

Erfolgreiches Lernen - Lernen lernen

Wer kennt das nicht, Prüfungen oder Klausuren stehen vor der Tür, der Stoff ist wieder einmal kaum zu bewältigen und die Motivation zum Lernen ist in Anbetracht des Berges an Lernstoff gegen Null gesunken.

Wir möchten Euch auf diesem Wege ein paar Tips geben, wie es gelingen kann sich, speziell im Studium, effektiver, strukturierter und motivierter auf Prüfungen und Klausuren vorzubereiten.

Zuerst einmal kann man zwischen kontinuierlichen Phasen des Lernens zur Vor- und Nachbereitung der Veranstaltungsinhalte und zwischen temporären Phasen des Lernens in Bezug auf Klausuren und Prüfungen unterscheiden. Beide Phasen des Lernens hängen eng miteinander zusammen. Eine kontinuierliche Vorbereitung der Veranstaltungsinhalte könnte beispielsweise darin bestehen, die angegebene Literatur vor der wöchentlichen Veranstaltung durchzulesen, so dass gezielte inhaltliche Fragen helfen können, schwierige Inhalte besser zu verstehen. Nachbereitung könnte u. a. darin bestehen, den Stoff zu strukturieren und zu überprüfen, ob man alles verstanden hat, um bei Bedarf gezielter in der Literatur nachzulesen oder ruhig auch mal Kommilitonen zu fragen. Diese effektive Vor- und Nachbereitung verhilft zu einer elaborierten Wissensaneignung und bildet somit eine wichtige Voraussetzung und Stütze zum Verständnis des Prüfungs- und Klausurstoffes.

Wie bereits erwähnt, profitiert die Prüfungsvorbereitung von einem kontinuierlichen Lernverhalten. Für beide Lernprozesse können zudem bestimmte zeitsparende und optimierende Methoden und Lerntechniken unterstützend wirken. Wir werden nachfolgend einige davon vorstellen und kennzeichnen, welche der beiden Lernprozesse (kontinuierlich oder temporär) davon besonders profitieren.

1. Zeitplanung

Gewohnheiten und Rituale im Lernrhythmus können zu einer gewissen Kontinuität des Lernprozesses verhelfen. Zu einer Optimierung der Prüfungslernphase und der Aufrechterhaltung der Motivation, auch über einen längeren Zeitraum kontinuierlich und effektiv zu arbeiten, haben sich folgende Tips zur Zeitplanung bewährt:

- **Regelmäßige und feste Lernzeiten;** besonders effektiv sind dabei Lernzeiten am Vormittag und späteren Nachmittag
- **Regelmäßige Pausen;** alle 90 Minuten eine Pause von 15-20 Minuten und eine größere Pause von 1- 3 Stunden nach 4 Stunden Lernen, kleine Pause nach Abschluss eines Lernstoffes oder eines Methodenwechsels
- **Einplanen von freien Tagen** oder auch mal eines Urlaubes
- **Minimal und Maximallernzeit pro Tag** festlegen und sich daran halten
- **Entspannungszeit vor dem Schlafengehen;** Lernzeiten so einplanen, dass mindestens 30 Minuten vor dem Schlafengehen Zeit zum Entspannen bleibt.

2. Arbeitsbereich

Eine Differenzierung am Arbeitsplatz erleichtert das Lernen, sowohl während der kontinuierlichen Lernphasen während des Semesters, als auch in der Zeit der Klausuren- und Prüfungsvorbereitung. Dabei sollte folgendes beachtet werden:

- **Trennung von Freizeit- und Arbeitsbereich:** Es sollten nur Gegenstände auf dem Schreibtisch liegen, die für die Lernarbeit wesentlich sind, Essen und Pausen nur im Freizeitbereich, externe Lernmöglichkeiten wie z. B. Lesesäle der Bibliotheken nutzen

- **Ordner und Karteikästen für einzelne Lernfächer, Themengebiete anlegen:** Karteikarten anlegen, farbige Karten je nach Themengebiet, Infos und Thematisches nach übersichtlichen Kategorien sortieren, Oberbegriffen zuordnen

3. Gruppenarbeit vs. Einzelarbeit

Für viele Studenten und Studentinnen bedeutet das Arbeiten in Lerngruppen eine effektive Form der Wissensaneignung und Vertiefung. Vor allem für die Vorbereitung auf eine Prüfung, für die eine größere Menge an Lernstoff so erarbeitet und verstanden werden muss, bieten Lerngruppen eine Form der effizienten Auseinandersetzung mit Prüfungsinhalten, damit dieses Wissen auch in der Prüfung adäquat dargeboten werden kann. Zudem spricht für das Lernen in Gruppen, dass das Lernen für den Einzelnen / die Einzelne kontinuierlicher und motivierter gestaltet wird und die Auseinandersetzung mit dem Lernstoff intensiver und elaborierter erfolgt, da oft Anregungen im Spiel sind. Folgendes sollte jedoch bei der Gruppenarbeit beachtet werden:

- **Gemeinsame Ziele der Gruppenmitglieder:** Einigung über gemeinsame Ziele, die zusammen in kooperativer Arbeit erreicht werden sollen
- **Optimale Gruppengröße:** 3- 4 Personen, bei größerer Gruppengröße sinkt häufig die Einsatzbereitschaft des Einzelnen, der Einzelnen
- **Homogene Gruppe in Bezug auf Leistungsfähigkeit, Motivations- und Zeitbudget:** Gruppenprozessfeindlich wirkt sich vor allem eine unterschiedliche Bereitschaft der Gruppenmitglieder, sich mit eigenen Beiträgen in die Gruppe einzubringen, aus.
- **Feste Termine:** Diese gemeinsam vorher festlegen, so dass ein kontinuierliches Arbeiten möglich ist
- **Stoffvorbereitung durch alle Gruppenmitglieder vor jedem Treffen:** Möglich ist auch, dass sich einzelne Gruppenmitglieder abwechselnd auf bestimmte Stoffgebiete intensiver vorbereiten und den anderen den so erarbeiteten Stoff darbieten, dies kann auch als eine gute Vorbereitung für die Prüfungssituation angesehen werden.

4. Verstärkung und Belohnung

Gerade in einer anstrengenden Prüfungsvorbereitungszeit, aber nicht nur da, ist es wichtig sich für Geleistetes zu belohnen. Diese Belohnung sollte erfolgen:

- **Unmittelbar nach vorher festgelegten und erreichten Zielen:** Z. B. nach erreichtem sechsstündigem Lernpensum, einer bestimmten Prüfungsnote, nach dem Bearbeiten bestimmter Kapitel, etc.
- **Keine Belohnung , wenn Ziel nicht erreicht** und da auch wirklich nicht belohnen.
- **Belohnungsmöglichkeiten:** Z. B. Buchkauf, Essen gehen oder Zeit für bestimmte Freizeitaktivitäten wie Sport, Kinobesuch, Freunde, etc.

5. Entspannungsverfahren und Sport

Es ist wichtig, zwischen den Lerneinheiten Stress abzubauen, um wieder aufnahmefähig für die nächste zu sein. Für jeden / jede kann es ein anderen Weg geben, um sich optimal zu entspannen; Sport, autogenes Training, progressive Muskelentspannung oder Selbsthypnose, um nur einige Möglichkeiten zu nennen.

- **Sport:** Besonders gut geeignet sind Ausdauersportarten wie Joggen, Schwimmen, Tennisspielen, etc., weil dadurch die Durchblutung angeregt wird und Stresshormone abgebaut werden.
- **Autogenes Training (AT);** Autogenes Training (auto = selbst, gen = entstehen) ist eine Methode der Entspannung, die in einer Person entsteht; mentale Fitness, ein Zustand großer innerer Ruhe und Gelöstheit (erhöhte Konzentrationsfähigkeit, Stressabbau, etc.) kann dadurch erreicht, sowie auf verschiedene körperliche Dysfunktionen (Magen-Darm-Probleme, Kopfschmerzen, Durchblutungsstörungen,...) positiv eingewirkt werden. Für den Anfänger beträgt der Zeitaufwand bis zu 15 Minuten täglich, aufgeteilt auf zwei bis

dreimal Training (morgens, mittags, abends). Bei Fortgeschrittenen findet Versenkung und Entspannung schon innerhalb einer Minute und je nach Gebrauch statt.. Eine Beschreibung der Übung findet sich unter www.autogenestraining.com.

- **Progressive Muskelentspannung:** Die progressive Muskelrelaxation (PMR) nach E. Jacobsen dient der frühzeitigen Wahrnehmung und nach Möglichkeit auch aktiven Verminderung von Spannungszuständen in der Muskulatur.
- **Selbsthypnose:** Hypnose ist ein bewährtes Verfahren zur Behandlung von vielen psychischen und körperlichen Störungen. Besonders geeignet ist es in diesem Zusammenhang zur Behandlung von Prüfungsängsten und Motivationsproblemen. Ernsthaftige Probleme sollten mit einem dafür ausgebildeten Therapeuten / Therapeutin besprochen und bearbeitet werden. Auf der Suche nach einem Therapeuten / Therapeutin kann z. B. die Uni Tübingen, Psychologisches Institut (dirk.revenstorf@uni-tuebingen.de) behilflich sein. Eine sehr gute und verständlich geschriebene Anleitung zum Erlernen von Selbsthypnose findet sich in: Revenstorf, D. & Zeyer, R. (1998). Hypnose Lernen. Leistungssteigerung und Streßbewältigung durch Selbsthypnose, Carl Auer, Heidelberg.

6. Effiziente Texterarbeitung

Eine gute Methode sich effizient einen wissenschaftlichen Text zu erarbeiten ist die PQR4 Methode nach Robinson & Thomas, 1972. Diese Methode dient dazu einen Text elaboriert verarbeiten zu können. Sie kann in Bezug auf die Vorbereitung einer Vorlesung oder eines Seminars sehr hilfreich bei der Literatuarbeit sein. Der Name PQR4-Methode leitet sich aus den sechs Phasen ab, die zur Erarbeitung eines Lehrbuchkapitels vorgeschlagen werden. Dies sind folgenden Phasen: (zit. J. R. Anderson S. 191f.)

- **Vorprüfung (Preview):** Überfliegen Sie das Kapitel, um die allgemeinen Themen zu bestimmen, die darin angesprochen werden. Identifizieren Sie die Abschnitte, die als Einheit zu lesen sind. Wenden Sie die folgenden vier Schritte auf jeden Abschnitt an:
- **Fragen (Questions):** Formulieren Sie Fragen zu den Abschnitten. Oftmals genügt eine Umformulierung der Abschnittsüberschriften, um eine angemessene Frage zu erhalten.
- **Lesen (Read):** Lesen Sie den Abschnitt sorgfältig, indem Sie versuchen, die Fragen zu beantworten, die Sie dazu gestellt haben.
- **Nachdenken (Reflect):** Denken Sie über den Text, während Sie ihn lesen, nach, indem Sie versuchen ihn zu verstehen, Beispiele zu erfinden und den Stoff in Bezug zu Ihrem Vorwissen zu setzen.
- **Wiedergeben (Recite):** Nachdem Sie einen Abschnitt fertig bearbeitet haben, versuchen Sie, die darin enthaltenen Information zu erinnern. Versuchen Sie, die Fragen zu beantworten, die Sie zu diesem Abschnitt formuliert haben. Wenn Sie sich nicht genügend erinnern können, lesen sie diejenigen Passagen nochmals, die beim Erinnern Schwierigkeiten bereitet haben.
- **Rückblick (Review):** Nachdem Sie das Kapitel beendet haben, gehen Sie es nochmals im Gedanken durch und rufen Sie sich die wichtigsten Punkte ins Gedächtnis. Versuchen Sie wiederum, die Fragen zu beantworten, die Sie gestellt haben.

7. spezielle Tips zur Prüfungsvorbereitung

Prüfungssituationen werden sehr oft als stressig erlebt. Möglichkeiten, dieser Situation im Vorfeld zu entstressen liegen in einer angemessenen Prüfungsvorbereitung. Einige Tips dazu wurden vorher (z. B. Gruppenarbeit, Vor- und Nachbereitung des Stoffes kontinuierlich während des Semesters, Zeit für Entspannung und Freizeit einplanen, etc.) bereits vorgestellt. Daneben sollte man eine spezielle Planung für die Vorbereitung und Durchführung der Lernphase erstellen:

- **Vorbereitung:** Einige Wochen davor: Welche Arbeitsmittel werden benötigt?, Literaturliste beschaffen, Lerngruppe suchen, etc.
- **Langzeitplanung;** Wieviel Zeit benötigt man insgesamt fürs Lernen?, Zeit für Stoffwiederholung und -vertiefung einplanen
- **Wochenplan aufstellen:** Welchen Stoff möchte man in einer Woche bewältigt haben?
- **Am Tag vor der Prüfung;** Nichts Neues mehr lernen, als Entspannungstag nutzen
- **Am Prüfungstag:** Gelernte Entspannungsmethoden zur Stressreduktion nutzen
- **Nachbereitung:** Pausentag einlegen, Resümee ziehen: Was lief gut, was könnte man das nächste Mal besser machen? Und nicht vergessen, sich zu belohnen.

Wir hoffen, Euch mit diesen Tips eine kleine Anleitung und Hilfestellung, wie Lernen erfolgreich gelingen kann, geben zu können. Daneben seid aber vor allem ihr selber, beim Ausprobieren, Erproben, gefragt, was euch tatsächlich beim Lernen hilft. Kreativität ist gefordert, aber auch genaues Hinschauen und ehrliche Auseinandersetzung mit eurem Lernstil. Für den einen / die andere kann es bereits hilfreich sein, sich kontinuierlich Pausen zu genehmigen, derweil es für den anderen / die andere vor allem wichtig ist, sich kontinuierlich mit dem Lernstoff, d. h. regelmäßig zu einer bestimmten Zeit, an einem bestimmten Ort, auseinander zu setzen. Dabei ist es sicherlich sinnvoll, altbewährte erprobte Lernstile aus der Abiturzeit mit zu übernehmen, zudem ist es aber wichtig, die besonderen Bedingungen, die das Studium in Bezug auf Lernverhalten und Lernstile an euch stellt, mit zu berücksichtigen und gegebenenfalls neue Lernformen und -stile auszuprobieren. Dabei sollte dieses Ausprobieren jedoch nicht erst kurz vor den Prüfungen und den Klausuren stattfinden. Möglichkeiten zum Ausprobieren gibt es reichlich, und ihr wisst ja, Prüfungen und Klausuren profitieren besonders von kontinuierlichen Lernphasen während des Semesters.

Autor/en: Cand. Psych. Lippold Gaby

Institut: Inst. f. Philosophie, Pädagogik und Psychologie, Abt. Psychologie

Projekt URL: <http://www.uni-stuttgart.de/psy/lehre/lerntipps.html>

