

# H M M M . . . L E R N E N ?

## LERNEN!

### Lernen zu lernen?



## LERNSTÜTZE!



# EINSTEIGEN, IMMER SCHWER!

Der Erwerb von neuem Wissen und Kompetenzen ist das zentrale Anliegen Deines Studiums. Dein Bachelorstudium führt zum ersten akademischen Abschluss. Es soll dich für eine Berufstätigkeit bzw. für einen weiterführenden Master qualifizieren.

**Was musst Du  
von Deinem  
Bachelorstudium  
wissen?**

## **Dein Studium bedeutet:**

(1.) Du wirst dir  
umfangreichen  
Lernstoff  
aneignen müssen.

(2.) Dich erwarten  
zahlreiche Prüfungen  
zur kontinuierlichen  
Überprüfung Deiner  
Lernerfolge.

## **Das Hauptziel ist also:**

Der Erwerb von  
erforderlichem Wissen und  
den notwendigen  
Kompetenzen innerhalb  
Deiner Studienzeit.

## Wie kannst Du Dein Studium mit links meistern und erfolgreich sein?

Eine Fähigkeit wird der entscheidende Erfolgsfaktor für Dein Studium sein: Schnelles, konzentriertes und gezieltes Lernen.

**Aber:**

Wie lernt man schnell, konzentriert und gezielt?  
Erfolgsrezept: Du musst lernen zu lernen!

Wahrscheinlich fragst Du Dich, welche Geheimtipps es gibt, um besser zu lernen und dadurch mehr Spaß am Studium zu haben.

Wir haben für Dich die ultimativen Tipps, die Dir helfen sollen, dein Lernverhalten zu optimieren.

# DIE TIPPS ALLER TIPPS

## Lernerfolge kommen nicht per Zufall

Mach Dir Gedanken über Deine Lernstruktur. Um diese zu finden, versuche folgende Fragen zu beantworten:

*Welcher Lerntyp bin ich?*

*Wann lerne ich am effizientesten?*

*Wo konzentriere ich mich am besten?*

Die Wahl eines festen Lernortes, fester Lernzeiten und die Teilnahme an einer Lerngruppe tragen zu einer stabilen Struktur bei. Eine gute Struktur gewährt Dir Sicherheit und Kontinuität was wiederum Deine Erfolgswahrscheinlichkeit bei den Prüfungen steigert!

## Übung macht den Meister!

Per Osmose wirst Du die Inhalte aus der Vorlesung oder aus dem Seminar nicht verinnerlichen!  
Dafür bedarf es gleich- und regelmäßiger Lerneinheiten, und ein systematisches Durcharbeiten des Lernstoffs.

**Lernen ist Erfahrung. Alles  
andere ist einfach nur  
Information.**

ALBERT EINSTEIN

**Fühle Dich ermutigt,  
nachzudenken. Über Dein  
Studium und über Dein  
Lernverhalten!  
Fasse für Dich persönlich  
den Vorsatz zu lernen: Lernen  
zu lernen!**

# **8 BAUSTEINE, UM DAS LERNEN ERFOLGREICH ZU MEISTERN!!!**

**(1.) Lerninhalte strukturieren**

**(2.) Lernzeiten planen**

**(3.) Lernplan erstellen**

**(4.) Lernatmosphäre schaffen**

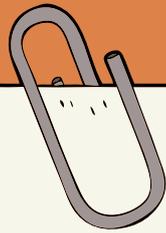
**(5.) Lernziele setzen und  
Lernerfolge erleben**

**(6.) In Gruppen lernen**

**(7.) Lerneinstellung finden**

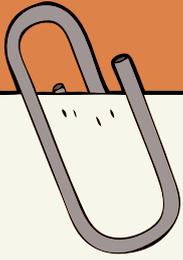
**(8.) Lernen zu lernen**

# **(1.) Lerninhalte strukturieren**



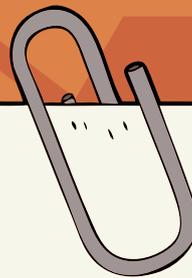
Strukturiertes Lernen ist  
das Schlüsselement für  
ein effektives Lernen und  
ein erfolgreiches Studium!

# (1.) Lerninhalte strukturieren



(1.) Trenne zuerst Wichtiges von weniger Wichtigem. Dadurch kannst Du Dich auf die primären Aspekte konzentrieren.

(2.) Beginne Deine Lerneinheiten mit einer Wiederholung des zuvor erlernten Stoffs. Dadurch kannst Du das Erlernte schneller festigen, und die Einstiegsschwelle in den neuen Stoff senken.



(3.) Beende Deine Lerneinheiten mit einem Selbsttest – am besten anhand von Übungsaufgaben.

(4.) Frag Dich selbst:

- Habe ich den Stoff wirklich verstanden?
- Kann ich das Erlernte jetzt anwenden?
- Was habe ich immer noch nicht ganz verstanden?



(5.) Mach Dir Notizen zu offenen Fragen.

(6.) Kläre diese Fragen in Deiner Lerngruppe oder in der Sprechstunde bei dem Professor oder der Professorin.

## **(2.) Lernzeiten planen**

Mal abends, mal vormittags, mal  
mittags, mal nie lernen...  
Unorganisierte Lernzeiten bringt das  
Studium durcheinander.

## **(2.) Lernzeiten planen**

(1.) Identifiziere die Tageszeiten mit Deiner höchsten Leistungsfähigkeit und nutze diese Zeitfenster zum Lernen.

(2.) Definiere zeitlich zusammenhängende Lerneinheiten. Treten zu große Unterbrechungen zwischen den Einheiten auf, gerät das Erlernte wieder in Vergessenheit und muss von Neuem aufbereitet werden. Das ist nicht nur demotivierend, sondern geht auch zulasten des Lernfortschritts.

(3.) Mach kurze Unterbrechungen – 1 bis 2 Tage! Dadurch fällt das Verarbeiten der Materie leichter. Bei längeren Lernpausen hingegen fällt es schwer, sich für eine neue Lernetappe zu motivieren, außerdem wächst der Lerneffekt, wenn die Lerneinheiten in kurzer Abfolge erarbeitet werden.

(4.) Halte Deine Lernzeiten schriftlich fest. Dadurch erhöhst Du die disziplinierende Wirkung Deiner Lerneinheiten.

(5.) Erstelle einen Gesamtlernplan mit allen Lehrveranstaltungen und Lerneinheiten. Dabei ist es sehr wichtig, dass Du Pausen integrierst. Man wird ja aufs Klo gehen müssen!

Du solltest natürlich auch Freiräume für alltägliche Dinge (Einkäufe, Wäsche etc.) und Freizeitbeschäftigungen (Sport, Kinobesuch etc.) haben. Das Lernen ist nur eine Seite Deines Lebens.

# **(3.) *Lernplan erstellen***

Lieber planen, wann Du für Montag, Mittwoch und Donnerstag lernen muss.

# **(3.) Lernplan erstellen**

## *Disclaimer:*

Ein Lernplan ist individuell und muss auf Dich persönlich zugeschnitten sein. Schau also nicht zu, wie Deine Kommiliton\*innen am besten lernen. Sie sind vielleicht andere Lerntypen als Du!

(1.) Plane Deine Lerneinheiten bewusst und erstelle einen Stundenplan.

(2.) Nutze Deine produktivsten Tageszeiten und berücksichtige dabei auch die Zeiten für andere Aktivitäten.

(3.) Informiere Dich frühzeitig über anstehende Prüfungstermine.

(4.) Strukturiere den Stoff der Module im Trimester-Rhythmus. Dazu kannst Du die Vorlesungskapitel nutzen.

(5.) Schätze die Lerndauer pro Kapitel und eine durchschnittliche Dauer pro Übungsaufgabe ab. Berechne daraus deine insgesamt benötigte Lernzeit. Diese ist mit Deinem Lernplan in Einklang zu bringen.

## **(4.) Lernatmosphäre schaffen**

Handy auf dem Schreibtisch, Fernseher an, Essen vor Augen, Musik an... und die Lernunterlagen vor Dir.

Zu vielen Aktivitäten zu gleicher Zeit führen nur dazu, dass Du dich auf nichts richtig konzentrieren kannst.

# (4.) Lernatmosphäre schaffen

**Fakt:** Unser Gehirn lässt sich durch Ablenkungen leicht verführen – ja, man verliebt sich plötzlich in die Fliegen! Daher fällt es schwer, akustische (Telefon) oder visuelle Reize (E-Mail, WhatsApp oder SMS) zu ignorieren.

Aber zum erfolgreichen Lernen musst Du dich konzentrieren und auf den Lernstoff lenken.

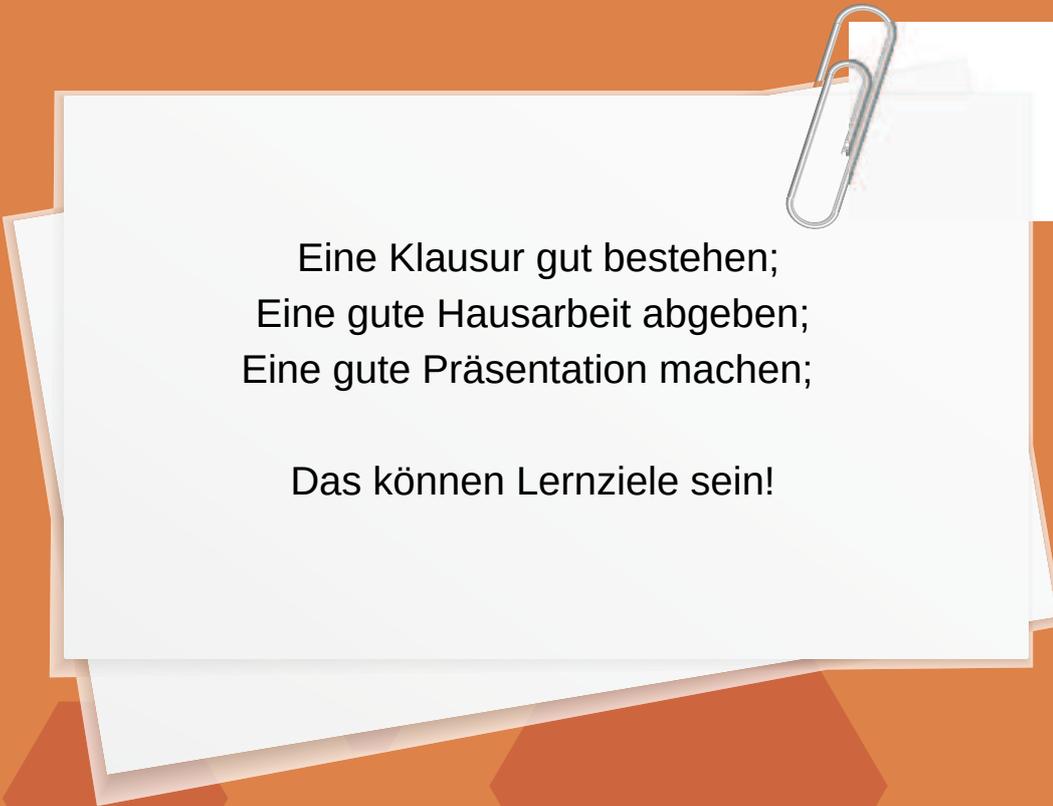
*Lösung:* Akustische und optische Reize während der Lernphase so weit wie möglich minimieren.

(1.) ‚In der Ruhe liegt die Kraft‘. Wähle also Lernorte, in denen Ruhe gewährleistet ist.

(2.) Halte Deinen Schreibtisch ordentlich:

Lege nur die für die Lerneinheit notwendigen Arbeitsmaterialien auf Deinen Schreibtisch. Und ja: Deaktiviere Dein Smartphone während der Lernphase (Flugmodus aktivieren) – die Welt wird nicht zugrunde gehen, wenn Du ein paar Stunden nicht erreichbar oder nicht auf Social-Media bist!

# **(5.) Lernziele setzen und Lernerfolge erleben**



Eine Klausur gut bestehen;  
Eine gute Hausarbeit abgeben;  
Eine gute Präsentation machen;

Das können Lernziele sein!

# **(5.) Lernziele setzen und Lernerfolge erleben**

(1.) Führe Dir Dein selbst definiertes nächstes Ziel bewusst vor Augen. Notiere es Dir! Klebe es auf den Kühl- oder Kleiderschrank – jedenfalls an einem frequentierten Ort!

(2.) Lernen durch Belohnung? Warum nicht! Vielleicht kannst Du Dich mit einer kleinen Freude belohnen – egal was Dir gefällt (Eis, Videospiele, ein Cocktail).

(3.) Stecke Dir Lernziele – gerne als Tagesziele: Heute will ich die Übungsaufgaben 17 und 18 durcharbeiten und verstehen. Wähle aber die Ziele so, dass Du nur 60 Prozent der Dauer der Lerneinheit verplanst. Nichts ist frustrierender als die selbst gesteckten (Tages-)Ziele nicht erreicht zu haben.

(4.) Mache Dir Lernerfolge bewusst und notiere diese.

(5.) Kultiviere für Dich, auch noch so klein erscheinende Lernerfolge bewusst wahrzunehmen.



Rom wurde  
nicht an einem  
Tag erbaut :)

## **(6.) *In Gruppen lernen***

**Alleine geht man  
schnell, zusammen  
geht man weit.**

# **(6.) In Gruppen lernen**

**(1.) Bilde eine Lerngruppe mit anderen Kommiliton\*innen.**

**(2.) ‚Viele Köche verderben den Brei‘... Zwei bis drei Studierende stellen eine ideale Gruppengröße dar. Die Lerngruppe sollte sich höchstens 90 Minuten besprechen.**

**(3.) Verabredet im Vorfeld die zu besprechenden Übungsaufgaben und Themengebiete.**

**(4.) Bereite Dich allein auf die nächste Übungsphase und Themengebiete in der Lerngruppe vor – in der Prüfung musst Du die Aufgaben ebenso und allein bewältigen.**

**(5.) Jedes Gruppenmitglied in der Gruppe werden gemeinsam, die Aufgaben und offenen Fragen besprochen. Können sie da nicht beantwortet werden, dann nutzt die Sprechstunden der Dozent\*innen.**

# **(7.) *Lerneinstellung finden***

Heinz Erhardt  
hatte wohl recht:  
„Das Lernen macht  
stets dann  
Verdruß', wenn  
man's nicht will, es  
aber muß.“

# **(7.) *Lerneinstellung finden***

(1.) Begreife den Hörsaal als Ort für gemeinsames Lernen; und Deinen Schreibtisch als Ort für individuelles Lernen.

(2.) Richte Dir bewusst Lernpausen ein und schaffe Dir einen Ausgleich. Nutze z.B. das breit gefächerte Angebot der UniBw.

(4.) Merke und – noch besser – notiere Dir Deine Erfolgserlebnisse.

(3.) Achte auf ausreichend Schlaf und eine ausgewogene Ernährung.

(5.) Belohne Dich!

(6.) Notiere Dir alle unverstandene Dinge und greife sie in der nächsten Lerneinheit, in der nächsten Vorlesung, Übung oder in der Sprechstunde wieder auf.

# **(8.) Lernen zu lernen**

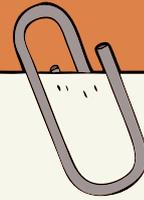
Lernprofi werden! Das  
klingt gut, oder?  
Von heute auf morgen  
geht es aber nicht. Es ist  
wie beim Ernten: man  
muss zuerst pflanzen um  
später ernten zu können.

# (8.) *Lernen zu lernen*

**JA GUT, ABER WIE  
LERNE ICH ZU  
LERNEN?**



(1.) Nimm Dir die Tipps, die Dir persönlich am meisten zusagen, zuerst vor und praktiziere diese.



(2.) Um das eigene Lernverhalten Schritt für Schritt zu verbessern, braucht es Geduld und die Bereitschaft, eigene Fehler zu erkennen.

## **FAKT:**

Die Kompetenz zum lebenslangen Lernen umfasst auch das Lernen selbst. Im Laufe des Lebens ändern sich Lernerfahrung, Lernbereitschaft, Lernumstände, Lernmedien u.v.m. Das Studium bildet dafür einen guten Rahmen, weil es das Lernen in den Mittelpunkt rückt. Mit richtigem Lernen lässt es Dir aber Freiräume für andere Aktivitäten.



Hat Dir dieser Ratgeber geholfen?  
Was ist Dir aufgefallen?  
Benötigst Du weitergehende  
Informationen?  
Möchtest Du mit jemandem über das  
Lernen sprechen?

Bitte kontaktiere uns – die Autor\*innen  
freuen sich über Deine Anregungen,  
Kritik, Korrekturhinweise und auf den  
Dialog mit Dir! Du bist nicht alleine beim  
Lernen!

## **ERSTELLT DURCH:**

matthias.heinitz @ unibw.de  
manfred.sargl@unibw.

Layout & Korrektur:  
jose.martinez@unibw.de