

*Hermunduria sei's Panier!*



## Lernstrategien – Wie organisiere ich mein Semester?

*Treu allzeit in Freud und Leid!*



Gerd Spiesmacher

## Agenda

- \* Wahrnehmen, Lernen, Behalten
- \* Kleine Lernpsychologie
- \* Lernstile
- \* Lerntips und Lernstrategien
- \* Selbstmotivation
- \* Persönliche Swot-Analyse
- \* Zeitmanagement

Gerd Spiesmacher



# Wie lernen Menschen?

- Je mehr, je öfter, je tiefer Sie sich mit etwas beschäftigen, um so besser für das Behalten.
- Dies gilt für das Erlernen einer Sprache ebenso wie für das Behalten von Telefonnummern oder neuem Know-how wie Vorlesungsstoff.



# Auseinandersetzung mit unserer Umwelt...

... findet über unsere Sinne statt.

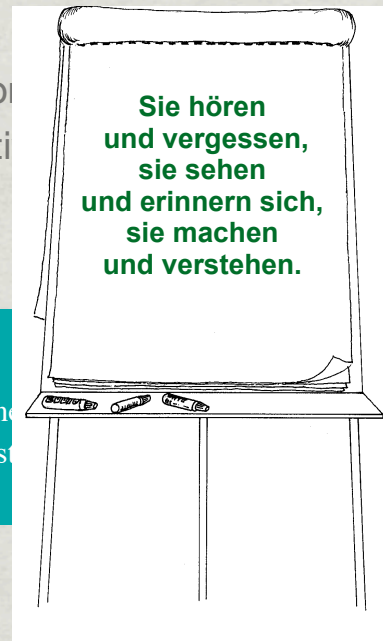
Dabei tragen die verschiedenen Sinne sehr unterschiedlich zur Wahrnehmungsleistung bei:

* Sehen	83 %
* Hören	11 %
* Riechen	3,5 %
* Tasten	1,5 %
* Schmecken	1,0 %

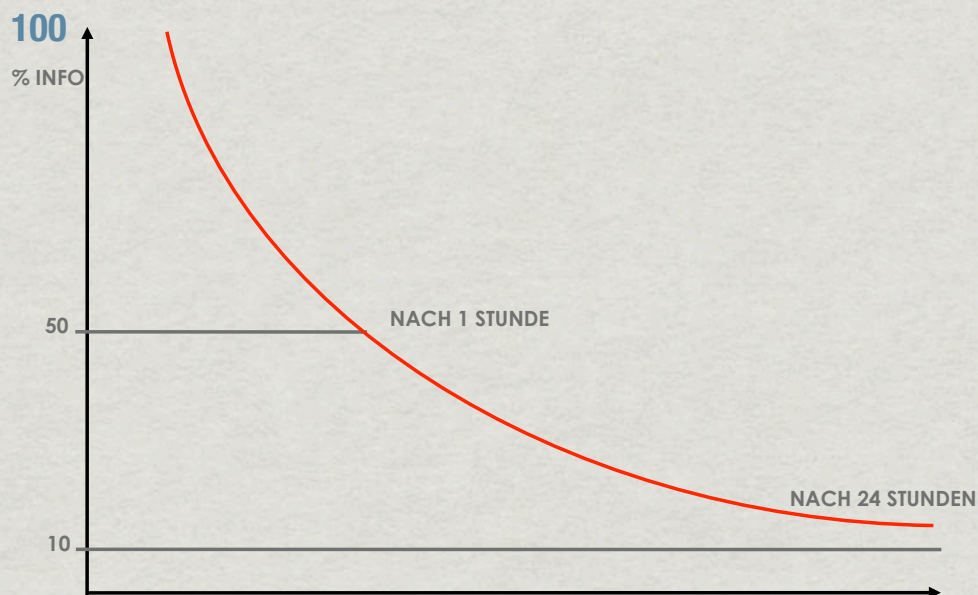


# Wahrnehmen » Lernen

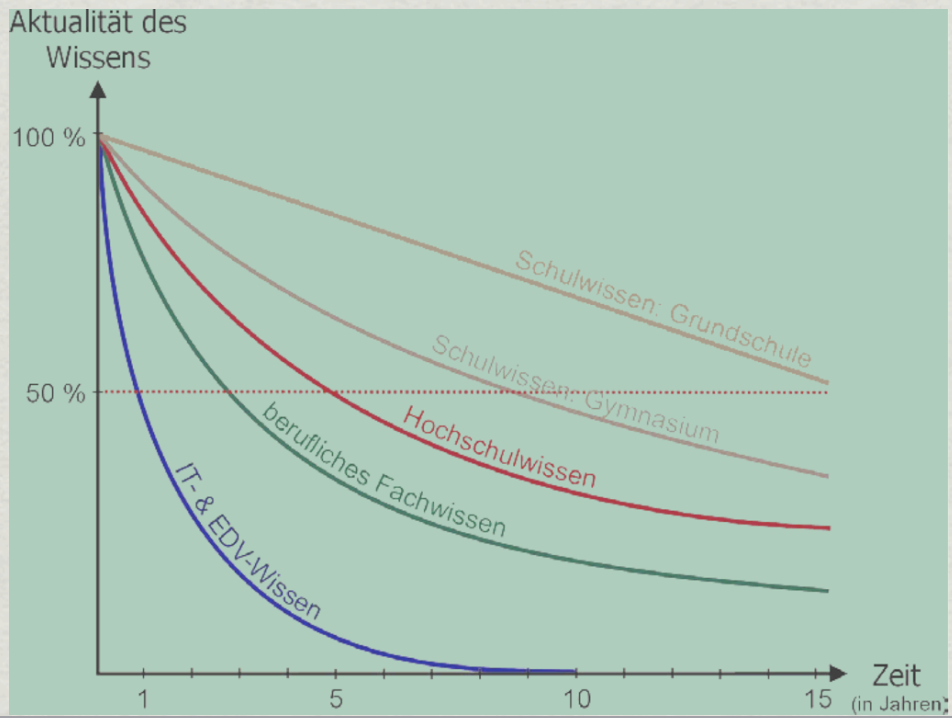
- \* möglichst mehrere Sinne ansprechen
- \* dafür zu sorgen, dass eine aktive Auseinandersetzung mit dem Wahrgenommenen stattfindet
- \* Denn wir behalten nur:
  - 20 % vom Gehörten
  - 30 % vom Gesehenen
  - 50 % vom Gehörten und Gesehenen
  - 70 % von dem, über das wir selbst sprechen
  - 90 % von dem, das wir selbst tun
- \* Wiederholungen, um das Gelernte nicht zu vergessen



# Lernen und Vergessen



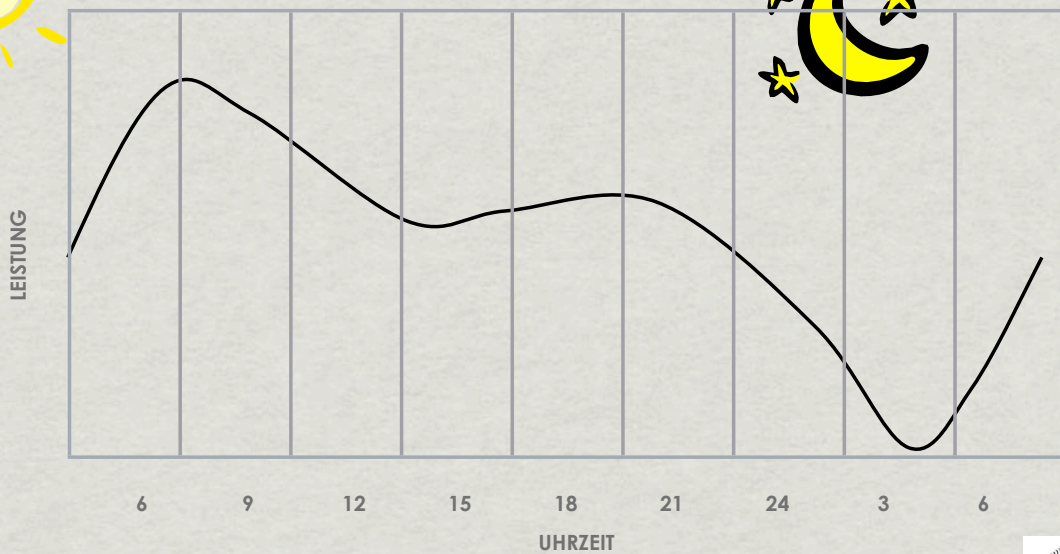
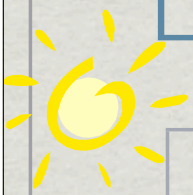
# Halbwertzeit



Gerd Spiesmacher



# Leistungskurve



Gerd Spiesmacher



# Kleine Lernpsychologie (1)

- \* Erfolgreiches Lernen setzt die aktive Beteiligung des Lernenden voraus, und der ganze Mensch ist daran beteiligt.
- \* Jeder Mensch lernt und arbeitet anders. Lernen also möglichst persönlichkeitsgerecht gestalten.
- \* Abfall der ‚Vergessenskurve‘ wird durch Wiederholungen aufgehalten.
- \* Pausen beeinflussen Verhältnis zwischen Lernen und Vergessen positiv.



# Kleine Lernpsychologie (2)

- \* in interaktiven Seminaren spätestens nach 90 - 120 Minuten eine 15 minütige Pause.
- \* in Phasen, in denen die Teilnehmer eher passiv sind (Trainervortrag, Vorführung), deutlich häufiger Pausen machen.
- \* Der Mensch sucht -auch beim Lernen- Verstärkung und meidet Bestrafung.
- \* Lernen kann auf Dauer nur dann erfolgreich sein, wenn Motivation zum Lernen vorhanden ist.
- \* Störungen haben Vorrang



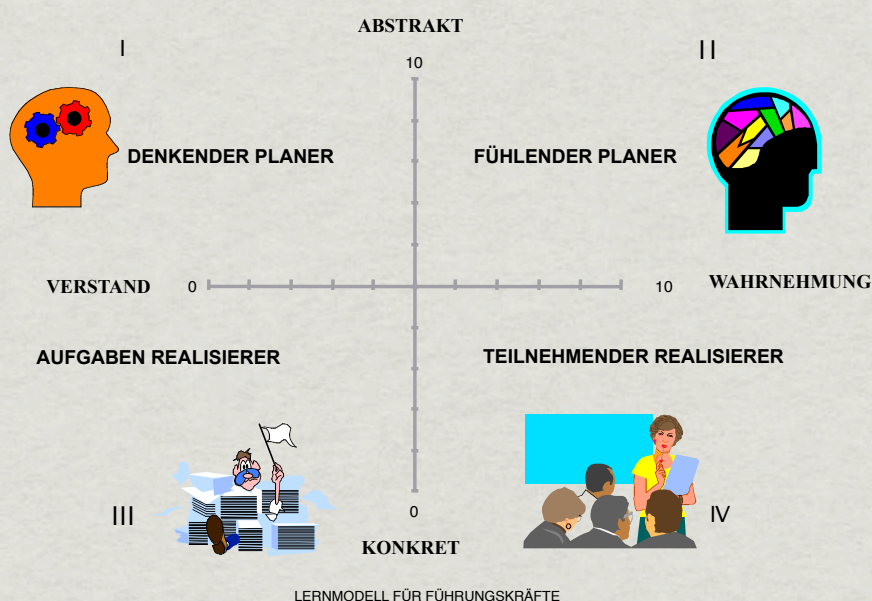
# Lernstile

- \* Füllen Sie den ausgeteilten Fragebogen aus
- \* Ermitteln Sie Ihren derzeit bevorzugten Lernstil
- \* Nehmen Sie eine Karte zur Hand
- \* Notieren Sie Ihren Namen darauf (Initialen oder Vorname)
- \* Positionieren Sie Ihre Karte auf der Pinnwand

Gerd Spiesmacher



## Lernstile zeigen, wie wir Lebenserfahrungen sammeln



Gerd Spiesmacher



# Was erfordert das von Ihnen?

- 
- 
- 

Seien Sie wissenshungrig – Nutzen Sie Chancen!



# Tipps zum Lernen

- \* Messen Sie den Informationen Bedeutung zu!
- \* Schaffen Sie sich einen Überblick über die Lerninhalte
- \* Nutzen Sie beim Lernen Assoziationen, Lernen heißt Informationen verknüpfen
- \* Elaborieren (ausarbeiten) Sie die Inhalte
- \* Wiederholen Sie ausreichend oft!
- \* Besonders wirkungsvoll: Lernen durch Lehren (z.B. in studentischen Arbeitsgruppen)



# Effiziente Lernstrategien

- \* Regelmäßiger Besuch der Lehrveranstaltungen
- \* Konzentration und Aufmerksamkeit
- \* Vorbereitung – Nachbereitung – Stoffvertiefung
- \* Kritische Reflexion des Lernstoffes
- \* Anwendung des Gelernten

Gerd Spiesmacher



# Lernstrategien

- \* **Beschäftigungsorientiertes Lernen** = ich habe 4 Stunden Zeit und lerne hier so viel wie möglich

oder

- \* **Aufgabenorientiertes Lernen** = ich will einen bestimmten Inhalt lernen und sitze so lange daran, bis ich ihn beherrsche

Welcher Typ sind Sie?

Was sind Vorteile, was die Nachteile?

Gerd Spiesmacher



# Selbstmotivation

- **Wenn Sie keine Lust haben, wird sich zumeist kein Erfolg einstellen.**
- **Wenn Sie traurig, zornig, ängstlich, müde sind, so tun Sie sich beim Lernen schwerer.**
- **Also: was können Sie tun zur Steuerung Ihrer Selbstmotivation?**



## Was können Sie tun? - Tipps zur Selbstmotivation

- \* Lernort, an dem Sie sich wohl fühlen
- \* Positive Einstimmung
- \* Messen Sie dem Lernstoff eine hohe Bedeutung zu
- \* Arbeit mit Kommilitonen in Lerngruppen
- \* Aufteilen des großen Stoffblockes in kleine, bearbeitbare Einheiten (Salami-Taktik)
- \* Belohnen für Erreichtes und Erfolge....



# Ihre persönliche SWOT-Analyse zu Zeitmanagement & Selbstmotivation

Strengths – Stärken:	Weaknesses – Schwächen:
Opportunities – Chancen:	Threats – Risiken:

Gerd Spiesmacher



## Professionelles Zeitmanagement

- \* **A** - Aktivitäten schriftlich planen
- \* **L** - Länge / Zeitbedarf für jede Aufgabe schätzen
- \* **P** – Pufferzeiten vorsehen, Zeit für Unvorhergesehenes lassen
- \* **E** – Entscheiden, d. h. Prioritäten setzen (Wichtiges versus Dringendes)
- \* **N** - Nachkontrolle: was wurde (nicht) erledigt? Was muss am nächsten Tag bearbeitet werden?

Gerd Spiesmacher



# Tipps zum Zeitmanagement

- \* Setzen Sie sich anspruchsvolle, aber realistische Ziele
- \* Pläne (Wann brauchen Sie was? Wie viel Zeit brauchen Sie für ...?)
- \* Einhalten von Plänen – bekämpfen Sie „Aufschieberitis“ und Vermeidungsverhalten
- \* Verplanen Sie nicht die gesamte Zeit
- \* Halten Sie Ablenkungen fern (Anrufe, sms und mails)
- \* Erkennen und vermeiden Sie Ihre persönlichen Zeitdiebe!
- \* Legen Sie auch beim Lernen regelmäßige Pausen ein
- \* Nutzen Sie Ihren Biorhythmus – beginnen Sie mit wichtigen Themen, die Ihre volle Konzentration erfordern....

Gerd Spiesmacher



# Austausch unter den Kommilitonen:

**1. MEINE ERFOLGSSTRATEGIEN ZUM ZEITMANAGEMENT**

**2. MEINE BESTEN LERNTRICKS**

Gerd Spiesmacher



## Es gibt drei Wege zu lernen:

- durch Nachdenken, das ist der nobelste,
- durch Nachahmung, das ist der leichteste,
- durch Erfahrung, das ist der bitterste.

(Konfuzius)



## Literaturempfehlung

Heister, W. (2007). Studieren mit Erfolg. Effizientes Lernen und Selbstmanagement in Bachelor-, Master- und Diplomstudiengängen. Stuttgart: Schäffer-Poeschel. 12,95 €

Birkenbihl, V. (2005). Stroh im Kopf. Heidelberg: Moderne Verlagsgesellschaft. 44. Auflage. Als Taschenbuch 8,90 €



