

Verena Schneider

# Gut gelernt und Zeit gespart!

Praktische Tipps und  
Übungen für effektives und  
erfolgreiches Lernen



Verena Schneider

# Gut gelernt Zeit gespart



## Über die Autorin

Verena Schneider studierte nach dem Abitur (1997) an einem bayerischen Gymnasium technische Informatik und Elektrotechnik an der Fachhochschule Nürnberg. Nach dem erfolgreichen Abschluss des Studiums (2002) nahm sie bis 2004 am internationalen Masterstudiengang INFOTECH der Universität Stuttgart teil. Von 2002 bis 2004: Promotion am Institut für Mikroelektronik in Stuttgart.

Bereits während ihres Studiums an der Fachhochschule Nürnberg leitete die Autorin ihr erstes fachbereichsübergreifendes Lerntechnikseminar für Studierende der FH Nürnberg. Zwischenzeitlich hat Verena Schneider zahlreiche Lerntechnikseminare und -kurse an unterschiedlichen Institutionen und Bildungseinrichtungen erfolgreich durchgeführt.

Sämtliche Illustrationen wurden von Verena Schneider angefertigt. Die Mindmaps wurden mit dem MindManager von Mindjet erstellt.

## Impressum

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN-10: 3-937 210-92-X

ISBN-13: 978-3-937 210-92-6

Printed in Germany

Verlag ZIEL – Zentrum für interdisziplinäres erfahrungsorientiertes Lernen GmbH  
Neuburger Straße 77, 86167 Augsburg, [www.ziel-verlag.de](http://www.ziel-verlag.de)  
1. Auflage 2007

Lektorat mimo-boox|textwerk., Augsburg

Grafik und Ute Gierstorfer und Petra Hammerschmidt, **alex media GbR**  
Layoutgestaltung Zeuggasse 7, 86150 Augsburg

Umschlag Birgit Kindsmüller, Augsburg

Druck und Kessler Verlagsdruckerei  
buchbinderische Michael-Schäffer-Straße 1  
Verarbeitung 86399 Bobingen

© Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Buches darf in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie oder einem anderen Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlags reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	8
<b>Dein Lernstatus</b>	11
Finde deinen Lernstil	12
Voraussetzungen für den Lernprozess	12
Lernen und Soft Skills	14
Dein Ist-Zustand	17
FAQs	21
Zusammenfassung	22
<b>Sinneswahrnehmung und Lerntypen</b>	23
Deine Sinneswahrnehmung	24
Dein Lerntyp	28
FAQs	30
Zusammenfassung	32
<b>Motivation</b>	33
Motivation durch Ziele	34
FAQs	40
Zusammenfassung	40

<b>Konzentration</b>	41
Das Problem	42
Mögliche Störfaktoren	44
Der Arbeitsplatz	46
Einplanung von Pausen	49
Richtige Ernährung	54
FAQs	57
Zusammenfassung	58
<b>Zeitmanagement</b>	59
Deine Zeitplanung	60
Regeln der Zeitplanung	61
Zeitgewinnregeln	69
Rund um den Kalender	71
Die Aufgabenlisten	74
FAQs	76
Zusammenfassung	78
<b>Richtig lernen</b>	79
Schule vs. Studium	80
Wie wir lernen	81
Aktives vs. rezeptives Lernen	82
Die Lerneinheit	88
Lernen vs. Lernen	90
Gedächtnis und Lernen im Einklang	93
FAQs	98
Zusammenfassung	100

<b>Die Prüfung</b>	101
Prüfungsangst	102
Vorbereitungstypen	106
Prüfungsplanung	108
Prüfung ist nicht gleich Prüfung	114
Organisation von Prüfungsmaterialien	117
Die letzte Chance	122
FAQs	124
Zusammenfassung	126
<b>Bücher und Lesen</b>	127
Das richtige Buch finden	128
Lesen ist nicht gleich Lesen	133
FAQs	144
Zusammenfassung	146
<b>Strukturierungsmöglichkeiten</b>	147
Konventionelle Strukturierungsmöglichkeiten	148
Brainstorming	150
Mindmapping	151
FAQs	158
Zusammenfassung	158
<b>Literaturverzeichnis</b>	159

## Vorwort

Während meines gesamten Studiums wurde ich immer von Prüfungen am Semesterende „verfolgt“. Mit anderen Worten, ob Uni oder FH, es fanden immer zeitnah zu den Vorlesungen Prüfungen statt, auf die ich mich vorbereiten musste. Meine Strategien dies ohne großen Prüfungsstress zu schaffen beschreibe ich in diesem Buch – dazu auch die notwendige Theorie.

Wie komme ich zum Thema „Lerntechniken“? Von der 5. bis zur 8. Klasse Gymnasium war ich in einer Hausaufgabenbetreuung untergebracht. So habe ich schon frühzeitig das Lernen gelernt. Noch während meines FH-Studiums habe ich dann mein erstes Lerntechnikseminar für Studenten (fachbereichsübergreifend) gegeben. Zwischenzeitlich habe ich schon mehrere dieser Kurse an unterschiedlichen Institutionen durchgeführt und mehr theoretische und praktische Erfahrungen mit der Didaktik, Präsentationstechnik etc. gesammelt.

### Warum „du“ und nicht „Sie“?

Duzen ist persönlicher – so entsteht eine viel angenehmere Lernatmosphäre. Dadurch wird das Buch lockerer und unterstützt zugleich deinen Lernprozess, denn eine angenehme Arbeitsatmosphäre ist ein erster, wichtiger Erfolgsfaktor beim Lernen.

### Für wen ist dieses Buch gedacht?

In erster Linie wendet sich das Buch an Studierende der Universität und der FH. Besonders betroffen sind hier Studiengänge, bei denen Studierende vor allem Vorlesungen besuchen müssen. Zudem stehen regelmäßig am Ende des Semesters (oder in der vorlesungsfreien Zeit) Prüfungen an, sodass im Prinzip immer gelernt werden muss. Es gibt im Prinzip kein Semester Auszeit. Meines Erachtens zählen die meisten FH-Studiengänge zu dieser Zielgruppe.

Natürlich ist dieses Buch auch für „Nicht-Studenten“ interessant. Es gibt zwar viele Begriffe, die speziell auf das Studium zutreffen (wie z. B. Studienziel, Vorlesungsthema etc.), doch lässt sich das problemlos auf andere Bereiche übertragen wie die Meister- oder Abendschule. Die elementaren Ratschläge des Buches sind stets identisch:

- Langfristige Prüfungsplanung
- Motiviert lernen – sich Ziele setzen
- Aktiv mitlernen
- Wiederholen, wiederholen, wiederholen

### Wegweiser durch das Buch

Damit du dich besser in diesem Buch zurechtfindest, gibt es hier, zu Beginn, noch eine kleine Legende. Viele der genannten Hilfsmittel dienen dir gleichzeitig als Übung. Im Verlauf des Buches wirst du den jeweiligen Hintergrund kennen lernen. Wenn du aber schon ganz neugierig bist, kannst du auch die entsprechende Seite aufschlagen, dann wirst du sehen, was ich mir dabei gedacht habe.

### *Randbemerkungen*

Sie sollen Wichtiges noch einmal kurz zusammenfassen, damit du später Textpassagen schneller findest. Zudem kannst du am Rand deine eigenen Notizen hinschreiben.

### *Die „erste“ Seite*

Jedes Kapitel beginnt mit einer „ersten“ Seite. Hier sollst du dir überlegen, was dich am Thema interessiert. Möchtest du das Kapitel überhaupt lesen? Diese beiden Fragen werden geklärt, indem du zum einen Platz hast, deine Fragen zum Kapitel aufzuschreiben. Zum anderen findest du meist einen kurzen Fragebogen, der dir helfen soll abzuklären, inwieweit du auf dem jeweiligen Gebiet schon fit bist.

### *FAQs*

Dies ist die Abkürzung für „frequently asked questions“. In diesem Buch sind am Ende der Kapitel die häufigsten Fragen von Studierenden aus meinen Seminaren zusammengefasst. Sicherlich stellst du dir auch die eine oder andere dieser Fragen. Damit das Ganze auch etwas hilft, sind natürlich entsprechende Lösungsvorschläge angegeben.



### *Zusammenfassung*

Am Ende der Kapitel steht jeweils eine Zusammenfassung in Form einer Mindmap (siehe Seite 151 ff.), in der das Wichtigste aus einem Kapitel zusammengefasst wird. Hier erhältst du noch einmal eine grafische Gesamtübersicht über den Inhalt.

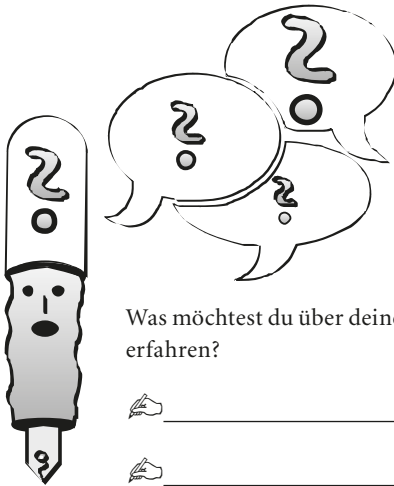
### **Dein Weg durch das Buch**

Überlege dir zunächst, in welcher Reihenfolge du die Kapitel lesen möchtest. Ich musste häufig feststellen, dass ich Bücher wieder weggelegt habe, weil die ersten Seiten für mich irrelevant waren. Die späteren Kapitel hätten mich aber interessiert, aber so weit bin ich leider früher selten gekommen.

Deshalb mein Tipp: Setze dich hin und sieh dir in Ruhe das Inhaltsverzeichnis an. Überlege dir, welche Themen dich interessieren und setze deine Lesereihenfolge fest. Beginne mit dem Kapitel, das dich am meisten interessiert bzw. am wichtigsten für dich ist. Du brauchst nämlich dieses Buch nicht vom ersten bis zum letzten Kapitel durchzuarbeiten. Sollte es einmal Zusammenhänge zwischen den Kapiteln geben, so wird darauf verwiesen.

## Dein Lernstatus

Dieses Kapitel soll eine kleine Einleitung in das Thema darstellen. Es soll dir zunächst einen Überblick über deine aktuellen Stärken und Schwächen im Lernprozess vermitteln. Vor allem sollst du mehr über dich selbst und deine Art und Weise zu lernen erfahren. Oder anders ausgedrückt, du sollst eine kleine Bestandsliste anfertigen, was du bisher ohnehin schon tust bzw. bereits getan hast und was du verändern möchtest.



Was möchtest du über deinen aktuellen Lernstil erfahren?




---




---




---

Fragen	Ja	Nein
Hast du deinen persönlichen Lernstil gefunden und wendest die für dich richtigen Lernmethoden an?	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
Kennst du den Zusammenhang zwischen Soft Skills und Lernen?	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
Weißt du warum du bei einem Dozenten mehr gelernt hast als bei einem anderen?	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>

Hast du alle drei Fragen mit „Nein“ beantwortet? Dann wirst du hier viel über dich und deinen Lernstil herausfinden. Viel Spaß dabei!

## Finde deinen Lernstil

*Schritt Nummer eins: Finde deinen eigenen Lernstil! – Ganz egal, was andere für gut gemeinte Ratschläge und Tipps geben!*

Egal was andere sagen, egal wie andere lernen, du musst das Wissen irgendwie in deinen Kopf reinbringen. Deshalb musst du die Lerntechniken und den Vorlesungsstoff so aufbereiten, dass du den Stoff gut lernen kannst. Was andere machen ist egal! Mit anderen Worten: Deine Kreativität ist gefragt. Du musst herausfinden, wie du am besten lernst. Dieses Buch soll dir auf diesem Weg mit Rat und Tipps zur Seite stehen. Denn jeder lernt anders. – Hier einige Beispiele:

- Du lernst besser in einer Lerngruppe: Also versuche entweder selbst eine Lerngruppe für ein bestimmtes Themengebiet zu organisieren oder schließe dich anderen Studenten an, die über ein ähnliches Niveau auf dem entsprechenden Themengebiet verfügen.
- Du benötigst – bunte – Bilder: Hebe in deinen Vorlesungsskripten Wichtiges mit Textmarkern hervor. Suche in Büchern nach Bildern, die den Lernstoff visualisieren. Mache davon Kopien und hefte sie an der entsprechenden Stelle in deinen Skripten ab. Und zu guter Letzt kannst du die relevanten Kapitel mithilfe von Mindmaps zusammenfassen.
- Du bist eher auditiv veranlagt. Dann sprich den wichtigen Vorlesungsstoff auf eine Kassette und spiele sie dann in deiner Lerneinheit ab.
- Wenn dir der Aufbau der Vorlesung nicht gefällt, dann strukturiere sie nach deinem Ermessen neu. Versuche dabei jedoch die Zusammenhänge, die der Professor aufzeigen wollte, beizubehalten.

## Voraussetzungen für den Lernprozess

*Lernen soll spannend sein!*

Der Lernprozess! Schon allein mit diesem Wort verbindet man zunächst alles andere als eine unterhaltsame oder gar angenehme Tätigkeit. Du kannst aus einem persönlichen Lernprozess jedoch eine durchaus interessante Angelegenheit machen, wenn du die nachfolgenden Punkte beachtest und beherzigst:

### **Lernen kann spannend sein**

Es fällt dir sicherlich sehr schwer etwas zu lernen, wenn du dich langweilst, gestresst bist oder kein Interesse an einem Fach oder an einem Thema hast. Überlege dir deshalb Wege, wie dir Lernen mehr Spaß machen kann. Sei kreativ und durchaus auch einmal unkonventionell! Die Hilfsmittel können sich hierbei je nach Themengebiet unterscheiden oder sich zeitlich verändern. Überprüfe sie also regelmäßig!

**Verschiedene Sinnesorgane einsetzen**

Der Lernprozess ist umso effektiver, je besser du deine Sinnesorgane einsetzt. Versuche die Informationen über alle Sinnesorgane zu erfassen. Gegebenenfalls solltest du dir Aufgaben überlegen, die die Sinnesorgane gezielt ansprechen (siehe Seite 24 ff.).

*Lernen mit allen Sinnen.*

**Ziele setzen**

Es fällt dir leichter zu lernen, wenn du dir Ziele setzt und genau weißt, warum du dich durch dein Studium, das Schuljahr, den Meisterkurs etc. „ackerst“ (siehe Seite 33 ff.).

*Ziele setzen!*

**Aktiv lernen**

Aktives Lernen trägt zum besseren Verständnis des Lernstoffs bei (siehe Seite 82 ff.). Hier ein paar Beispiele für aktives Lernen – sozusagen als Appetithäppchen:

*Aktiv mitarbeiten, selbstständig lernen!*

- Den Sinn des Lernstoffs erfassen
- Verschiedene Lösungsmöglichkeiten durchleuchten
- Diskussionen führen
- Den Zusammenhang zwischen Informationen herstellen
- Fragen stellen
- Immer wieder den Lernstoff wiederholen, wiederholen und nochmals wiederholen

**Persönliche Verantwortlichkeit**

Du bist selbst für deinen Lernfortschritt verantwortlich. Dein persönlicher Einsatz entscheidet nachhaltig über deinen Erfolg.

*Du hast es selbst in der Hand!*

**Habe Vertrauen**

Selbst die besten Schüler und Studenten zweifeln häufig an ihren eigenen Fähigkeiten und an ihrer Intelligenz. Sicherlich fragst du dich: „Wie kann ich diese Zweifel überwinden?“ Die Antwort auf diese Frage ist ganz einfach: indem du deinen Lernfortschritt Phase für Phase beobachtest.

*Vertraue deinen Fähigkeiten!*

**Berücksichtige deinen persönlichen Lernstil**

Finde heraus, welche Lernstile dir liegen und für welche Fächer diese geeignet sind. Es ist sehr wichtig, dass du das gesamte Umfeld analysierst, das deinen Lernstil beeinflusst.

*Finde deinen eigenen Lernstil.*

## Lernen und Soft Skills

Soft Skills – das neue Zauberwort. Jeder redet darüber, jeder hält sie für immens wichtig. Doch: Was sind Soft Skills eigentlich? Nur wenige Studenten wissen, was unter Soft Skills zu verstehen ist. Und nur wenige Professoren und Lehrkräfte können Licht ins Dunkel bringen. Viele Fähigkeiten, die heute zu den Soft Skills gezählt werden, sind eigentlich so augenscheinlich und offensichtlich, dass wir sie auf den ersten Blick häufig gar nicht explizit als Soft Skills wahrnehmen. Vielerlei Definitionen sorgen mehr für Verwirrung als für Klarheit. Die beiden nachstehenden erscheinen mir als die besten Beschreibungen:

*Im Studium erlernst du so genannte Soft Skills. Doch: Weißt du eigentlich, was Soft Skills sind?*

- Soft Skills – deutsch: „weiche Fähigkeiten“ – oder besser formuliert, das Wissen um den Umgang mit Menschen und Entscheidungen.“  
([www.infoquelle.de/Job\\_Karriere/Wissensmanagement/Soft\\_skills.cfm](http://www.infoquelle.de/Job_Karriere/Wissensmanagement/Soft_skills.cfm))
- „Alles an Fähigkeiten, was nicht dem nackten Fachwissen zuzuordnen ist: persönliche Stärken, soziale Fähigkeiten, Kreativität, vernetztes Denken, Eigeninitiative, Verantwortungsbewusstsein etc. Soft Skills wird z.B. bei der Personalsuche mehr und mehr Bedeutung beigemessen. Das verschafft Gelegenheit, sein persönliches Profil zu entwickeln und sich in seiner individuellen Marktnische (...) zu etablieren.“  
([www.simone-walter.de/5knowhow/glossar.html#s](http://www.simone-walter.de/5knowhow/glossar.html#s))

Was aber haben diese besonderen Fähigkeiten, diese Soft Skills mit dem Lernen zu tun. Auf den ersten Blick wenig – zugegeben. Bei näherer Betrachtung jedoch wird deutlich, dass durch die Anwendung von Lern-techniken auch verschiedene Soft Skills erlernt und trainiert werden, die von zukünftigen Arbeitgebern gern gesehen werden. So ist es für einen Personalleiter weniger interessant, welche Noten du in deinen Prüfungen geschrieben hast, sondern welche Fähigkeiten du dir während deines Studiums angeeignet hast, z.B. Zeitmanagement, Teamarbeit etc. Nachfolgend findest du eine Auflistung verschiedener Soft Skills, die du im Studium erlernst, und erhältst einen Überblick, wiewo diese im späteren Berufsleben einsetzen kannst.

*Im Studium erlernte Soft Skills*

Im Studium ...	Beispiele für erlernte Soft Skills
hast du Vorlesungen, Seminare etc. besucht.	Zeitmanagement, auditive Fähigkeiten, das Erstellen von Notizen, Informationsmanagement
nimmst du an Seminaren, Projekten und Lerngruppen teil.	Teamfähigkeiten, Verhandlungstaktiken, Anweisungen befolgen und an andere weitergeben, Kontakt zu anderen Personentypen und Meinungen, Lernen, effizient Informationen austauschen
hältst du Referate.	Sprechen vor Publikum, Informationen präsentieren, andere überzeugen und beeinflussen, argumentieren, Präsentationsfähigkeiten
übst du wissenschaftliches Schreiben.	Ausdrucksfähigkeiten in schriftlicher Form, Argumentationsfähigkeit, Aufgabenanalyse
schreibst du Prüfungen.	Zeitplanung, Umgang mit Stress, Zeitdruck, Arbeitsplanung
musst du immer wieder andere Aufgaben bewältigen.	Problemlösung, Interpretation von Daten, Zeitmanagement und Termine einhalten, Aufgaben analysieren und in Teilaufgaben untergliedern, Zusammenarbeit mit unterschiedlichen Personentypen, Information effizient austauschen

*Dein Studium fördert dich in den unterschiedlichsten Bereichen – mehr als du glaubst.*

Sicherlich bist du jetzt etwas überrascht darüber, wie viele positive Fähigkeiten dein Studium fördert. Das Studium dient nämlich nicht nur dazu, einen bestimmten akademischen Grad in möglichst kurzer Zeit zu erlangen, vielmehr fördert es auch die Entwicklung und die Veränderung deiner Persönlichkeit.

Am Ende deines Studiums sollst du selbst davon überzeugt sein, dass du durch dein Studium verschiedene Soft Skills erworben hast. Dann kannst du auch andere von deinen Fähigkeiten überzeugen – z. B. im Bewerbungsgespräch. Hilfreich dabei ist die ständige Selbstbeobachtung und die schriftliche Zusammenfassung, damit du dir deiner sicher wirst und deinen Standpunkt immer besser vertreten kannst. Natürlich ist es auch wichtig, an sich zu arbeiten. Um dich jedoch weiterentwickeln zu können, musst du deine Schwächen aber erst einmal kennen!

*Stärken ausbauen und Schwächen „bekämpfen“!*



### Übung 1: Deine Soft Skills

Gehe nachfolgende Liste von Fähigkeiten (Soft Skills) durch und kreuze an, welche du davon schon beherrschst und wo du sie schon einmal angewandt hast. Du wirst sehen, viele der hoch gelobten Schlüsselqualifikationen gehören in den Bereich des gesunden Menschenverstandes.

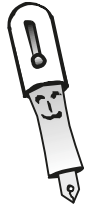
- |  |                          |
|--|--------------------------|
| Umgang mit verschiedensten Personentypen                   | <input type="checkbox"/> |
| Ansichten anderer verstehen                                | <input type="checkbox"/> |
| Teamarbeit   | <input type="checkbox"/> |
| Anderen etwas beibringen, z. B. als Tutor                  | <input type="checkbox"/> |
| Eine Gruppe managen  | <input type="checkbox"/> |
| Fähigkeit, das ganze Problem zu erfassen und zu lösen      | <input type="checkbox"/> |
| Informationen klassifizieren und entsprechend organisieren | <input type="checkbox"/> |
| Fähigkeit, Debatten und Diskussionen zu führen             | <input type="checkbox"/> |
| Entscheidungen treffen                                     | <input type="checkbox"/> |
| Flexibilität   | <input type="checkbox"/> |
| Prioritäten setzen   | <input type="checkbox"/> |
| Zeit- und Arbeitspläne                                     | <input type="checkbox"/> |
| Komplexe Texte lesen und verstehen                         | <input type="checkbox"/> |
| EDV-Kenntnisse   | <input type="checkbox"/> |
| Verständnis, wie Dinge funktionieren                       | <input type="checkbox"/> |
| Fähigkeit, wissenschaftliche Texte zu verfassen            | <input type="checkbox"/> |
| Fähigkeit, aus Fehlern zu lernen                           | <input type="checkbox"/> |
| Stressmanagement   | <input type="checkbox"/> |
| Selbstsicherheit   | <input type="checkbox"/> |
| Zielstrebigkeit  | <input type="checkbox"/> |
| Eigenverantwortung   | <input type="checkbox"/> |
| Vertrauen in seine eigenen Fähigkeiten                     | <input type="checkbox"/> |

## Dein Ist-Zustand

Die kurze Einführung sollte dir zunächst verdeutlichen, was zum Lernprozess alles dazugehört – die Details folgen in den anschließenden Kapiteln. Bevor du nun jedoch einfach im Buch weiterliest, sollst du mit deinem Wissen hinsichtlich deines aktuellen Ist-Zustands und den Informationen aus der Einführung deinen bisherigen Lernerfolg bzw. -misserfolg analysieren.

### Übung 2: Problemfach vs. Lieblingsfach

Reflektiere zunächst die Situationen aus einem Problem- und einem Lieblingsfach. Du kannst hierfür Beispiele aus deiner Schulzeit oder deinem Studium verwenden. Überlege dir Gründe, warum du das eine Fach mochtest und das andere nicht. Was waren die Ursachen?



#### **Dein Problemfach**

Überlege dir, warum es dir nicht gefallen hat.



Hat dir etwas im Unterricht oder in der Vorlesung gefehlt, z. B. der Praxisbezug?





Lag es vielleicht am Dozenten oder Lehrer? Begründe diese Überlegungen.



Wie hast du dich in diesem Fach auf Prüfungen vorbereitet?



**Dein Lieblingsfach**

Überlege dir, warum es dir gefallen hat.



War im Unterricht oder in der Vorlesung etwas Besonderes geboten, z. B. eine Exkursion?



Hat der Lehrer oder Dozent deinen Lernerfolg positiv beeinflusst und wodurch?



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

Wie hast du dich in diesem Fach auf Prüfungen vorbereitet?



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

Wenn du diese Situationen vergleichst, was trägt zu einem besseren Ergebnis bei?



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

Gibt es bestimmte Lerntechniken, mit denen du in bestimmten Situationen oder ganz generell besser lernen kannst?



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

Nachdem du dir nun vermutlich schon ein ganzes Stück klarer darüber bist, warum das eine Fach zu deinen Lieblingsfächern, das andere eher zu deinen Problemfächern gezählt hat, solltest du auf der Basis dieser – neuen – Erkenntnisse in der nächsten Übung deine persönlichen Stärken und Schwächen analysieren.



### Übung 3: Deine Stärken und Schwächen

Diese Übung analysiert den Ist-Zustand deines Lernstils. Hier kannst du herausfinden, ob und wie gut du Lerntechniken einsetzen kannst. Nutze das Ergebnis des Fragebogens. Überlege dir, wo du dich noch weiter verbessern kannst. Weiterhin kann er dir Anreize geben, wie du dies machen kannst. Eine derartige Selbstevaluation kann dir auch helfen, in kritischen Situationen Ruhe zu bewahren, denn du weißt, wo deine Stärken und Schwächen liegen. Aktualisiere diesen Fragebogen regelmäßig und füge noch weitere Fragen ein, um deinen Ist-Zustand besser zu erfassen.

Was sind deine Stärken?



Was sind deine Schwächen?



Wie kannst du deine Lerntechniken verbessern?



---



---



---

Was willst du mit deinen Lerntechniken erreichen?



---



---



---

Was wird von dir im Studium verlangt? Kannst du da mithalten?



---



---



---

## FAQs

### Teamarbeit oder Einzelkämpfer?

Auch dies ist eine sehr persönliche Frage. Sie hängt von deinen Vorzügen ab und natürlich auch vom Verhältnis zu den Mitkämpfern. Wichtig dabei ist, dass es kein Richtig oder Falsch gibt. Entscheide für dich selbst! Trau dich, allein zu arbeiten, wenn dies deinen Bedürfnissen entspricht – selbst wenn 95 Prozent deiner Kommilitonen in Lerngruppen arbeiten. Zudem kann es vom Fach abhängen, ob du lieber allein oder mit anderen zusammen lernst.

Ein Tipp für Lerngruppen: Mit kleinen Wettkämpfen kann man sich auf spielerische Art auf den Prüfungsstress vorbereiten. Hierfür sollten die Mitglieder der Gruppe ungefähr den gleichen Level haben.

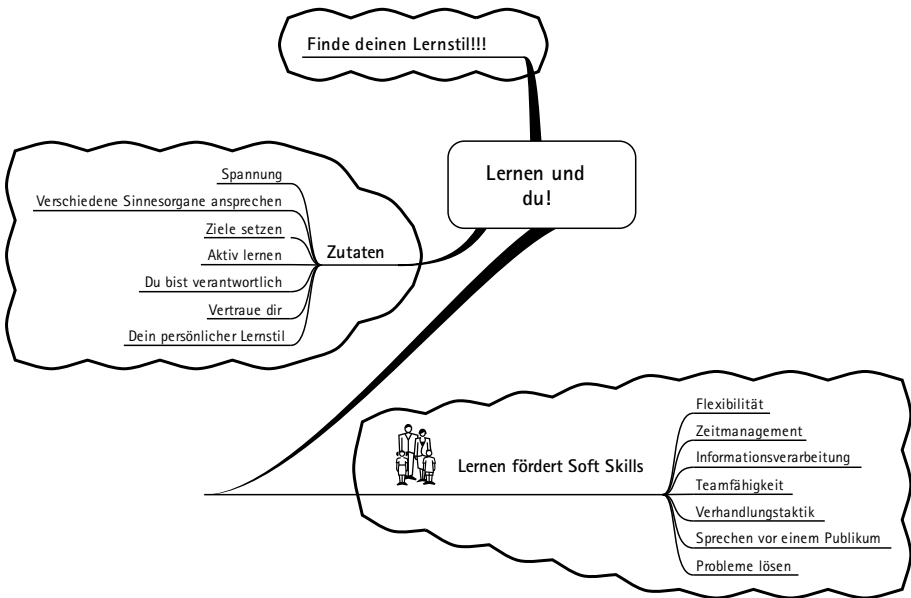
**Muss ich teure Soft-Skills-Seminare besuchen, um fit für den Job zu werden?**

Nein! Wichtig ist nur, mit offenen Augen durch das Studium zu gehen und die Hochschule als Übungsplattform anzusehen. Denn hier wird bereits viel geboten – z. B. wenn du Referate hältst oder Laborversuche in Gruppen machst.

**Wie häufig soll ich meine Stärken und Schwächen analysieren?**

Durchschnittlich einmal im Jahr solltest du dir überlegen, was sich bei dir getan hat, wo du neue Erfahrungen gesammelt hast, wo du gereift bist. Das muss nicht immer schriftlich sein. Ich war sehr erstaunt, wie sehr man sich Anfang 20 entwickelt.

## Zusammenfassung



Mindmap 1: Der Lernprozess

## Sinneswahrnehmung und Lerntypen

Dieses Kapitel wurde in meinen Seminaren als besonders hilfreich empfunden. Es zeigt dir auf spielerische Weise, welche Eingangskanäle du bevorzugst und welcher Lerntyp du bist. Diese Informationen können dir helfen, deinen Lernalltag besser zu organisieren. Vor allem erhältst du einen Einblick in die Welt der verschiedenen Lerntypen, sodass du in Zukunft auch einfacher einen Lernpartner finden kannst.



Was möchtest du zum Thema Lerntypen und Sinneswahrnehmung wissen?



Fragen	Ja	Nein
Kennst du den Unterschied zwischen Eingangskanälen, Lerntyp und Lernstrategie?	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
Weißt du ob, du ein visueller, kinästhetischer oder auditiver Typ bist?	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
Kannst du akzeptieren, dass jeder anders lernt?	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
Weißt du, welches Medium dich beim Lernen unterstützt (Video, Hörspiel, Bilder etc.)?	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>

Hast du mehr als zwei Fragen mit „Nein“ beantwortet? Dann wirst du auf jeden Fall in diesem Kapitel viel über dich und deinen Lernstil herausfinden. Viel Spaß dabei!

## Deine Sinneswahrnehmung

*Teste in diesem Kapitel die Aufnahmefähigkeit deiner Eingangskanäle und deinen Lerntyp.*

Zunächst wird analysiert, mit welchem Eingangskanal du bevorzugt deinen Lernstoff aufnimmst. Diese Information kann dir deine Schwächen im Bereich der visuellen, auditiven und kinästhetischen Fähigkeiten aufzeigen. Außerdem erhältst du Hintergrundinformationen, warum du bei manchen Dozenten Probleme hast etwas zu verstehen, auch wenn andere Studenten sie gut finden. Im zweiten Teil folgt ein Test, der über deinen Lerntyp Auskunft gibt. Er zeigt auf, welche Strategie du beim Lernen verfolgst. Beide Tests zusammen geben dir wichtige Informationen über dein Lernverhalten.

Falls du widersprüchliche Ergebnisse in den Tests erhalten solltest, musst du stets bedenken, dass die vorgenommenen Klassifizierungen sehr grob sind. Jeder Mensch ist ein Individuum und deshalb gibt es die verschiedensten Mischformen.

### Deine Eingangskanäle

*Teste deine Eingangskanäle.*

Dieser Test soll dir zeigen, mit welchen Sinnesorganen du am besten Informationen aufnehmen und verarbeiten kannst. Drei Aufgabenstellungen überprüfen, deine visuellen, auditiven und kinästhetischen Fähigkeiten.

#### Übung 4: Deine Eingangskanäle

Für diesen Test benötigst du einen Partner und drei leere DIN-A4-Blätter. Achtet bitte darauf, dass der andere nicht spicken kann. Halbiert das erste Blatt und schreibt auf jede halbe Seite jeweils eine Reihe aus zehn verschiedenen Buchstaben und Ziffern. Ein Beispiel für eine derartige Reihe seht ihr in Abbildung 1. Auf das zweite DIN-A4-Blatt zeichnet ihr sehr groß eine weitere Reihe aus verschiedenen Buchstaben und Ziffern.

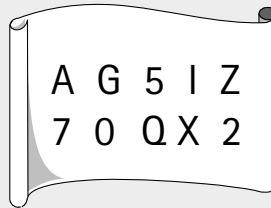


Abbildung 1: Beispiel für Buchstaben- und Zahlenreihe

Nun kann es losgehen. Zunächst hältst du deinem Partner das erste halbe Blatt mit den Buchstaben und Ziffern 30 Sekunden lang vor Augen (visuelle Fähigkeiten). Anschließend muss er aus dem Gedächtnis die Reihe aufschreiben – verwende dazu das dritte DIN-A4-Blatt. Vergleicht das Ergebnis und fügt es in die Tabelle unten ein. Wechselt euch danach ab. Im zweiten Teil setzt du dich hinter deinen Partner und liest ihm die zweite Reihe dreimal vor (auditive Fähigkeiten). Anschließend muss er auch diese wieder aus dem Gedächtnis niederschreiben. Zum Schluss nimmst du das Blatt Papier mit der großen Schrift (kinästhetische Fähigkeiten). Dein Partner schließt die Augen. Nimm seinen Zeigefinger und verwende ihn wie einen Stift, um die Buchstaben und Zahlen dreimal vollständig nachzufahren. Übe am Ende jedes Buchstabens bzw. jeder Zahl etwas Druck auf den Finger aus, sodass dein Partner weiß, dass etwas Neues beginnt.

*Kinästhetik ist die Lehre von den Bewegungsempfindungen.*

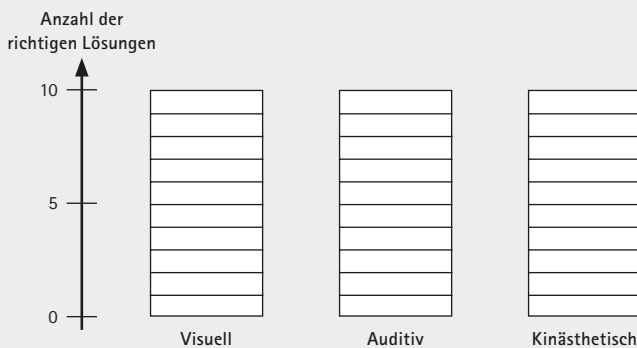


Abbildung 2: Testergebnis Eingangskanäle

### **Ein oder zwei Eingangskanäle sind schwach**

Bei diesem Ergebnis kannst du mit dem folgenden Spiel deine schwachen Kanäle trainieren. Du benötigst dazu:

- Einen Partner
- 5 x 4 gleichartige, kleine Gegenstände (z. B. 4 10-Cent-Münzen, 4 Büroklammern etc.)



Dein Partner beginnt mit vier Gegenständen, die er verdeckt in eine Reihe legt. Deine Aufgabe ist es, diese Reihe in maximal 20 Sekunden zu erfassen. Dann kannst du die Reihe a) mit den gleichen Gegenständen nachlegen (kinästhetisch) oder b) die Gegenstände der Reihe aufzählen (auditiv). Immer wenn du die Reihe richtig wiedergegeben hast, verwendet dein Partner einen Gegenstand mehr für seine nächste Reihe. Hast du einen Fehler gemacht, so nimmt er in der nächsten Runde einen Gegenstand weniger.

***Alle Eingangskanäle sind gleich stark (aber unter zehn)***

Falls du bei der Auswertung in allen drei Bereichen die gleiche Punktzahl hast und diese unter zehn liegt, so bedeutet dies, dass alle drei Eingangskanäle gleichmäßig ausgeprägt sind.

***Zehn Richtige auf allen Kanälen***

Hast du in allen drei Gebieten zehn Richtige, dann solltest du den Test noch einmal wiederholen, aber diesmal mit einer höheren Anzahl an Buchstaben und Zahlen (z.B. 15 oder 20). Der Test ist für dein Auffassungsvermögen zu einfach, das heißt deine Auffassungsgabe ist auf allen drei Gebieten höher. Dies bedeutet für dich auf jeden Fall, dass alle Eingangskanäle gut trainiert sind. Weiter so!

Warum alle drei Eingangskanäle verwenden?

*Du nimmst den  
Lernstoff besser  
auf, wenn du  
mit allen Sinnen  
lernst.*

Du solltest beim Lernen zwischen allen drei Kanälen abwechseln. Zum einen, damit alle gefördert werden und deine Fähigkeiten erhalten bleiben. Zum anderen, weil du die Informationen immer etwas anders aufnimmst und du dir dadurch den Lernstoff besser erarbeiten kannst. Konkret heißt das, dass du einen Lernstoff visuell aufnimmst, indem du etwas darüber liest oder Bilder ansiehst. Während einer Vorlesung nimmst du die Informationen auditiv auf. Kinästhetisch wäre z. B. durch Aufschreiben (Handbewegung) oder – falls möglich – durch einen praktischen Versuch oder Basteln. Du siehst, egal was du lernst, du kannst alle drei Eingangskanäle verwenden.

*Aus meiner persönlichen Erfahrung*

*Das Wissen über die verschiedenen Lerntypen hat mir geholfen, Kommentare anderer Studenten wie „Du liest ja nur Bilderbücher!“ oder „Du malst ja eh nur alles bunt aus!“ gelassener zu sehen. Durch diese Übungen habe ich gelernt, dass jeder eben andere Lernvorteile hat. Außerdem habe ich herausgefunden, dass ich am besten mit jemandem zusammenarbeite, der ähnlich lernt.*

**Folgende Medien können dich beim Lernen unterstützen:***Visueller Typ*

- Bücher mit vielen Bildern
- Poster
- Grafisch gut aufbereitete Folien
- Zeichnungen und Grafiken

*Auditiver Typ*

- Kassetten mit dem Lernstoff
- Gespräche mit Kommilitonen
- Vorträge zum Zuhören

*Kinästhetischer Typ*

- Basteln und Nachmachen
- Rollenspiele

**In der Praxis**

Kennst du das – einen Dozenten versteht man, den anderen nicht. Ein Grund dafür kann sein, dass ein Dozent deine bevorzugten Sinneskanäle anspricht und ein anderer eben nicht.

Ein guter Dozent müsste demnach eine Lehrveranstaltung so aufbauen, dass das Wissen für alle genannten Eingangskanäle aufbereitet ist. Dadurch fällt es den meisten leichter, den Stoff zu verstehen, weil der persönliche Lernkanal berücksichtigt wird. Zudem gelangt das neue Wissen auf unterschiedlichen Wegen in das Gehirn. In der Realität aber bereiten Professoren die Informationen häufig nicht einmal über zwei Sinneskanäle gut auf – wie ansprechende Folien (visuell) und angenehme Stimmmodulation (auditiv).

*Dozenten müssten den Vorlesungsstoff so aufbereiten, dass für jeden Eingangskanal etwas dabei ist.*

## Dein Lerntyp

Jeder lernt anders und hat seinen eigenen persönlichen Stil. Die folgende Übung soll dir helfen, etwas mehr über dich und deine Art zu lernen herauszufinden.

### Übung 5: Dein Lerntyp

Lies dir die Beschreibungen der einzelnen Lerntypen durch und kreuze die Aussagen an, die auf dich zutreffen.



#### **Der Neugierige**

- Es macht dir Spaß, dir Wissen anzueignen. Du machst dabei nicht an den Grenzen deines Faches halt, sondern siehst auch über den Tellerrand hinaus. Du versuchst sogar Beziehungen zwischen verschiedenen Fächern herzustellen.
- Du suchst immer wieder nach neuem Wissen und Ideen.
- Wiederholen findest du langweilig.
- Für Neues kann man dich schnell begeistern.

#### **Der Nachdenker**

- Du willst nicht überstürzt handeln (z. B. gestellte Fragen beantworten), sondern erst einmal ausgiebig darüber nachdenken.
- Du stehst nicht gern im Rampenlicht (z. B. bei Referaten), sondern ziehst es vor, anderen zuzuhören und deren Gedanken nachzuvollziehen.
- Du liebst es, das Gelernte zu wiederholen, um es dabei noch einmal Revue passieren zu lassen.
- Du betrachtest den Lehrstoff aus verschiedenen Richtungen, um zu deinen eigenen Schlussfolgerungen kommen zu können.

#### **Der Bastler**

- Dich interessiert der praktische Nutzen des Gelernten.
- Du experimentierst/bastelst gern selbst.
- Es hilft dir, wenn der Lehrstoff unmittelbar durch eine Übung vertieft wird.

**Der Lehrer**

Du strukturierst Lernstoff nach deinen Denkweisen um. Du suchst dir dabei teilweise Zusatzinformationen, die den Lehrstoff besser erklären.

Du denkst häufig darüber nach, wie das Wissen besser gelehrt werden kann.

Du lernst durch lehren, z. B. indem du Kommilitonen etwas erklärst oder ein Referat hältst.

Du stehst gern im Rampenlicht.

**Der Theoretiker**

Du willst immer wissen, „warum“ etwas so ist wie es ist.

Du benötigst Zeit, um den Lehrstoff angemessen zu analysieren.

Du liebst die geistige Herausforderung.

Viele Theoretiker mögen Mathematik, denn sie bildet häufig die Grundlage.



Mit welchem Lerntyp kannst du dich am besten identifizieren und warum?



Lies dir noch einmal deinen Hauptlerntyp durch.

Wahrscheinlich wirst du jetzt sehen, dass du verschiedene Lerntypen in dir vereinst. Das ist auch überhaupt nicht schlimm, sondern eher normal. Man kann niemand in eine eindeutige Schublade stecken. Dennoch zeigt dir diese Übersicht, auf welche Weise du am liebsten lernst – unabhängig vom Fach – und du siehst, dass nicht jeder gleich lernt.

*Eingangskanäle, Lerntypen und Lernstrategie bilden die Gesamtheit.* Zum Lernen gehören die bevorzugten Sinneskanäle, Lerntyp(en) und Lernstrategie. Die ersten beiden Punkte sind keineswegs widersprüchlich. Der Theoretiker bevorzugt z. B. tiefgründiges Hintergrundwissen, aber es wird keine Aussage darüber gemacht, wie er sich dieses aneignet: Er kann sich einen Film ansehen, jemandem zuhören oder im Labor arbeiten. Sicher werden die meisten Bastler eher kinästhetisch veranlagt sein ... Nun kommt noch die Lernstrategie dazu. Du kannst z. B. in Teams lernen, den Lernstoff durch Logik begreifen oder auswendig lernen. Während Lernstile und die Art der Sinneswahrnehmung unabhängig vom Fach sind, kann sich die Lernstrategie von Fach zu Fach unterscheiden. Das gesamte Buch gibt dir Tipps, wie du Lernen nach deinen Bedürfnissen „individualisieren“ kannst.

## FAQs

### **Was bringen mir diese Tests?**

Am wichtigsten ist, dass du bei der Auswertung der einzelnen Lerntypen feststellst, dass es verschiedene Typen gibt. Jeder stellt unterschiedliche Anforderungen an den Lernstoff und dessen Verarbeitung. Dieses Kapitel soll dir vor allem die Augen öffnen, dich selbst besser zu verstehen und zu analysieren.

### **Bin ich ein bestimmter Lerntyp?**

Die soeben beschriebenen Lerntypen unterscheiden drei bzw. fünf verschiedene Typen. Jeder Mensch ist allerdings ein Individuum mit speziellen Eigenschaften. Aus diesem Grund ist ein Schubladendenken nach dem Motto „Du bist ein Bastler!“ sehr problematisch. In Wahrheit gibt es verschiedenste Mischformen. Die Tests sollen dir deshalb zeigen, dass jeder anders lernt und meist ein Mischtyp ist.

**Ich vereine widersprüchliche Lerntypen in mir?!**

Hast du die verschiedenen Eigenschaften einmal miteinander verglichen? Wenn ja, dann hast du wahrscheinlich gesehen, dass die Beschreibung manchmal gegensätzlich ist. Ist das nun ein Widerspruch? Nein, solche Eigenschaften können situationsbedingt sein oder ein bestimmter Lerntyp ist für dieses Verhalten charakteristisch. Es ist keinesfalls Grund zur Sorge und auch der Test selbst muss deshalb nicht gleich angezweifelt werden.

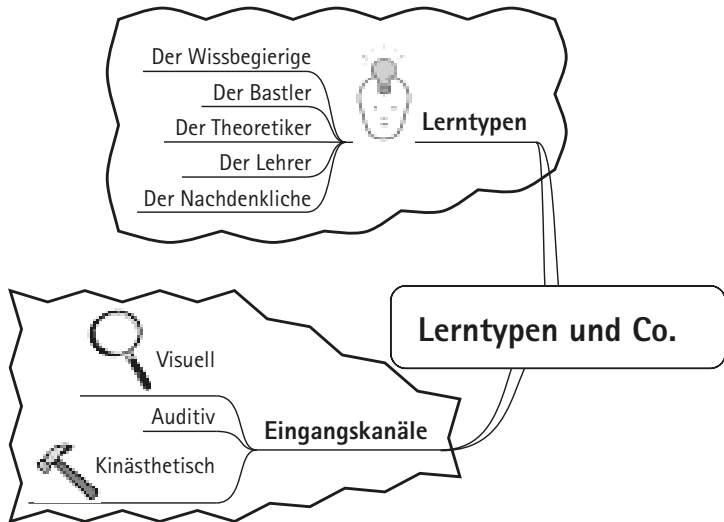
**Kann man mehrere Lerntypen miteinander verbinden und ist das sinnvoll?**

Jeder von uns vereinigt auf natürliche Weise verschiedene Eigenschaften in sich, sodass eine Mischung ganz natürlich und auch sinnvoll ist. Ein anderer Lernstoff verlangt entsprechende Lernstrategien. Wer unterschiedliche Lerntypen und Eingangskanäle in sich vereint, kann auf diese Situationen entsprechend reagieren.

**Wie kann ich meinen Lerntyp ändern?**

Zunächst stellt sich die Frage, ist dies wirklich notwendig? Denn jeder Lerntyp hat seine Vorzüge – du musst nur lernen diese zu nutzen. Hast du vielleicht im Test festgestellt, dass ein wichtiger Eingangskanal nicht gut genug ausgeprägt ist? Dann trainiere ihn doch einfach spielerisch mit der vorgestellten Übung.

## Zusammenfassung



*Mindmap 2: Lerntypen*

## Motivation

Die eigene Motivation ist wahrscheinlich neben der Konzentration das wichtigste Element, das zum Lernerfolg führt. Ohne Motivation können die Lerntechniken noch so gut sein, das Ergebnis wird meist enttäuschend ausfallen.



Was möchtest du zum Thema „Motivation“ wissen?




---




---




---

Fragen	Ja	Nein
Kannst du dir selbstständig Ziele setzen?	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
Weißt du, wie du dich auch in schwierigen Situationen motivieren kannst?	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
Weißt du, warum du dein Studium absolvierst?	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
Unterteilst du deine Ziele in Teilziele?	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
Kannst du dich auch nach Vorlesungen motivieren zu lernen?	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>

Hast du mehr als zwei Fragen mit „Nein“ beantwortet? Dann wirst du sicherlich in diesem Kapitel viel über dich und deine Motivation herausfinden. Viel Spaß!



## Motivation durch Ziele

*Deine Motivation ist der erste Schritt zum Erfolg.*

Mit der Motivation ist die Zielvorstellung sehr eng verknüpft. Ohne ein konkretes Ziel vor Augen rennen wir vom einen zum anderen und wieder zurück, ohne auch nur das Geringste geleistet zu haben. Wir laufen im Kreis und Gefahr, uns zu verlaufen.

Es ist von grundlegender Bedeutung, dass du dir deine Ziele persönlich gesetzt hast. Lass dich hierbei nicht durch andere beeinflussen. Deshalb ist das oberste Gebot, sich seine Ziele selbst zu setzen.

Einfluss durch andere

*Stecke dir deine Ziele selbst.*

Daniel studiert Jura nur auf Wunsch seiner Eltern. Er kann sich mit dem Ziel nicht identifizieren, da es sich nicht um seinen persönlichen Studienwunsch handelt. Es kann so weit gehen, dass er das Studium abbricht.

*Aus meiner persönlichen Erfahrung*



*Manchmal ist es gar nicht so einfach ein realistisches Ziel zu finden. Ich habe mir beispielsweise ein Ziel ausgesucht und deshalb an den Erfolg geglaubt, weil alle sagten: „Du schaffst das schon!“ Es ist einfach sich aufgrund bisheriger Ergebnisse überflügeln zu lassen. Aber man weiß nie, wann man an seine Grenzen stößt. In diesem Fall lief alles gut – aber ich hätte auch scheitern können.*

*Deine Ziele müssen erreichbar sein!*

Achte darauf, dass deine Ziele realistisch sind. Steckst du sie zu hoch, bist du enttäuscht, wenn du nicht alles so erreichst, wie du es dir erhofft hast. Und wenn du dir von Anfang an bereits sicher bist, dass du es nicht schaffen wirst, dann kann es sein, dass du dich überhaupt nicht mehr bemühst, deine Ziele zu erreichen.

### Übung 6: Deine Motivation

Mach dir gezielt Gedanken über deine berufliche Zukunft – oder anders formuliert: Warum ist die (Hoch-)Schule für dich von Bedeutung?

Was ist dein Traumjob und warum?




---




---

Welche Anforderungen (Studium, Qualifikationen) musst du dafür mitbringen?




---




---

Welche Anforderungen kannst du problemlos erfüllen?




---




---

Was bereitet dir Schwierigkeiten? Warum? Überlege dir Lösungsmöglichkeiten.




---




---

Wie stellst du dir dein weiteres Studium vor? Welche Grobplanung hast du?




---




---

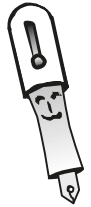
Was möchtest du heute in drei oder fünf Jahren erreicht haben?  
Wo möchtest du stehen?




---




---



### Der Weg zum Ziel – Die Zieltreppe

Ziele sind äußerst wichtig, um motiviert arbeiten zu können. Sie geben uns eine Richtung und unseren Aufgaben einen Sinn. Sie kommen allerdings nicht von selbst, deshalb musst du sie dir gezielt überlegen. Hierbei unterstützt dich die Zieltreppe.

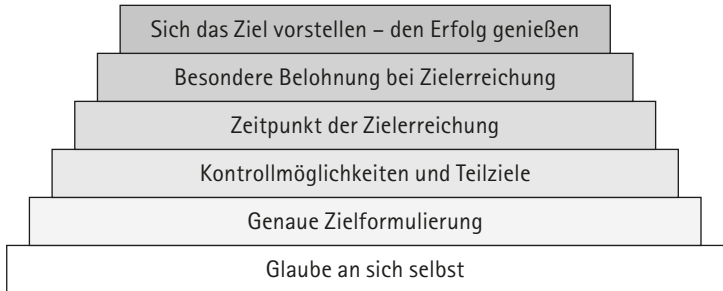


Abbildung 3: Die Zieltreppe

#### Der Glaube an sich selbst

*Erste Voraussetzung:* Im Prinzip ist der erste Schritt, dass du an dich selbst glaubst und dass du die Ziele, die du dir vornimmst, auch erreichen kannst. Allein die persönliche Einstellung kann einen großen Beitrag zum Gelingen bzw. Misslingen leisten.  
*Glaube an deine Fähigkeiten.*

#### Die Zielformulierung

Im zweiten Schritt musst du dir dein Ziel überlegen. Bei der Zielformulierung ist darauf zu achten, dass du das Ziel möglichst exakt umschreibst. Du sagst beispielsweise: „Ich möchte gern eine Kampfsportart erlernen.“ Es kann sich um irgendeine handeln. Ich probiere erst einmal eine aus, dann eine andere und sehe mich in den verschiedensten Dojos um. Aber ich bin immer auf der Suche nach etwas Besserem. Am Schluss habe ich jedoch keine Kampfsportart richtig erlernt. Die andere Möglichkeit ist, sein Ziel genau zu bestimmen: „Ich möchte Karate lernen.“ In diesem Fall weiß ich ganz genau, was ich will. Jetzt muss ich nur noch ein geeignetes Karate-Dojo finden.

Deine Zielformulierungen müssen positiv sein. Du beschreibst, was du erreichen möchtest und wobei es dir hilft. Du machst keine Aussagen darüber, was du mit deinem Ziel nicht erreichen möchtest!

Ein Beispiel hierfür: Dein Ziel: „Du möchtest die Prüfung bestehen.“ Falsch wäre dagegen die Formulierung „Du möchtest bei der Prüfung nicht durchfallen!“

Beides bedeutet zwar das Gleiche, aber die erste Formulierung klingt doch viel optimistischer.

*Definiere dein Ziel genau und formuliere es positiv.*

### Zielkontrolle oder Teilziele

Um erfolgreich ans Ziel zu kommen, solltest du dieses ausführlich planen. Dabei kommt es darauf an, das Hauptziel in mehrere leichter zu bewältigende Teilziele zu zerlegen. Dieser Schritt ist notwendig, damit du frühzeitig Fortschritte erkennen kannst, die dich dann ermutigen weiterzumachen.

Teilziele entsprechen also Kontrollmöglichkeiten. Diese überlegst du dir möglichst zu Beginn. Sie schließen die Art und Weise der Kontrolle mit ein – wie etwa eine schriftliche Abfrage. Zudem solltest du den groben zeitlichen Rahmen bestimmen. Versuche dich an deine Vorgaben zu halten und bessere – wenn nötig – noch einmal nach.

*Überlege dir, wie du deinen aktuellen Fortschritt kontrollieren kannst.*

Lernst du beispielsweise für eine größere Prüfung, so kannst du kleine Teilprüfungen oder die Steigerung des Aufgabenniveaus als Bewertungsmöglichkeit heranziehen. Du erkennst dabei ohne größere Probleme, ob du dein Ziel erreicht hast und wo deine Schwächen liegen. Seine Probleme zu erkennen ist häufig einfacher, als diese zu beheben. So steht teilweise zu wenig Übungsmaterial wie Bücher, alte Prüfungen etc. zur Verfügung. Ein anderes Hindernis kann der öde Lernstoff sein.

*Der Weg zum Ziel erfolgt in einzelnen Teilschritten.*

### Zeitpunkt der Zielerreichung

Ein kleiner Trick, sich zu motivieren, ist sich unter (positiven) Druck zu setzen. Deshalb lege von Anfang an fest, wann du dein (Teil-)Ziel erreichen möchtest. Der Zeitplan muss allerdings realistisch sein und es darf nicht in (negativen) Stress ausarten.

*Bis wann möchtest du das Ziel erreicht haben?*

## Konzentration

Konzentration ist ein entscheidender Faktor für die Effizienz deines Lernprozesses. Sie steht im engen Zusammenhang mit deiner Motivation und Zeitplanung. Dieses Kapitel informiert dich über Konzentrationsstörungen und die Analyse deiner Störfaktoren.



Was möchtest du zum Thema „Konzentration“ dazulernen?




---




---




---

Fragen	Ja	Nein
Unterbrichst du Lerneinheiten gern für längere Telefonate?	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
Lässt du dich leicht ablenken?	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
Kennst du kinesiologische Übungen?	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
Suchst du nach Ideen, wie du deine Konzentration einüben kannst?	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
Machst du regelmäßig Pausen?	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
Bist du manchmal in Vorlesungen unkonzentriert, weil du nicht ausreichend geschlafen hast?	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
Lüftest du dein Zimmer regelmäßig?	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>

Hast du mehr als drei Fragen mit „“ beantwortet? Dann wirst du sicherlich in diesem Kapitel viel über dich und deine Konzentration herausfinden. Viel Spaß!

## Das Problem

*Deine Konzentration beeinflusst die Effizienz deines Lernprozesses.*

Konzentrationsschwäche kann jeden einmal treffen. Dies heißt aber nicht zwangsläufig, dass sich derjenige nicht mit einer Aufgabe über einen längeren Zeitpunkt intensiv beschäftigen kann. Häufig sind Konzentrationsprobleme von Fächern abhängig und nur von kurzer Dauer. Die folgende Aufzählung zeigt Gründe dafür auf:

- Fehlende Motivation und Langweile
- Kein Interesse an der Aufgabe
- Über- oder Unterforderung
- Zu wenig Schlaf oder Erholungspausen
- Schlechte Tagesplanung und als Folge Stress
- Krankheit
- Falsche Ernährung, z.B. Vitaminmangel
- Probleme im Freundeskreis oder in der Familie

### Bewusste und unbewusste Konzentration

Wie der Name schon sagt, wissen wir bei der bewussten Konzentration, dass wir uns gerade konzentrieren. Dieses Bewusstsein macht die Arbeit etwas anstrengender und wir bemerken, wenn wir abschweifen.

*Deine Konzentration kann durch bewusste und unbewusste Störfaktoren beeinflusst werden.*

Erledigen wir dagegen eine Aufgabe bei unbewusster Konzentration, so können wir im Nachhinein nicht richtig erklären, wie wir diese Arbeit eigentlich bewerkstelligt haben. Nach zwei Stunden ist die Arbeit getan und wir waren dabei relativ entspannt. Damit dies geschieht, müssen wir hoch motiviert sein. Die Aufgabe muss uns auf hohem Niveau fordern, sie darf uns allerdings nicht überfordern. Mit anderen Worten, die Aufgabe muss wie für uns geschaffen sein.

Auch ich kann mich manchmal nicht konzentrieren!  
Also nicht verzweifeln, das ist völlig normal.





## Die Autorin

Verena Schneider studierte technische Informatik und Elektrotechnik an der Fachhochschule Nürnberg. Dann folgten der internationale Masterstudiengang INFOTECH an der Universität Stuttgart und die Promotion am Institut für Mikroelektronik in Stuttgart.

Die Autorin hält zahlreiche Lerntechnikseminare und -kurse an unterschiedlichen Institutionen und Bildungseinrichtungen.

## Auch Lernen will gelernt sein!

Richtiges Lernen ist die Grundlage für eine erfolgreiche Ausbildung, soll aber auch motivieren und Spaß machen. Richtiges Lernen hilft dabei, Frei-Zeit zu vermehren und Prüfungen erfolgreich zu absolvieren.

Richtiges Lernen ist keine Zauberei – Verena Schneider belegt diese These in ihrem Buch anschaulich und detailliert. Dabei legt sie den Fokus ganz gezielt auf die Lernpraxis: Praktische Übungen sowie konkrete Anleitungen und Ratschläge aus ihrem persönlichen Erfahrungsschatz als Studentin und Leiterin zahlreicher Seminare zum Thema Lerntechnik stehen im Mittelpunkt ihres Praxisratgebers. Die erprobten Praxistipps zielen darauf ab, die Informationsflut, die in Schulstunden, Seminaren, Vorlesungen, Abendkursen etc. auf Schüler und Studierende hereinbricht, in handliche Informationshäppchen zu transformieren, die leicht und problemlos zu bewältigen sind.

ISBN-10: 3-937 210-92-X  
ISBN-13: 978-3-937 210-92-6



  
ziel  
Praxisreihe