

# Lernen? Lernen. Lernen lernen!

## Hinweise zum Lernen im Studium

Der Erwerb von Wissen und von Kompetenzen ist das zentrale Anliegen eines akademischen Studiums. Ihr Bachelorstudium führt zum ersten akademischen Abschluss und qualifiziert für eine Berufstätigkeit ebenso wie für ein weiterführendes Masterstudium.

Ein solches Studium bedeutet umfangreichen Lernstoff und zahlreiche Prüfungen. Es gilt, die Fülle von erforderlichem Wissen und die notwendigen Kompetenzen in kurzer Zeit zu erwerben.

Der entscheidende Erfolgsfaktor für Ihr Studium ist also Ihre Fähigkeit, schnell, konzentriert und gezielt zu lernen. Diese Kompetenz muss erlernt werden: *Lernen zu lernen*.

Nehmen Sie sich bitte einige Minuten Zeit und studieren Sie dieses Informationsblatt. Es bietet Ihnen Hinweise und Tipps zum Lernen. Zu Ihrem Lernen. Nehmen Sie dies zum Anlass und führen Sie sich Ihr persönliches Lernverhalten vor Augen. Wo stehen Sie? Wie können Sie Ihr Lernverhalten stärken? Genau: Lernen Sie zu lernen.

E  
i  
n  
f  
ü  
h  
r  
u  
n  
g



# Übersicht

- [1] Lernen strukturieren.
  - [2] Lernzeiten planen.
  - [3] Lernumgebung schaffen.
  - [4] Lernziele setzen und Lernerfolge erleben.
  - [5] In einer Gruppe lernen.
  - [6] Einstellung finden.
  - [7] Lernen lernen.
- Kontakt.

I  
n  
h  
a  
l  
t



# [1] Lernen strukturieren.

Ihr tägliches Lernpensum ist begrenzt. Niemand kann rund um die Uhr zu jeder Tages- und Nachtzeit gleich gut lernen. Und nicht überall. Lernen erfordert also geeignete *Lernzeiten* und *Lernorte*. Mit dieser Erkenntnis wird klar: **Lernräume müssen geschaffen und eingeplant werden.** *Zeitlich* wie *örtlich*.

Eine Lernstruktur ist die Basis für regelmäßiges Lernen über einen längeren Zeitraum. Sie vermeidet ein *Kurz-vor-der-Prüfung-Hochdruck-17-Stunden-am-Tag-Lernen* (die sog. „*Druckbetankung*“) mit dem unangenehmen Seiteneffekt einer belastenden Stresssituation. Der amerikanische Softwareentwickler und Buchautor *Tom DeMarco* erkannte schon: „*Menschen unter Druck denken nicht schneller.*“

Gleich- und regelmäßige Lerneinheiten erlauben ein systematisches Durcharbeiten des Lernstoffs. Die Wahl eines festen Lernortes, fester Lernzeiten und die Teilnahme an einer sich regelmäßig treffenden Lerngruppe bilden eine stabile Struktur. **Eine solche Struktur gibt Ihnen Sicherheit.**

S  
t  
r  
u  
k  
t  
u  
r



### **Ihre Lerneinheiten lassen sich ebenso sinnvoll strukturieren.**

Beginnen Sie jeweils mit einer **Wiederholung** des erlernten Stoffes. Dies festigt das Erlernte und senkt gleichzeitig die Einstiegsschwelle in die neue Lerneinheit.

Daran schließt sich das neue Thema an, z.B. eine Übungsaufgabe, das Durcharbeiten eines Vorlesungskapitels oder die Lektüre eines Lehrbuches. Beenden Sie Ihre Lerneinheit mit einer **Überprüfung**. Hinterfragen Sie sich: *Haben Sie den Stoff wirklich verstanden? Können Sie das Erlernte anwenden?*

Notieren Sie offene Fragen und klären diese später in der Lerngruppe oder in der Sprechstunde bei dem Professor / der Professorin.

### **TIPPS:**

- Überlassen Sie Ihren Lernerfolg nicht dem Zufall: Machen Sie sich Gedanken über Ihre Lernstruktur.
- Identifizieren Sie für sich die Tageszeiten mit Ihrer besten Leistungsfähigkeit und wählen Sie solche Zeitfenster zum Lernen.

S  
t  
r  
u  
k  
t  
u  
r



## [2] Lernzeiten planen.

Große Stoffgebiete lassen sich nur mit zeitlich zusammenhängenden Lerneinheiten erarbeiten. Treten zu große Unterbrechungen zwischen zwei Einheiten auf, gerät das bisher Erlernte wieder in Vergessenheit. Es muss von Neuem aufbereitet werden. Dies ist nicht motivierend und geht zulasten des Lernfortschritts. Daher ist es empfehlenswert, **regelmäßig zu lernen**.

Bei nur kurzen Unterbrechungen (*1 bis 2 Tage*) fällt das Hineindenken und Hineinfinden in die Materie recht leicht. Bei längeren Lernpausen hingegen strengt es an, sich für eine neue Lernetappe zu motivieren, außerdem wächst der Lerneffekt durch Lerneinheiten in kurzer Abfolge.

Ein **Zeitplan hilft**, sich feste Lernzeiten zu reservieren. Halten Sie den Zeitplan schriftlich fest, damit er seine disziplinierende Wirkung entfalten kann. Sinnvollerweise erstellen Sie einen *Gesamtstundenplan*, der alle Lehrveranstaltungen und Ihre Lerneinheiten umfasst. Achten Sie darauf, dass Sie Pausen integrieren. Ebenso sollte er Freiräume für alltägliche Dinge (*Einkäufe, Wäsche etc.*) und Freizeitbeschäftigungen (*Sport, Kinobesuch etc.*) berücksichtigen.

Z  
e  
i  
t  
p  
l  
a  
n



Halten wir fest:

**Lernen ist kein Zufall. Lernen braucht einen Plan. Machen Sie sich einen Plan.**

### TIPPS:

- Ein Lernplan ist individuell und muss auf Sie persönlich zugeschnitten sein. Planen Sie Ihre Lerneinheiten bewusst ein und stellen einen Stundenplan auf. *Nicht geplante Zeit ist verlorene Zeit.*
- Planen Sie realistisch und berücksichtigen Sie Zeiten für Ihre privaten Aktivitäten.
- Informieren Sie sich frühzeitig über Ihre anstehenden Prüfungstermine.
- Strukturieren Sie den Stoff Ihrer Module im Trimester. Eine sinnvolle Einteilung lässt sich anhand von Vorlesungskapiteln und Übungsaufgaben vornehmen. Schätzen Sie eine durchschnittliche Lerndauer pro Kapitel und eine durchschnittliche Übungsdauer pro Übungsaufgabe ab. Schätzen Sie so die insgesamt benötigte Lernzeit. Diese ist mit Ihrem Lernplan in Einklang zu bringen.

Z  
e  
i  
t  
p  
l  
a  
n



## [3] Lernumgebung schaffen.

Unser Gehirn lässt sich durch Ablenkungen leicht verführen. Es ist geradezu dafür geschaffen, auf unterschiedliche Reize wie Geräusche (*Telefonklingeln*), aktuelle Informationen (*E-Mail oder SMS trifft ein*) und visuelle Reize (*Blick aus dem Fenster*) prompt zu reagieren.

Daher fällt es uns von Natur aus schwer, uns über einen gewissen Zeitraum hinweg auf nur eine einzige Aufgabe zu fokussieren. Permanente Ablenkungen und eine Informationsflut schwächen unsere Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit.

Zum erfolgreichen Lernen braucht es aber gerade diese fokussierte Aufmerksamkeit und diese Konzentration. Daher gilt es, die äußeren Reize in den Lernphasen gezielt zu minimieren.

U  
m  
g  
e  
b  
u  
n  
g



Die Umgebung beeinflusst sehr stark unsere Fähigkeit zum Lernen. In einem Chaos von unsortierten Aktenbergen, Büchern, Magazinen und Blätterstapeln sind die Ablenkungsreize wesentlich größer als durch einen aufgeräumten Schreibtisch.

Ein laute Umgebung (Stimmen, Musik, Baulärm) hält davon ab, sich auf den Lernstoff und die Aufgabenstellung zu konzentrieren.

Regelmäßig durch das Smartphone eintreffende Anfragen und Informationen stellen Störungen dar, die die Verarbeitung des Lernstoffs bremsen oder gar verhindern.

### TIPPS:

- *In der Ruhe liegt die Kraft.* Wählen Sie nur solche Lernorte, wo Ruhe gewährleistet ist. Bibliotheken sind solche Orte.
- Halten Sie Ihren Schreibtisch ordentlich: Legen Sie nur die für die Lerneinheit notwendigen Arbeitsmaterialien auf ihren Schreibtisch.
- Deaktivieren Sie Ihr Smartphone in einer Lernphase bewusst (*Flugmodus* aktivieren).

U  
m  
g  
e  
b  
u  
n  
g





## [4] Lernziele setzen und Lernerfolge erleben.

**Lernen lebt von der Motivation.** Ohne Motivation fällt die Bearbeitung des Lernpensums ungleich schwerer, das Lernen dauert länger, und der Lernerfolg ist nicht nachhaltig.

Der beste Motivationsfaktor sind Erfolgserlebnisse und die Freude, etwas Neues gelernt und verstanden zu haben. Damit wächst Ihr Interesse am Stoff. Erfolge beflügeln und tragen zu ungeahnten Höhen.

Wie kann man beim Lernen Erfolge erzielen? Die bestandene Prüfung ist ein solcher Erfolg, sogar ein großer, aber zeitlich viel zu weit weg. Es braucht viel mehr Erfolge auf den Lernetappen hin zur Prüfung.

Setzen Sie sich zu Beginn jeder Lerneinheit Ziele! Was wollen Sie mit dieser Lerneinheit erreichen? *Die Anwendung physikalischer Gleichungen anhand zweier Übungsaufgaben erfolgreich erproben, einen mathematischen Beweis führen, eine Formel herleiten, ein Thema verstehen und darüber selbst vortragen und Fragen beantworten können?* Selbst wenn ein solches Ziel eher klein erscheinen mag, so ist es doch erstrebenswert auf dem Weg zur erfolgreichen Prüfung.

Z E  
i r  
e f  
l o  
e l  
g  
& e



Wenn Sie ein selbst definiertes Ziel erreicht haben, führen Sie es sich bewusst vor Augen. Notieren Sie es sich!

Warum nicht? *Fitness Apps* belohnen mit virtuellen Pokalen und Medaillen. Vielleicht belohnen Sie sich mit einer kleinen Freude?

### TIPPS:

- Stecken Sie sich Lernziele – gerne als Tagesziele: *Heute will ich die Übungsaufgaben 17 und 18 rechnen und verstehen*. Wählen Sie die Ziele so, dass Sie nur 60 Prozent der Dauer der Lerneinheit verplanen. Nichts ist frustrierender als die selbst gesteckten (Tages-) Ziele nicht zu erreichen.
- Machen Sie sich Lernerfolge bewusst und notieren Sie diese. Kultivieren Sie für sich, auch noch so klein erscheinende Erfolge bewusst wahrzunehmen.

Z E  
i r  
e f  
l o  
e l  
g  
& e



## [5] In einer Gruppe lernen.

Nur Lesen und nur Zuhören ist nicht gelernt. Der Lernstoff muss er- und verarbeitet werden, damit der Wissenstransfer in unser Gehirn stattfindet: Erst dann ist der Stoff verstanden. Doch ist er das *wirklich*?  
Wie kann man das frühzeitig überprüfen?

Eine geeignete *Kontrollinstanz* ist die **Lerngruppe**. Diese gibt nicht nur die Gelegenheit, Fragen und unverständene Themenbereiche zu klären, sondern – noch wichtiger! – zwingt dazu, selbständig über einen solchen Themenbereich zu sprechen.

Wenn Sie über das zu erlernende Fachgebiet sprechen, nehmen Sie zwangsläufig einen anderen Blickwinkel ein. Man könnte auch sagen: Sie erklimmen die *Metaebene*. Dieses Vorgehen trägt maßgeblich dazu bei, den erlernten Stoff zu reflektieren und damit noch stärker zu durchdringen.

G  
r  
u  
p  
p  
e



Eine effiziente Lerngruppe verabredet sich und legt die Dauer sowie die zu behandelnden Themen vorher fest. In der Gruppe werden nur Fragen und Ergebnisse diskutiert, jedoch keine Aufgaben gerechnet. Aufgaben sollten Sie stets für sich alleine rechnen, da dies die Prüfungssituation nachempfindet.

Jedes Gruppenmitglied bereitet sich einzeln auf die Aufgaben und Themen vor. Fragen und Aufgaben, die nicht in der Gruppe gelöst werden, werden anschließend in der Sprechstunde des Professors / der Professorin geklärt.

### TIPPS:

- Bilden Sie eine Lerngruppe mit anderen Studierenden, mit denen Sie sich gut verstehen.
- Zwei bis drei Studierende stellen eine ideale Gruppengröße dar. Die Lerngruppe bespricht sich höchstens 90 Minuten.
- Verabreden Sie im Vorfeld die zu besprechenden Übungsaufgaben und Themengebiete.
- Bereiten Sie sich *selbständig* und *allein* auf die Übungsaufgaben und Themengebiete in der Lerngruppe vor – in der Prüfung müssen Sie die Aufgaben ebenso *selbständig* und *allein* bewältigen.

G  
r  
u  
p  
p  
e



## [6] Einstellung finden.

Schon der deutsche Komiker Heinz Erhardt wusste: „*Das Lernen macht stets dann Verdruß, wenn man's nicht will, es aber muß.*“

Es fällt gar nicht so leicht, sich immer aufs Neue zum Lernen zu motivieren. Dafür gibt es viele Gründe:

Die Ablenkung durch starke Reize stellt eine permanente persönliche Herausforderung dar. Rückschläge beim Lernen (*Warum kapier' ich das nur nicht?*) senken die Motivation. Und die mutmaßlich in noch ferner Zukunft liegende Prüfung vermittelt ein entspanntes Gefühl, das trügerisch sein kann. Also gilt es, eine geeignete Einstellung zu finden. Eine Einstellung zum Lernen und eine Einstellung zum Studieren.

Es hilft, das Problem bei der Wurzel zu packen:

Wer bereits in der Vorlesung oder in der Übung oder im Seminar den Stoff aufmerksam verfolgt (*und sich keine Katzen-Videos anschaut*), erleichtert sich das Verarbeiten und Verstehen der Materie. Nicht jede Vorlesung wird als gleich interessant und spannend empfunden. Aber eine Vorlesung hat gegenüber der Lektüre von Lehrbüchern den maßgeblichen Vorteil, dass relevantes Wissen und relevante Kompetenzen in kürzest möglicher Zeit vermittelt werden. Und eine Vorlesung bietet die Möglichkeit, Verständnisfragen im Dialog und sofort zu klären. **Das Lernen beginnt im Hörsaal.**

M  
e  
n  
t  
a  
l  
i  
t  
ä  
t



Ein oft anzutreffendes Missverständnis ist es, dass gute Studierende unentwegt lernen, quasi jede freie Minute im Studium zum Lernen nutzen. Ein solches *Dauerlernen* ist kaum zu schaffen, mehr noch: Es ist es nicht sinnvoll, weil in so einem Vorgehen der Abstand zur Materie und zum Lernen verloren geht. Pausen und ein Ausgleich durch Freizeitbeschäftigung (Sport, Kultur etc.) schaffen die notwendige Erholung und Abstand. Und genau diesen Abstand braucht es, um die *Heureka-Momente (Ich hab's verstanden!)* zu erleben. Die wiederholte Beschäftigung mit einem Fachgebiet führt zu den erwünschten *Es-hat-Klick-gemacht-Erlebnissen*. Diese Erfolgserlebnisse schaffen die notwendige Motivation zum Weiterlernen. So wird das *Schwungrad* am Laufen gehalten.

Und doch passiert es immer wieder, dass ein neues Thema sperrig ist und sich so gar nicht erschließen mag. Sie stehen vor zahlreichen offenen Fragen und sind vielleicht sogar genervt. *Dieses Thema macht keinen Spaß*. Da ist es ein hilfreiches Vorgehen, dass Sie Ihre wesentlichen Verständnisfragen schriftlich festhalten. *Die Last der ungelösten Fragen* wird so auf das Notizbuch, das auch elektronisch sein darf, übertragen. Und wenn die Fragen sich in der nächsten Lerneinheit oder in der Lerngruppe nicht lösen lassen, suchen Sie unbedingt die Sprechstunde der Professur auf.

M  
e  
n  
t  
a  
l  
i  
t  
ä  
t



## TIPPS:

- Begreifen Sie den Hörsaal als Lernort.
- Richten Sie sich bewusst Lernpausen ein und schaffen Sie sich einen Ausgleich. Nutzen Sie z.B. das breit gefächerte Angebot der UniBw M. Achten Sie auf ausreichend Schlaf und eine ausgewogene Ernährung.
- Merken und – noch besser! – notieren Sie sich Ihre Erfolgserlebnisse.
- Belohnen Sie sich.
- Halten Sie alle unverständenen Dinge schriftlich fest und greifen Sie sie in der nächsten Lerneinheit, in der nächsten Vorlesung, Übung oder in der Sprechstunde bei der Professur wieder auf.

M  
e  
n  
t  
a  
l  
i  
t  
ä  
t



## [7] Lernen lernen.

*Das Studentenleben könnte so schön einfach sein:* Die einmalige Lektüre dieses Informationsblattes bringt Sie auf den richtigen (*Lern-*) *Pfad*, und von Stund' an sind Sie ein *Lernprofi*. Das Lernen und das Studium fallen Ihnen von nun an kinderleicht, alles gelingt auf Anhieb. *Das Studentenleben ist schön, aber in Bezug auf das Lernen eben doch nicht so einfach. Lernen ist ein individueller Prozess, in dem Sie Ihre persönlichen Erfahrungen sammeln und Lernschleifen durchlaufen müssen.*

Kein Mensch kann alle hier aufgeschriebenen Tipps und Ratschläge befolgen. Sie werden feststellen, dass Sie Ihr persönliches Lernverhalten individuell auf Ihre Bedürfnisse zuschneiden müssen. Nehmen Sie sich doch einige Tipps, die Ihnen persönlich zusagen, zuerst vor und praktizieren Sie diese. Es braucht Geduld, die Bereitschaft, eigene Fehler zu erkennen, sie zu akzeptieren und schließlich das eigene Lernverhalten zu verändern – Schritt für Schritt.

M  
e  
t  
a  
e  
b  
e  
n  
e





Die viel beschworene Kompetenz und Bereitschaft zum *lebenslangen Lernen* gilt in besonderer Weise für das Lernen selbst. Im Laufe eines Lebens ändern sich Lernerfahrung, Lernbereitschaft, Lernumstände, Lernmedien u.v.m. Das Studium bildet da einen guten Startpunkt, weil es das Lernen in den Mittelpunkt rückt und Ihnen viele Freiräume zum Lernen lässt.

Es gibt Berufe, bei denen die Reflexion des eigenen Handelns und Vorgehens eine zentrale Bedeutung besitzt. *Piloten führen ein De-Briefing ihres Fluges durch. Profisportler analysieren ihr Wettkampfverhalten. Lehrende überdenken ihre didaktischen Lehrmethoden.* **Versuchen Sie, in regelmäßigen Abständen Ihr Lernverhalten zu reflektieren und zu stärken.**

Schon Albert Einstein wusste:

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

*„Sieh im Studium nie eine Pflicht, sondern die beneidenswerte Gelegenheit, die befreiende Schönheit auf dem Gebiet des Geistes kennen zu lernen.“*

Fühlen Sie sich ermutigt, nachzudenken. Über Ihr Studium und Ihr Lernverhalten.

Fassen Sie für sich persönlich den Vorsatz zu lernen: **Lernen zu lernen.**

M  
e  
t  
a  
b  
e  
n  
e



# Kontakt.

Dieses Informationsblatt wurde im *September 2019* erstellt durch:

**Matthias.Heinitz@unibw.de**      Universität der Bundeswehr München  
**Constantin.Deschner@unibw.de**      Bildungszentrum der Bundeswehr, Mannheim

Hat Ihnen dieser Ratgeber geholfen?

Was ist Ihnen aufgefallen?

Benötigen Sie weitergehende Informationen?

Sie wünschen sich einen weiterführenden Dialog über das Lernen?

Bitte kontaktieren Sie uns – beide Autoren freuen sich über Ihre *Anregungen, Kritik, Korrekturhinweise* und auf den *Dialog* mit Ihnen!

**Wir wünschen Ihnen den besten Lernerfolg!**

*Matthias Heinitz und Constantin Deschner*



K  
o  
n  
t  
a  
k  
t