrund mit dem Thema: Was ich schon immer von dem Fach wissen wollte? Was finde ich faszinierend an dem Fach? Mit welchen anderen Fächern, die interessant sind, sehe ich Verbindungen?

Es ist oft hilfreich, diese Gruppe eher vormittags stattfinden zu lassen, damit man direkt anschließend mit dem Lernen anfangen kann und der Schwung nicht verloren geht.

4. Disziplin wecken, Kontinuität im Lernen fördern

Wenn man das Problem hat, dass man ohne Ausdauer liest, schnell keine Lust mehr hat oder gar nicht erst anfängt, kann einem diese Form der Lerngruppe helfen.

In dieser Form der Lerngruppe geht es um die gegenseitige Kontrolle und darum, dass ein Zeitraum festgelegt ist, in dem man mehrere Stunden ungestört lernt. Die Lerngruppe trifft sich dabei einfach zum Nebeneinanderlesen, Lernen und Arbeiten. Vorteil ist oft, dass man dann nicht zu Hause ist, wo häufiger Störungen sind und dass man eine soziale Verpflichtung hat, weil man sich gegenseitig hilft, tatsächlich zu lernen. Man kann sich auch hier während des Lesens gegenseitig Fragen stellen.

Diese Lerngruppe sollte sich sehr häufig treffen, mehrmals in der Woche. Es macht dabei Sinn, darauf zu achten, dass man zu demselben Fach arbeitet, weil einem sonst die Fragen zu sehr aus dem eigenen Kontext reißen.

Eine Variante ist, dass man sich vorliest. Dies ist besonders geeignet für auditive Lerntypen. Allerdings ist diese Variante sehr zeitintensiv, da lautes Lesen länger dauert, als leises.

5. Fragenforum

Für diese Form der Lerngruppe ist die Vorbereitung essentiell. Diese besteht darin, dass man genau klärt, was man nicht verstanden hat und gezielte Fragen stellt. Diese kann man auch in einer Lerngruppe gemeinsam entwickeln. Der erste Schritt zum Verständnis ist nämlich zu verstehen, was man nicht versteht. Ein generelles „Das verstehe ich alles nicht“, ist oft nicht hilfreich.

Nach dieser Vorarbeit werden Experten aufgesucht/eingeladen. Man kann in Sprechstunden gehen oder mit Dozenten/-innen Termine ausmachen oder Cracks unter den Kommilitonen fragen, ob sie helfen würden. Für die gefragten Kommilitonen ist der Vorteil, dass jedes Erklären vertieftes Verständnis bringt und bessere Abrufbarkeit.

6. Kettengeschichten

Beim Lernen ist es oft so, dass man etwas liest und versteht. Allerdings muss man wissen, dass dies nur die 1. Stufe des Verstehens ist. Tatsächlich merkt man erst, wenn man es versucht zu erklären, ob man es wirklich verstanden hat oder was man noch nicht verstanden hat.

Für dieses Erklären kann man die Kleingruppe nutzen. Wichtig ist hierbei, dass jeder mal dran kommt. Man kann es so machen, dass einer eine Minute erzählt und der nächste eine Minute lang ergänzt usw. Dies ist nützlich, weil der Zweite an den Ersten anschließen muss. Dadurch muss er aus seinen Denkstrukturen hinaustreten und das Gelernte so aus einem anderen Blickwinkel sehen. Dies steigert die Flexibilität und die Vernetzung von Wissen.

Man kann dies auch freier gestalten, indem der Erste nicht nach einer Minute aufhört, sondern irgendwann. Für den Zweiten ist es am hilfreichsten, wenn es tatsächlich irgendwann ist und nicht, wenn das Erklärte abgeschlossen ist.

Beim Erklären sollte man darauf achten, dass man eine Struktur/einen Plan hat und nicht alles durcheinander erzählt (hierzu können Präsentationstechniken nützlich sein).

Zwischenfragen von den anderen sind ebenfalls sehr hilfreich. Die anderen Lerngruppenmitglieder sollten sich dabei nicht nur auf Fragen konzentrieren, die sie selbst nicht beantworten können, sondern auch Fragen, die Prüfer/-innen, Patienten/-innen oder ein kleiner Bruder stellen könnte. Jede Frage fordert neue Verarbeitungsprozesse und die Betrachtung des Stoffs aus einem anderen Blickwinkel und ist somit förderlich.

7. Kurzvorträge:

Die Lerngruppe kann hierbei den Stoff untereinander aufteilen und jeder entwickelt für sich eine kurze Präsentation (siehe Präsentationstechniken). Wichtig ist hierbei, wie vorher auch, dass zwischendurch Fragen gestellt werden (siehe Kettengeschichten).

Dies ist auch dann vorteilhaft, wenn jemand sehr auf dem auditiven Lernkanal spezialisiert ist.

8. Mindmaps

Die Mitglieder bereiten sich auf die Gruppe vor, indem sie jeweils ein Mindmap (s.o.) erstellen. Die Mindmaps werden dann nebeneinander gelegt und Unterschiede und Gemeinsamkeiten werden diskutiert.

9. Sich abfragen

Bei dieser Lerngruppe wird das Thema, das gelernt wird, vorher festgelegt. Beim Lernen des Themas entwickeln die Lerngruppenmitglieder Fragen und deren Antworten (z.B. welche Muskeln hat das Bein). Es können Fragen zu Fakten sein, die man auswendig lernen muss oder inhaltliche Fragen zu Zusammenhängen.

In der Lerngruppe sind nacheinander alle dran. Eine Frage wird an den nächsten weitergegeben, wenn einer diese nicht beantworten kann. Eine Lösung wird erst dann gegeben, wenn der Letzte in der Runde die Frage auch nicht beantworten kann. So werden die Fragen vollends ausgenutzt. Es muss klar sein, dass es kein Wettkampf ist und sich keiner schlecht fühlen muss, wenn er/sie etwas nicht weiß, aber der Nächste. Falls dies jedoch zu Problemen führt (z.B. weil sich jemand bloßgestellt fühlt), sollte man die Fragen nicht weiter geben.

Nett ist es, wenn sich einer merkt, was ein anderer nicht konnte und zwischendurch, wenn man sich trifft immer mal wieder scherzhaft diese Frage stellt (Na, weißt du noch...?).

10. Arbeiten am Material:

Manchmal finden Lerngruppen keine Struktur oder geraten oft ins Schwätzen. Hier kann man sich Ziele setzen, welche Themen man bearbeiten möchte. Und erst, wenn alle Themen bearbeitet sind, geht man auseinander.

Hilfreich kann hier die Arbeit an konkretem Material sein, z.B. Altklausuren/Schwarze Reihe. Die Gruppe kann hier gemeinsam versuchen, die Fragen zu beantworten und die Antworten zu erklären.

Es ist auch nützlich an Hand von Zusammenfassungen in Lehrbüchern oder Inhaltsverzeichnissen zu arbeiten. Diese können eine Struktur geben, mit der sich gemeinsam Inhalte durch Brainstorming oder kurze Spontanvorträge erarbeiten lassen.

11. Endversicherung: Was hast du alles gelernt?

Sinn: Prüfungsangst mindern/Lücken füllen

Die Lerngruppe macht hierbei ein Brainstorming zu den Inhalten, die jeder Einzelne gelernt hat. Die Leitfrage kann sein: Was hast du alles gelernt? Die Inhalte sollten dabei nicht nur genannt, sondern auch die wichtigsten inhaltlichen Punkte kurz aufgezählt werden (z.B. ich habe das Herz gelernt und besonders wichtig ist dabei zu wissen: ...).

Für diese Art der Lerngruppe ist der Zeitpunkt sehr entscheidend. Die Mitglieder sollten in ihrem Lernprozess schon sehr weit fortgeschritten sein, jedoch sollte der Zeitraum zwischen dem Lerngruppentreffen und der Prüfung so groß sein, dass fehlende Lerninhalte nachgeholt werden können, ohne Panik auszulösen.

Aber es sollte nicht so dicht vor der Prüfung sein, dass fehlende Lerninhalte Panik auslösen. Wenn man am Tag vor der Prüfung feststellt, dass alle anderen ein ganzes Kapitel zusätzlich gelernt haben, kann dies ziemlich Angst auslösend sein, weil man selbst keine Zeit mehr dazu hat, dies nachzuholen.

6. Lernhemmnisse

6.1 Das Problem mit dem Aufschieben

Aufschieben ist eine der großen Schwierigkeiten, die beim Lernen auftreten kann. Dadurch ergibt sich irgendwann entweder ein Berg, der enormen Stress auslöst oder man macht es einfach gar nicht mehr.

Der beste Weg mit dem eigenen Aufschieben umzugehen ist, sich die Ursache vorzunehmen und damit zu arbeiten.

Ursachen können sein:

1. **Angst zu versagen** oder vor der Beurteilung anderer: Eine Blockade durch schlechte Gefühle. Manchmal fängt man auch deswegen nicht an, weil man dann einen Grund hat zu versagen und für sich denken kann, wenn ich etwas getan hätte, hätte ich es auch geschafft. Diesen Vorteil genießt man aber im Medizinstudium nicht lange, weil man nach dreimaligem Durchfallen die Prüfung nicht mehr wiederholen kann.

Anregung zur Lösung: sich mit seiner Angst auseinandersetzen. Was ist, wenn ich versage? Was ist dann das Schlimmste was passieren kann? Meist ist das nämlich gar nicht so schlimm: Die Freunde und Eltern lieben einen trotzdem, man kann es auch noch mal versuchen, der eigene Stolz wird mit der Kränkung nach spätestens zwei Jahren schon fertig (dann ist es nicht mehr wichtig), ...

2. **Zu hohe Ansprüche an sich selbst** können dazu führen, dass der Lernstoff überproportional anwächst, da man zu detailgetreu ist. Hierbei besteht die Gefahr der Demotivation, die einen dann daran hindert mit dem Lernen überhaupt anzufangen.

Anregung zur Lösung: den Berg kleiner machen, in Teile teilen, Stoff in Unterthemen strukturieren, Schwerpunkte setzen, Strategien ausdenken was man tut, wenn es eng wird, z.B. Lernen weniger zeitintensiv gestalten.

3. **Es sieht nicht so viel aus:** Problem ist, dass man meist erst merkt wie viel es tatsächlich ist, wenn man anfängt.

Anregung zur Lösung: sich verdeutlichen, dass man keine Energie mehr darauf verwenden muss darüber nachzudenken, was man noch tun muss, wenn man es jetzt hinter sich bringt; außerdem muss man sich nicht mit der Gefahr auseinandersetzen, jetzt nicht anzufangen.

4. **Aufgabe liegt einem nicht:** Im Medizinstudium gibt es mit Sicherheit auch Inhalte, die Sie nicht so spannend finden werden.

Anregung zur Lösung: überlegen, was man zu dem Thema schon weiß, was man noch wissen will, was für die Medizin wichtig ist zu wissen, was es mit seinem Lieblingsfach zu tun hat (welche Inhalte man dafür noch braucht), ... Insgesamt sich selbst neugierig machen/das Beste daraus machen und sich belohnen, wenn es fertig ist.

5. **Nervenkitzel:** man findet die Spannung cool, wenn es eng wird.

Anregung zur Lösung: sich mit den Folgen von Stress auseinander setzen und sich bewusst werden, dass man damit Kurzzeitgedächtnislernertätigkeiten fördert, so dass man von seinem Studium im Endeffekt einfach nichts mitnimmt. Die Zeit, die man aufwendet ist verschenkt.

6. **Man mag die „Opferrolle“:** Ich hab so viel zu tun, ich armer Tropf. Und wenn nicht, schiebe ich es so lange auf, bis ich richtig viel zu tun habe.

Anregung zur Lösung: Siehe Punkt 5.

7. **Man möchte lieber etwas anderes machen als lernen.**

Anregung zur Lösung: ein Ende setzen (zwei Stunden lerne ich jetzt und dann mache ich etwas anderes), versuchen das Lernen nicht als Arbeit zu sehen, sondern als Freizeit, an der man Spaß haben kann. Man kann es als Herausforderung sehen (wie bei einem Quiz) oder noch besser die Faszination an den Inhalten in sich wecken.

8. **Man ist bisher damit durchgekommen.**

Anregung zur Lösung: Man könnte sich überlegen, was man von einem Studium will: Durchkommen oder auch was dabei lernen.

9. **Trägheit der Massen:** Es ist einfach schwer anzufangen, man braucht Anlauf.

Anregung zur Lösung: Wenn man Anlauf braucht, kann man ihn sich auch nehmen und z.B. Rituale dafür entwickeln (Schreibtisch aufräumen, ein Strukturbild über das Thema malen oder ein Brainstorming machen). Wichtig ist hierbei, dass man genug Zeit dafür einplant und dass man nicht beim ersten Ruf: „Ich will nicht!“ aufhört, den Anlauf zuzulassen. Die trägen Massen wollen nur nicht anfangen. Wenn es erst mal läuft, dann läuft es.

Es kann auch helfen, wenn man erstmal plant, nur 15 Minuten etwas zu tun, weil man damit leichter anfangen kann. Häufig findet man in den 15 Minuten Spaß daran und kann auch weiter machen.

Weitere Strategien:

Planen: Inhalte, Vorgehen, Grenzen, Prioritäten

Belohnungen setzen für den Moment, in dem man es geschafft hat. Vorsicht: Man stärkt damit die Haltung, dass man es nur hinter sich bringen will. Für einige Inhalte ist es hilfreich, für andere schade.

Weg von dem Selbstbild: „Ich kann nur unter Druck lernen.“ Das Problem daran ist nämlich, dass man keinen Spaß am Lernen entwickeln kann und sich so auch später im Beruf bei der eigenen Fortbildung schwer tut. Man lernt einfach nicht für sich. Außerdem lernt man dabei nur auf Kurzzeitgedächtnis und hat davon sehr wenig.

Störungen vorbeugen und ein schönes Umfeld schaffen, in dem man lernt. Besonders Menschen, die Schwierigkeiten haben anzufangen, müssen bei Störungen immer wieder mit dem Problem des Anfangens fertig werden. Schild an die Tür „Bitte nicht stören!“ oder Telefon ausstellen sind hier gute Möglichkeiten.

Freizeit planen: Zeiten, in denen man nicht lernt sind ebenso wichtig, wie Zeiten, in denen man lernt.
Erfolge festhalten (Was habe ich gelernt?). Man kann es zum Beispiel jemandem inhaltlich erzählen um selbst zu merken, dass man viel gelernt hat.

6.2 Das Problem mit dem Transfer

Häufig werden Sachen gelernt, aber man kann sie danach nicht wiedergeben oder es fällt einem bei einem entsprechenden Problem gar nicht ein, dass man das zur Lösung gebrauchen kann.

Dies ist ein Problem des Abrufens von Informationen aus dem großen Wissensspeicher, den man hat. Der Trick ist, die Dinge so abzuspeichern, dass man leicht wieder an sie heran kommt.

Techniken, die das stützen:

- Vernetzt Lernen: möglichst viele Zusammenhänge mit anderen Themen/Fächern oder dem bisherigen Wissen finden
- Anderen Personen den Stoff erklären: schafft immer weitere Vernetzungen, macht Wissenslücken deutlich
- Mit anderen Personen ein Brainstorming machen, was einem zu einem bestimmten Thema einfällt; hierarchische Strukturen bilden

6.3 Prüfungsangst

Prüfungsangst ist nicht identisch mit Aufregung vor einer Prüfung. Diese ist normal und unproblematisch. Im Gegensatz zu dieser normalen Aufregung tritt Prüfungsangst nicht erst unmittelbar vor oder während der Prüfung auf, sondern macht einem schon lange vorher das Leben schwer. Symptome sind ein Gefühl von allgemeiner Anspannung, Schlafprobleme, Angst und Hilflosigkeit, Resignation, Hoffnungslosigkeit und depressive Verstimmungen. Das Verhalten reicht von Vermeidung der Prüfung, Herausschieben des Vorbereitungsbeginns bis hin zu ununterbrochener Vorbereitungstätigkeit, die eher als ruheloser Aktionismus denn als sinnvolle Prüfungsvorbereitung zu bezeichnen wäre. Weiterhin treten typische körperliche Angstsymptome auf, z.B. Herzrasen, Schwitzen, Verdauungsprobleme etc.

Hier sind einige Anregungen, was man machen kann:

1. Kontrollüberzeugungen:

Eigene Wahrnehmungsgewohnheiten in Bezug auf „Kontrollüberzeugungen“ prüfen. Erklärung: Der Mensch sucht immer nach Erklärungen für Ereignisse. Die Kontrolle über die Hintergründe eines Ereignisses kann dabei als extern (außerhalb der Person) oder intern (innerhalb der Person) gesehen werden. Zum Beispiel kann eine Prüfungsleistung auf Können (intern) oder Glück (extern) zurückgeführt werden.

Manche Personen sehen Erfolge immer als extern gesteuert (Glück) und Misserfolge als intern (mangelnde Fähigkeiten). Dies führt zu einer erhöhten Prüfungsangst, da man kein Zutrauen zu sich finden kann.

Hier kann es helfen:

- aktiv die Erfolge umzudeuten (dass man doch etwas kann und deswegen so viel geschafft hat)
- sich mehr auf Erfolge zu konzentrieren (z.B. eine Liste der eigenen Erfolge zu erstellen)
- sich zu überlegen, dass man scheinbar ein Glückpilz ist und sich fragen, warum das aufhören sollte (externe Ursachenzuschreibung stabilisieren)

2. Entspannungstechniken:

Progressive Muskelrelaxation, Yoga, Atemschulungen und Autogenes Training werden z.B. in der Verhaltenstherapie genutzt. Die Idee ist, dass man sich bei tiefer körperlicher Entspannung auch geistig nicht aufregen kann bzw. Angst empfinden kann, weil Körper und Geist zusammenspielen. Diese Techniken sind erlernbar, müssen aber trainiert werden, um sie auch in Extremsituationen anwenden zu können. Es gibt hierzu z.B. Kurse an der VHS oder Bücher, an Hand derer die Techniken selbst angeeignet werden können.

3. Prüfungsangst als Angst vor dem Unbekannten:

Der Mensch fürchtet häufig Sachen, weil er sie nicht kennt. Bei Prüfungen kann es hilfreich sein, frühere Prüfungsfragen durchzugehen, um zu wissen, was einen erwartet. Außerdem kann man früh den Kontakt zu den Prüfern suchen und diese kennen lernen. Vielleicht ist es sogar möglich Prüfungen beizuwohnen, damit man weiß, was auf einen zukommt.

Für mündliche Prüfungen kann man Prüfungssituationen mit Kommilitonen simulieren.

4. Blackouts vorbeugen:

Zunächst gibt es körperliche Ursachen für Blackouts, z.B. dass man nicht genug gegessen hat. Dies sollte man vermeiden. Weiterhin ist es sinnvoll sich Strategien auszudenken, wie man mit einem Blackout umgeht: Ansprechen in der Prüfung mit Wortlaut, etwas trinken o.ä.

5. Eigenen Anspruch hinterfragen:

Häufig sind die Ursachen von Prüfungsangst die eigenen überzogenen Vorstellungen, was man in einer Prüfung leisten muss. Jemand, der mit weniger als 90% unzufrieden ist, macht sich selbst das Leben schwer.

Welche Leistung ist für mich genug? Mit welcher Leistung kann ich leben und welche ist in meinen Augen ok?

Weitere Informationen und Tipps:

<http://www.uni-protokolle.de/pruefungsangst.php>

http://www.angst-auskunft.de/AAA_Spezielle_Aengste/AAA_Pruefungsangst.htm

6.4 Lernstile übernehmen

Den Lernstil eines Anderen zu kopieren, kann unpassend sein, da jeder andere Bedürfnisse, andere Eingangskanäle und andere Hemmnisse beim Lernen hat. Seinen eigenen Stil zu entwickeln ist hilfreicher, dabei kann man natürlich Ideen von anderen ausprobieren, aber nicht ungeprüft übernehmen.

7. Arbeitstechniken rund ums Studieren

7.1 Mitschreiben bei Veranstaltungen

In Vorlesungen und Seminaren sieht man häufig, dass Studierende versuchen mit zu schreiben. Für einige scheint dies auch sehr nützlich zu sein, andere berichten jedoch, dass sie die Mitschriften selten noch einmal ansehen.

Es ist daher wichtig, dass man sich zunächst fragt, ob es einem selbst etwas bringt oder doch nur das Mitkommen im Unterricht erschwert. Und wenn man das Mitschreiben als nützlich empfindet, sollte man sich fragen, wie man mitschreibt.

Auf jeden Fall ist es nützlich, sich die Folien, die der Vortragende verwendet, vorher zu besorgen. Sonst läuft man nämlich Gefahr, nur die Zeit zu haben, die Folien abzuschreiben, aber nicht mitzubekommen, was der Vortragende dazu erzählt.

Beim Mitschreiben gibt es ebenfalls verschiedene Techniken. Diese Techniken kann man auch kombinieren. Wichtig ist, sich vorher klar zu werden, welche Rolle die Veranstaltungen im eigenen Lernprozess spielen, also wozu man sie braucht (z.B. zum Setzen von Schwerpunkten oder zum Beschnuppern des Stoffs oder zum tatsächlichen Begreifen):

1. Auf den Folien mitschreiben:

Voraussetzung ist, dass man sich die Folien besorgt. Nachteil ist, dass man oft keine Chronologie beim Mitschreiben hat, sondern nur Anmerkungen macht. Dadurch ist es oft schwer, nachher nachzuvollziehen, mit welcher Struktur der Lehrende seine Inhalte gestaltet hat.

2. Folien beim Mitschreiben einfügen:

Auch hier muss man sich die Folien vorher besorgen und am besten durchnummerieren. Man kann dann bei dem, was man mitschreibt, immer aufzeichnen, welche Folie der Vortragende zur Erklärung herangezogen hat.

3. ABC-Struktur:

Man teilt sein Blatt in drei Bereiche (A, B und C), wobei A in der Mitte ist. In Bereich A werden die Notizen zur Vorlesung geschrieben, in B Schlagwörter und Zusammenfassungen oder Strukturhinweise am besten durch Symbole (z.B. wichtiger Stoff, Überschrift, Unterpunkt usw.) und in C eigene Gedanken und Querverweise.

4. Nur die eigenen Fragen oder das Neue mitschreiben:

Wenn man sich vorbereitet hat und mit aktiviertem Wissen in eine Veranstaltung hinein geht, kann man sich darauf konzentrieren nur das mitzuschreiben, was einem neu ist oder die Antwort auf vorab formulierte Fragen.

5. Struktur mitnehmen:

Wenn man ein Lerner ist, der besser beim Lesen lernt, kann es nützlich sein, nur die Struktur mitzuschreiben, die der Dozent dem Stoff gibt. Dies kann als Grundlage dienen, wie man den Stoff nachbereitet. Ebenso kann man nur die Schwerpunkte als Lernorientierung aufschreiben, um sich diese zu Hause selbst beizubringen.

Grundsätzlich ist es wichtig, keine wörtliche Mitschrift zu machen, sondern sich auf wichtige Punkte zu konzentrieren (z.B. Überschriften, Beispiele, Querverweise, Besonderheiten). Es macht auch Sinn, die wichtigen Begriffe bei der Mitschrift gleich optisch hervorzuheben (z.B. durch Marker/große Schrift).

Ganz wichtig ist auch, dass man die Mitschriften zeitnah ergänzt, gerade in Fächern, die einem nicht so liegen. Hierzu kann es nützlich sein, die Kerngedanken zusammen zu fassen (mit Hilfe von Lehrbüchern).

7.2 Lesen schwieriger Texte

Das Lesen von Texten lernt man eigentlich schon in der Schulzeit, denken viele. Es gibt jedoch einen Unterschied zwischen „ein Buch lesen“ und „ein Buch durcharbeiten“. So ist es oft gar nicht hilfreich, Bücher von vorn bis hinten einfach durchzulesen. Der Mensch vergisst dabei sehr viel und es ist ein reines Rezipieren (also keine Auseinandersetzung und kein tiefes Verstehen).

Daher werden im Folgenden einige alternative Möglichkeiten vorgestellt, wie man mit Texten umgehen kann.

Allgemeines Vorgehen:

1. Vorbereitung: Zunächst ist es wichtig, das Vorwissen zu aktivieren. Hierzu kann die vorgestellte „Brainstorming-Technik“ genutzt werden. Hierzu sind die Überschriften als Grundlage hilfreich. Ebenfalls ist hilfreich, sich zu überlegen, was man an Inhalten unter dieser Überschrift erwartet oder zu überlegen, ob man aufgrund seines Vorwissens konkrete Fragen an den Text hat.
2. Durchführung: Man kann Texte überfliegen, gründlich bearbeiten, beides nacheinander tun oder beides mehrmals tun. Die ideale Kombination ist für jeden unterschiedlich. Techniken, die man dabei verwenden kann, werden weiter unten vorgestellt.
3. Nachbereitung: Nach dem Lesen des Textes macht es Sinn zu versuchen die Inhalte im Gedächtnis zu behalten oder die Erinnerung an die Texte zu intensivieren. Dazu kann man die wichtigen Inhalte für sich noch einmal wiederholen, sich mögliche Prüfungsfragen überlegen oder vorher überlegte Fragen frei beantworten. Man kann auch durch ein Brainstorming im Vor- und Nachhinein das erworbene Wissen mit dem vorherigen Wissen vergleichen.

Techniken für die Durchführung des Lesens

Das Lesen schwieriger Texte kann durch einige Techniken erleichtert werden, die im Folgenden vorgestellt werden. Im ersten Teil geht es um praktische Hinweise zu Markierungs- und Hervorhebungstechniken. Im zweiten Teil wird dargestellt, nach welchen Kriterien man hervorheben kann. Und im dritten Teil geht es um Vertiefung und Vernetzung der Inhalte. Bei schwierigen Texten ist häufig ein mehrmaliges Lesen nötig. Die eigene Strategie, was man mit dem Text beim ersten Mal lesen macht (z.B. Schlüsselbegriffe suchen oder Textstruktur suchen) und was beim zweiten Mal (z.B. Textstruktur suchen), muss jeder für sich selbst herausfinden. Man kann auch bei der Länge der Textstellen, die man auf diese Weise behandelt variieren (jeden Absatz für sich, jede Seite für sich, jedes Kapitel für sich oder das ganze Buch einmal lesen).

1. Markierungs- und Hervorhebungstechniken: Welche Technik von den folgenden ausgewählt werden sollte ist abhängig von der Art des Textes (Buch/Skript/eigene Mitschriften), Ziel des Markierens (Siehe 2.) und eigenen Vorlieben. Meist sind alle hier aufgeführten Techniken für jedes Kriterium zu verwenden. Wichtig ist, dass die Markierungen übersichtlich bleiben.
 - a. Unterstreichen/Markieren: Bei Skripten oder eigenen Büchern ist dies die schnellste Methode. Nachteil ist, man kann die Markierungen nicht wieder entfernen oder umordnen. Man kann hier verschiedene Farben verwenden, sollte aber irgendwo festhalten, welche Farbe was bedeutet. Ebenso kann man bei der Form variieren (einkreisen, gestrichelt unterstreichen, Kästen um Textstellen machen, ...)
 - b. Randbemerkungen schreiben: Ist nicht so schnell, wie a., aber mit Inhalt gefüllt, man kann also auch später erkennen, warum man das wichtig fand. Auch ist die Nutzung verschiedener Farben oder verschiedener Symbole möglich (z.B. für wichtig/sehr wichtig, überraschend, fragwürdig, Bewertungen, etc.)
 - c. Bunte, wieder ablösbare Klebezettel: Vorteil ist, dass man sie umordnen kann und man verschiedene Formen, Größen und Farben nutzen kann.

2. Kriterien für Randbemerkungen/Markierungen
 - a. Aussagen klassifizieren: Für einen ersten Überblick kann es hilfreich sein, zu klassifizieren, welcher Art, Textstellen sind (z.B. Definitionen, Beispiele, Ausnahmen, Thesen, Argumente usw.).
 - b. Struktur bilden: Welches sind die Hauptpunkte, welches Unterpunkte? Welche Bereiche hängen logisch zusammen (Ursache-Folge)? ...
 - c. Zusammenfassungen: Was bedeutet ein Absatz kurz gefasst, was sind die wichtigsten Punkte?
 - d. Schlüsselbegriffe markieren: Welche Begriffe sind zentral für das Verstehen des Textes oder des Textzusammenhangs?
 - e. Fragen/Unklare Stellen markieren

3. Techniken zu vertieften Textverstehen/Vernetzung
 - Selbst Beispiele oder Analogien finden/überlegen und mit 1b/1c in Text einfügen
 - Schlussfolgerungen ziehen
 - Anwendungsbereiche/Situationen suchen
 - Zusammenhänge deutlich machen (graphisch darstellen)
 - Gegenargumente; Vor- und Nachteile herausarbeiten
 - Informationen aus anderen Quellen heranziehen
 - Das Gelesene bewerten

8. Stress und Zeitmanagement

8.1 Stress

Laotse: „Gönne Dir einen Moment Ruhe und Du merkst, wie sinnlos Du herum gehastet bist.“

Ein häufiger Satz von Studierenden ist: „Ohne Stress kann ich nicht lernen. Erst im Stress werde ich richtig arbeitsfähig“. Was die Studierenden eigentlich meinen ist: „Ohne Druck kann ich nicht lernen“. Dies hängt oft mit dem Thema Aufschieben zusammen, welches bereits dargestellt wurde.

Warum Druck und Stress unterschiedliche Konstrukte sind und Stress mit Sicherheit nicht förderlich ist, wird im Folgenden dargestellt.

Im wissenschaftlichen Bereich unterscheidet man Stress und Stressor. Der Stressor ist eine Situation oder Anforderung von außen, der Stress ist die innere Reaktion des Menschen auf den Stressor. Diese Reaktion wird durch das autonome Nervensystem gesteuert.

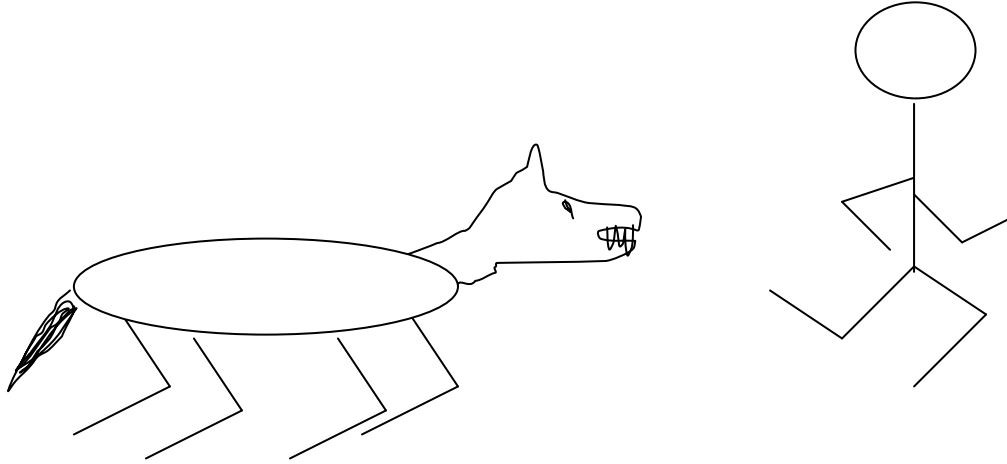
Exkurs: Das autonome Nervensystem

Das autonome Nervensystem lenkt alle Körpersysteme und hält unser Inneres im Gleichgewicht, abgestimmt auf die äußeren Anforderungen. So wird beispielsweise die verfügbare Energie auf die Körpersysteme abgestimmt verteilt, je nachdem, was wir durch das Umfeld gerade brauchen. So werden die Finger nicht mehr „geheizt“, wenn es kalt ist, damit man für den Rest mehr Energie aufbringen kann oder im Fall einer Krankheit wird das Immunsystem stark gepusht, dafür wird die Energiezufuhr zur Muskulatur reduziert. Das ist der Grund, warum man sich dann schlapp fühlt.

Das autonome Nervensystem besteht aus zwei Untersystemen, dem Sympathikus und dem Parasympathikus. Der Sympathikus macht den Körper bereit zu Flucht oder Kampf (erhöht z.B. Muskelspannung und Herzfrequenz, reduziert Immunsystem und Verdauung) und der Parasympathikus zur Erholung und zum Aufbau.

Stress ist eine Reaktion des Sympathikus. Man merkt daran, dass die körperlichen Symptome von Stress beispielsweise aus Herzklopfen, Schwitzen, schnellem Atem und Muskelspannung bestehen. Dabei wird die Energiezufuhr zu Immunsystem, Sexualfunktionen und Verdauung gedrosselt.

Der Grund für diese Reaktion besteht darin, dass wir ebenso gebaut sind wie unsere Vorfahren. Bei denen sahen Stressoren jedoch ungefähr so aus:



Damit war damals die Vorbereitung auf Flucht oder Kampf genau richtig. In unsere Welt passt diese angeborene Verhaltensweise jedoch nicht mehr hinein. Dies führt zu folgenden Problemen:

- Die Stresssituationen, die wir erleben, verlangen rege geistige Tätigkeiten, aber der Körper reduziert die Durchblutung höherer Areale bei Stress (zum Laufen muss man nicht denken). Also ist unsere Reaktion nicht angemessen und führt beispielsweise zu Phänomenen wie „Black-out“.
- Die Stresssituationen in unserer Gesellschaft sind langfristiger Natur, unser Körper ist jedoch für kurzzeitige Stressreaktionen gebaut. Wenn wir über Tage oder Monate unter Stress stehen, verliert der Körper seine Anpassungsfähigkeit (führt z.B. zu Bluthochdruck) und bestimmte Körpersysteme nehmen auf Dauer Schaden aufgrund der Unterversorgung (stressbedingte Magenprobleme).
- Die Energie, die beispielsweise in die Muskulatur geleitet wird, wird nicht abgebaut, weil sie ja gar nicht gebraucht wird. Dies führt auf Dauer zu Verspannungen. Folge davon sind Kopfschmerzen (aufgrund von Nackenmuskulaturverspannung) und Rückenschmerzen.
- Es erhöht sich das Risikoverhalten (Rauchen, Trinken, Tabletten), so dass Folgeschäden eintreten können.

Fazit

Das Lernen „unter Stress“ ist nicht nur gesundheitsschädigend, sondern auch ineffektiv, weil die wichtigsten Areale für das Lernen eher weniger durchblutet und damit weniger versorgt werden.

Wer tatsächlich ohne Druck nicht lernen kann, sollte damit tunlichst die Stressreaktion vermeiden. Hierfür dienen Entspannungsverfahren, z.B. Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training, Yoga, Atemtechniken etc.

8.2 Zeitmanagement

Die einzige begrenzte Ressource, die der Mensch hat, ist Zeit. Das bedeutet jedoch nicht, dass man einen möglichst engen Zeitplan haben sollte, sondern es bedeutet, dass eine Auswahl an Aktivitäten

getroffen werden muss. Bei der Nutzung von Zeit zählt Qualität der Aktivitäten und nicht Quantität. Es zählt, wie bewusst man lebt und nicht wie schnell.

Auch Zeitmanagement ist wie Lernen eine sehr individuelle Sache. Jeder sollte sich die für ihn passenden Methoden suchen. Welche Methoden hilfreich sind, hängt beispielsweise davon ab, ob man ein Mensch ist, der mehr Struktur und Planung braucht oder ob man mehr Abwechslung braucht. Jeder Mensch braucht beides, aber oft gibt es einen Schwerpunkt. Im Folgenden wird das kleine 1x1 des Zeitmanagements vorgestellt:

Schwerpunkte setzen: Zeit ist begrenzt, daher ist es wichtig, sich zu überlegen, was die individuellen Ziele sind. Dabei sollte man sich von „Ich schaff alles“ und „Ich will überall dabei sein“ verabschieden. Man verzettelt sich dabei oder die vielen Aktivitäten arten in Stress aus, auch wenn jede einzelne Spaß macht.

Planung des Wichtigen: Beim „Schwerpunkte setzen“ ist es wichtig, dass man es in ruhiger Minute macht. Im Alltag werden oft wichtige, aber nicht drängende Ziele vergessen. In einer Situation selbst wird man oft vom Alltag überschwemmt. Man denkt nicht mehr dran und vergisst, dass man das Wichtige eigentlich noch machen wollte. Dagegen hat man all die kleinen unwichtigen Dinge, die einem ins Auge sprangen, ausgeführt. Als Gegenmaßnahme ist es sinnvoll, Listen mit wichtigen Dingen dort zu hinterlegen, wo man sie im Alltag findet, damit man sie nicht in den Stresswogen übersieht.

Zu Dingen, die man übersieht zählen beispielsweise: sich etwas Gutes tun, sich ausruhen oder auch einen interessanten Text für das Studium lesen, den man nicht unbedingt lesen muss. Auch so etwas, wie „sich bei Freunden oder bei der Familie melden“ wird im Alltag häufig vergessen.

Das Setzen von Schwerpunkten macht auch den Berg kleiner, der beim Lernen vor einem liegt. Man kann hier zwischen Muss- und Kann-Lernzielen unterscheiden.

Persönliche Leistungskurve herausfinden: Dinge wie Lernen sollte man machen, wenn man fit ist. Abwaschen dagegen sollte man auf die Stunden verschieben, in denen man sowieso nicht mehr lernen kann. Daran ist wichtig, dass man seine persönliche Leistungskurve herausfindet. Manche sind morgens aktiv, manche mittags, manche abends. Auch die Länge der Leistungsfähigkeit ist unterschiedlich. Manche können sich acht Stunden konzentrieren, manche nur zwei. Es nützt meist nichts, sich zu zwingen. Dadurch würde man Zeit verschwenden. Manche Menschen können besser arbeiten, indem sie eine Stunde arbeiten, eine Stunde Pause machen. Andere können besser durcharbeiten, weil das Anfangen ihnen am schwersten fällt.

Es macht daher Sinn, die eigene Leistungskurve herauszufinden und dann die Lernzeiten nach dieser auszurichten. Das Lerntief kann man dann mit Routinearbeiten füllen.

Störungen vermeiden: Wenn man lernt, sollte man einen Raum schaffen, in dem man nicht gestört wird. Schild an die Tür (Bitte nicht stören!), Telefon auflegen, Klingel ausstellen u.ä. macht Sinn. Das neuerliche Einarbeiten in ein Thema kostet nämlich jedes Mal wieder Zeit.

Langweilige Arbeiten verschönern: beispielsweise indem man es zu zweit macht oder schöne Musik dabei hört.

Stimmungen berücksichtigen: Manchmal geht Lernen einfach gar nicht. Manchmal liegt es jedoch auch am Stoff oder an der Art zu lernen. In solchen Momenten macht es Sinn, etwas anderes zu probieren, bevor man ganz aufgibt.

Aufgaben delegieren/Nein sagen/eigenen Perfektionismus drosseln/sich helfen lassen: Wir werden häufig dazu erzogen, dass das Annehmen von oder Bitten um Hilfe eine Schwäche darstellt. Beides sollte man in den speziellen Situationen hinterfragen. Wenn man sich fragt, ob man nein sagen sollte, sollte man sich auch folgendes klar machen: Es geht nicht nur darum, ob man es tun will oder nicht, sondern auch darum, was man stattdessen nicht tun kann. Zeit ist begrenzt, jede Zeit kann nur einmal ausgegeben werden. Alles wofür man sich entscheidet, beispielsweise mehr zu arbeiten, um sich Klamotten kaufen zu können, bedeutet, dass man für andere Dinge weniger Zeit hat. Hier muss die Frage also nicht lauten: Was will ich machen? Sondern: Will ich etwas lieber machen und kann ich mir leisten, jetzt das zu tun, was ich am liebsten machen will? Wenn nicht: Was kann ich tun, damit ich mir das in naher Zukunft leisten kann.

Dabei bleiben: Es macht Sinn, eine gewisse Zeit am Stück sich mit Dingen zu beschäftigen. Dazu ist es oft hilfreich, einen „To-Do-Zettel“ neben seiner Arbeit liegen zu haben. Wenn einem dann Gedanken durch den Kopf schießen, woran man noch denken muss, kann man dies niederschreiben und muss sie nicht im Kopf behalten.

Zeit bündeln: beispielsweise nur einmal die Woche einkaufen gehen, dafür mit Liste.

Zeitfresser Medien: Nur das, was einen wirklich interessiert, konsumieren, dafür gezielt. Das Zappen hat erfahrungsgemäß keinen Erholungseffekt

Ganz oder gar nicht: Jede Sekunde, in der man sich fragt, was man verpasst, während man lernt, ist verloren. Es macht mehr Sinn, Freude an dem zu finden, was man tut, als sich zu ärgern, dass man nicht etwas anderes tut. Sich dann lieber ganz auf das Lernen stürzen und es genießen und später etwas anderes machen und es genießen.