
Von Anfang an richtig – Tipps für ein erfolgreiches Studium

Lernen lernen

Dipl.-Psych. Janina Weyland

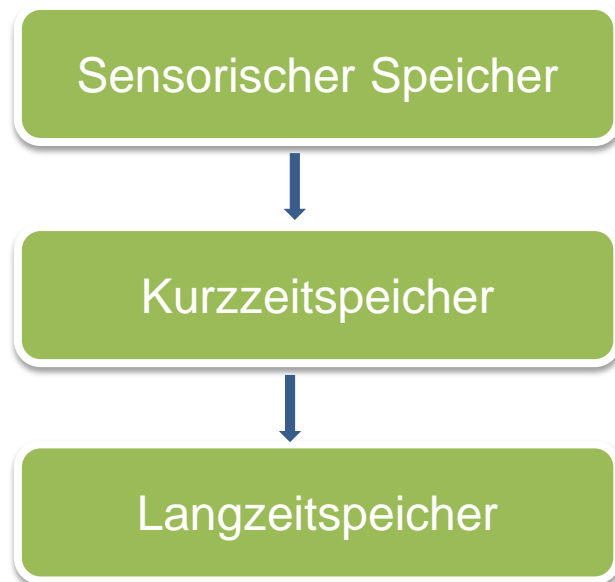
Was Sie heute erwartet

- Lernen und Gedächtnis
- Lern-Unterschiede: Schule vs. Uni
 - Prüfungstypen
 - Anforderungen
- Lernstrategien
- Unterstützungsstrategien
- Hilfreiche Literatur
- Ankündigungen und Hinweise

Klassische Konditionierung

Operante Konditionierung - o.a. Lernen durch Belohnung

Das Gedächtnis - Dreispeichermodell



Sinnesinformationen
Dauer: 250 Millisekunden

Dauer: mehrere Minuten
Kapazität: begrenzt (5-9 Chunks)
Veränderung der Reizübertragung

Dauer: Jahre
Kapazität: sehr groß
strukturelle Veränderung

Gedächtnis-Leistungen

enkodieren/ speichern

Abruf

wiedererkennen

freies Erinnern

Gedächtnistäuschungen beim Lernen

Ich glaube:

Wissen kann ich (frei erinnern),
Ich kann es aber nur wiedererkennen.

Ich glaube:

Wissen ist im LZG,
es war aber nur im KZG.

Unterschiede Schule vs. Uni

- Menge/ Umfang
- Schwierigkeitsgrad
- Komplexität
- nicht nur rezeptiv, auch weiterentwickelnd, problemlösend, Wissen transferieren

Motivation und Lernen

Fall 1: Ich finde den Lernstoff spannend, wichtig und persönlich bedeutsam. Hohe Motivation.



Lernen funktioniert
oft intuitiv

Fall 2: Ich finde den Lernstoff trocken, langweilig oder denke, dass ich das nie wieder brauche. Wenig intrinsische Motivation.



bewusstes Nutzen
von Lernstrategien

Beispiel: Prüfung

Schule

- 1 Unterrichtsfach
- A-C Themengebiete
- Nach Lehrplan
- LehrerInnen sagen, was wir lernen sollen (diese Aufgaben rechnen, dieses Kapitel lesen, diese Arbeitsblätter können müssen etc.)

Universität

- Vorlesungen (evtl. mehrere pro Fach)
- Zusätzliche Seminare/ Übungen/ Tutorien zum Fach
- Überall können Hinweise zum Prüfungsstoff gegeben werden (VL, Ü, Tutor.)
- Offene Sprechstunden nutzen (Dozenten fragen, was Inhalt der Prüfung sein könnte)
- Lerngruppen
- Übungs- und Altklausuren
- Informeller Austausch über Inhalte von Prüfungen (Fachschaft, Lerngruppen, höhere Semester)

Prüfungsplanung - Uni

Prüfungsgebiet

Unterthema	davon beherrsche ich			
	sehr gut	relativ gut	etwas	gar nicht

Informationsquellen

Unterthema	Quelle	Umfang (Seiten, Kapitel)	eigene Mitschriften	geschätzte Zeit

Prüfungstypen

- Mündliche Prüfungen
- Klausuren
 - Offene Fragen
 - Ankreuzklausuren
 - Single-Choice
 - Multiple-Choice
- Praktische Prüfungen
- Schriftliche Ausarbeitung

Viele Prüfungstypen = viele Anforderungen

- Wichtiges von Unwichtigem unterscheiden/
Lernstoff auswählen
- Wissen reproduzieren
- Zusammenhänge verstehen
- wiedererkennen
- mündlich formulieren
- schriftlich formulieren
- unter Zeitdruck arbeiten
- Wissen übertragen /
anwenden
- (un)bekannte Aufgaben lösen

Strategien zum Lernen und zur Unterstützung

- Lernstrategien
 - Wiederholen
 - Organisation
 - Vertiefen von Wissen
 - Strategien zur Kontrolle/
Überprüfung
- Unterstützungsstrategien
 - Lernpausen
 - Schlaf
 - Ernährung
 - Bewegung

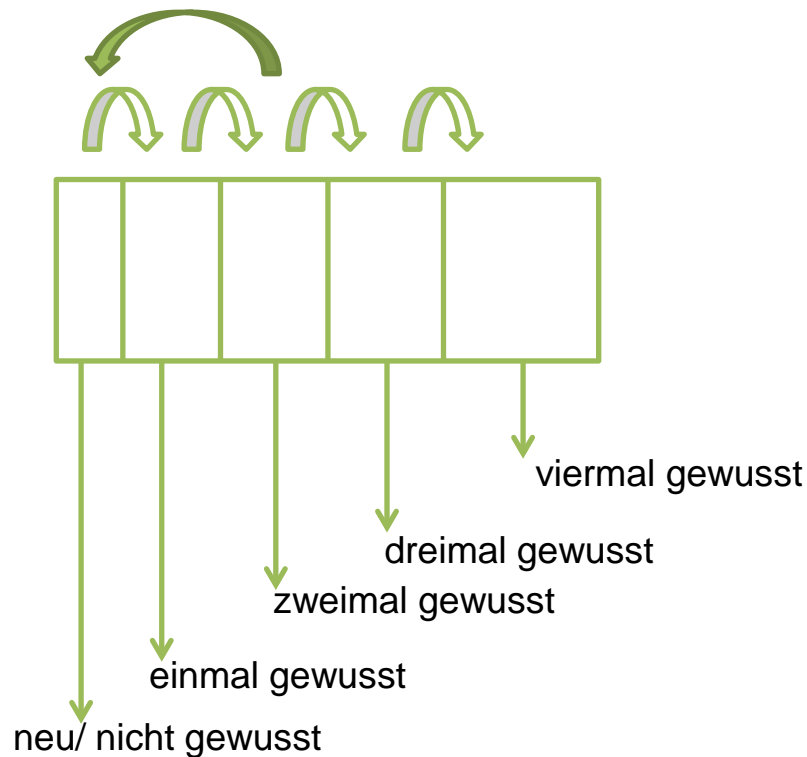
Wiederholen

- Einüben von Fertigkeiten/ Automatisieren
- Kombination mit Selbstabfrage
- mit Strategien zum Vertiefen des Wissens
- Ablauf: kürzere und längere Abstände
(z.B. nach 6 h, nach 24 h, 3 Tagen, 2 Wochen und 6 Wochen)



rein rezeptives Wiederholen im Sinne von Anhören oder Lesen hat wenig Effekt beim Behalten/ Abrufen von Wissen

Wiederholen – Bsp.: Lernkartei



Vorteil:

- Es wird gezielt wiederholt
- Differenzierte Rückmeldung über das was ich kann/ nicht kann

Nachteil:

- Stoff muss für Karteikarten aufbereitet werden
- zeitaufwendig

Anforderung der Prüfung

Wiedererkennen



Lösungsansatz

Wiederholungsstrategien

Kontrollieren

Anforderung der Prüfung

Aufgaben lösen



Lösungsansatz

Wiederholungsstrategien

- (selber)
rechnen, rechnen, rechnen!

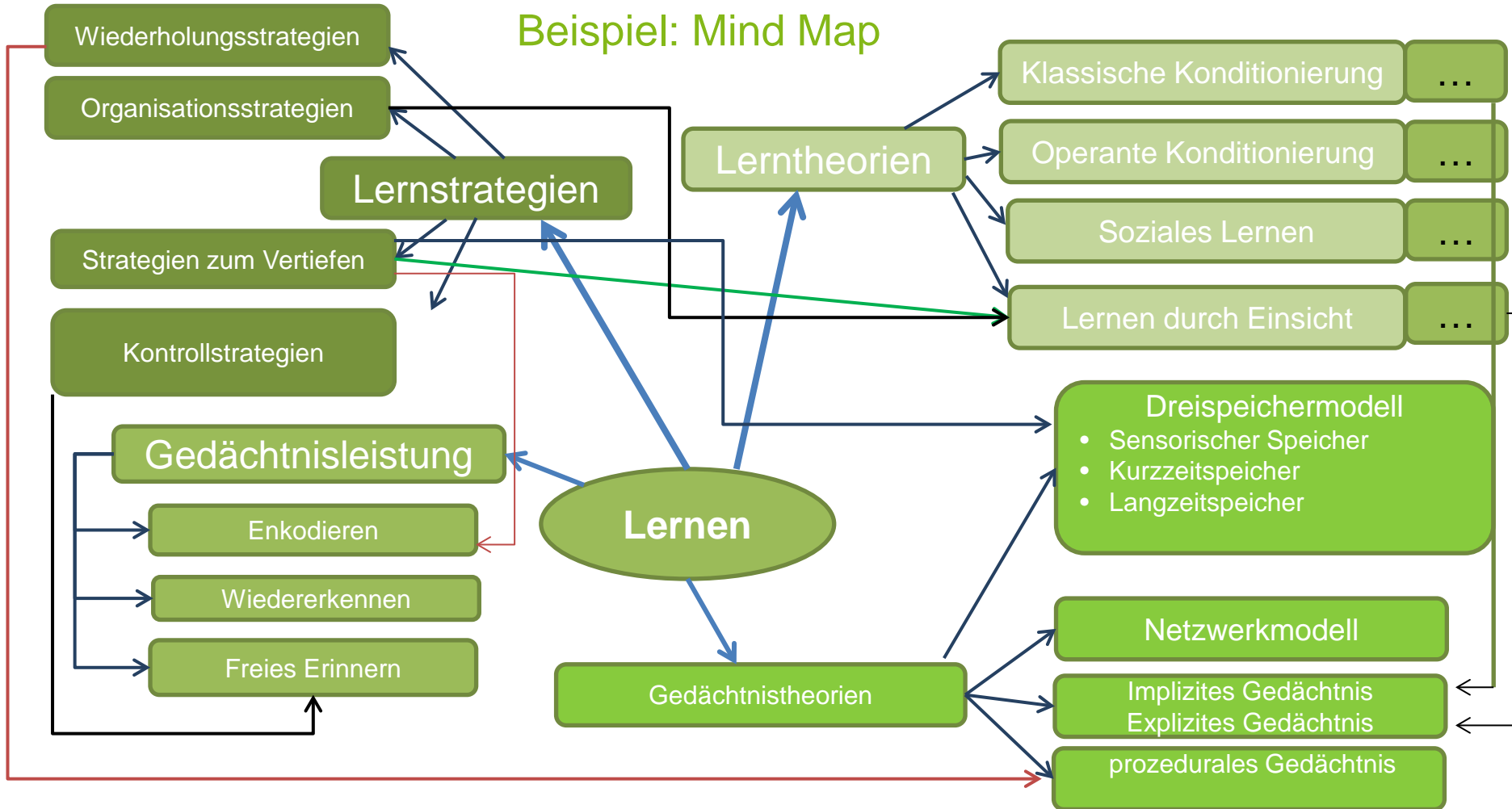
Organisation

- Informationen reduzieren
 - Sprechstunde nutzen
 - Lerngruppen
 - Erfahrungen

Organisation

- Wissen umstrukturieren
 - in eigenen Worten zusammenfassen, dabei Inhalte gruppieren, Überschriften finden, usw.
 - Schaubilder/ Mind Maps erstellen
 - Präsentationen erstellen
 - Zusammenfassungen schreiben

Beispiel: Mind Map



Anforderung der Prüfung

Lernstoff selbst auswählen

Wichtiges von Unwichtigem
unterscheiden



Lösungsansatz

Organisationsstrategien

Zweck: Informationsreduktion

- Sprechstunden
- Lerngruppen
- Prüfungsprotokolle
- Erfahrungen
- Hinweise aus den
Veranstaltungen
beachten
- Vom Einfachen zum
Komplizierten denken

Anforderung der Prüfung

Zusammenhänge verstehen
Transfer-Aufgaben



Lösungsansatz

Organisationsstrategien

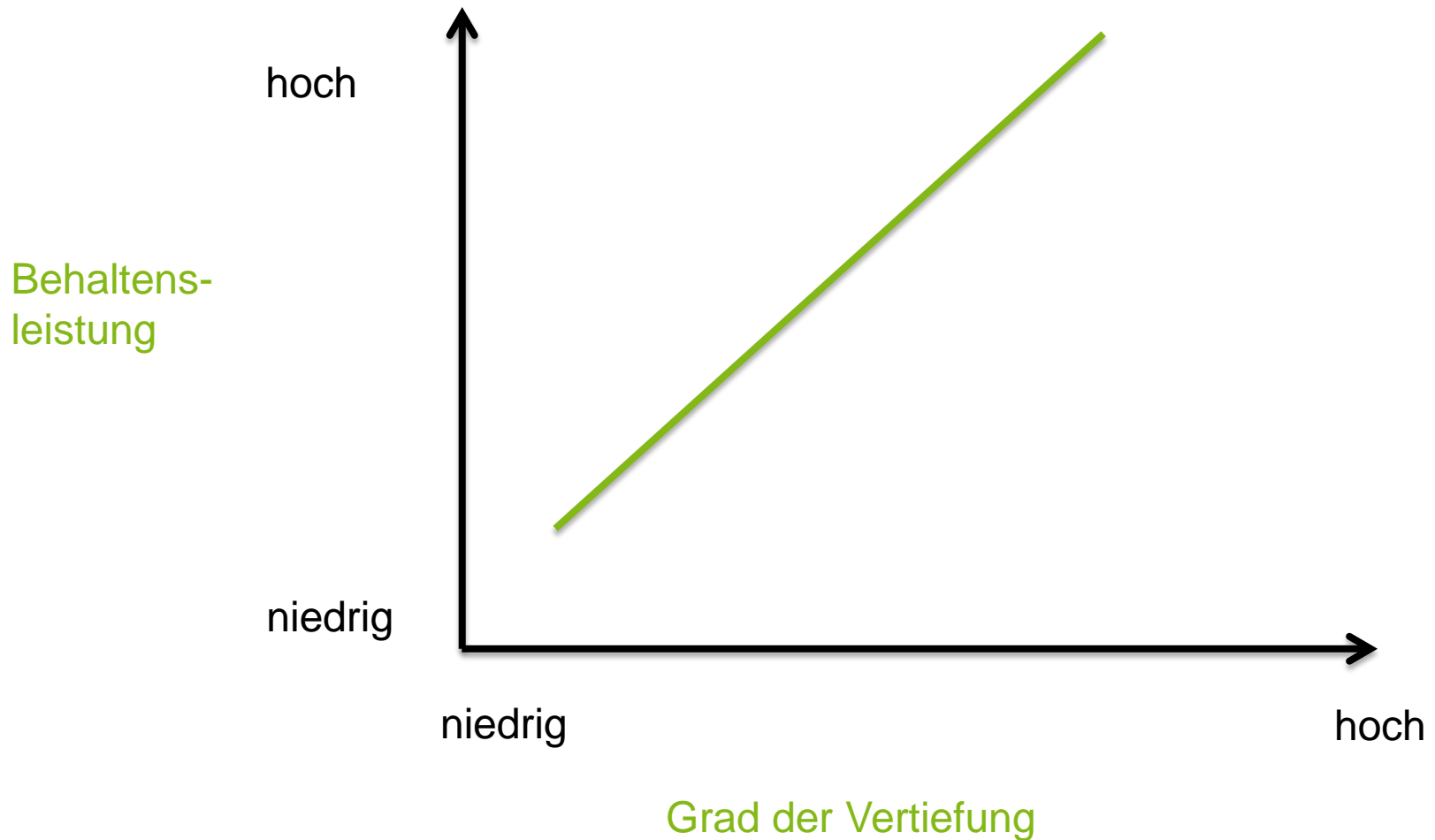
Zweck: Umstrukturierung

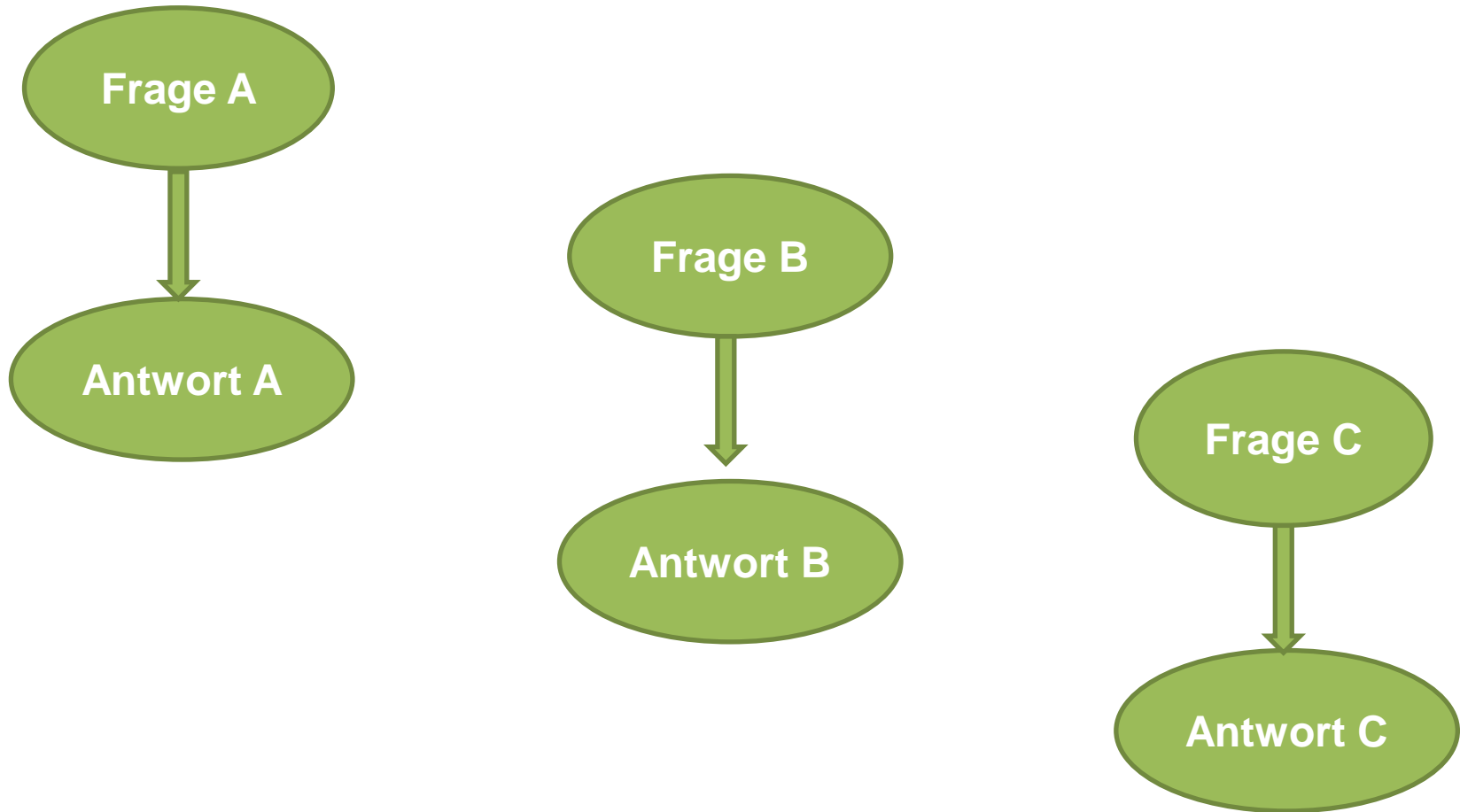
- in eigenen Worten zusammenfassen, dabei Inhalte gruppieren, Überschriften finden, usw.
- Mind-Maps erstellen
- Präsentation erstellen

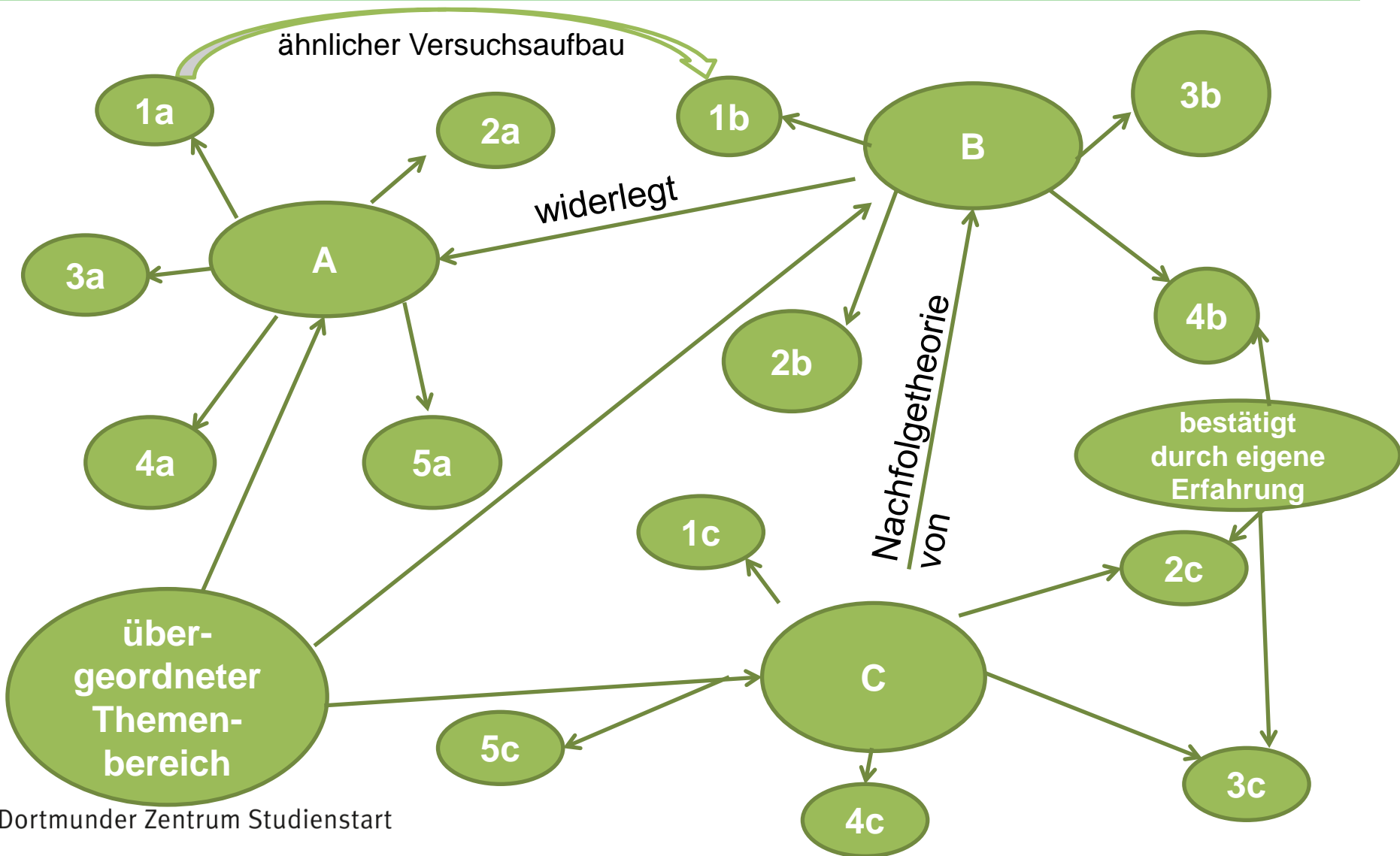
Vertiefen von Wissen

= Bedeutung schaffen

- Inhalte mit Beispielen ergänzen
- Inhalte anwenden
- Inhalte hinterfragen
- Inhalte verbinden
 - mit bisherigem Wissen
 - mit persönlichen Erfahrungen
- Prüfungsfragen erstellen







Anforderung der Prüfung

- Zusammenhänge verstehen
- Wissen übertragen/ anwenden (Transfer)



Lösungsansatz

Vertiefung von Wissen

Zweck:

Inhalte im Langzeitspeicher ablegen

Strategien zur Kontrolle/ Überprüfung

- in Lerngruppen
- jemandem, der nicht vom Fach ist
- Prüfungen simulieren
- einen Vortrag erarbeiten
- eigene Zusammenfassung schreiben
- Aufgaben mit Uhr üben

Anforderung der Prüfung

Wissen reproduzieren



Lösungsansatz

Kontrollieren

- Habe ich es verstanden?
- Kann ich es abrufen, wie es in der Prüfung gebraucht wird (mündl./ schriftl., mit Zeitdruck)

Anforderung der Prüfung

mündlich formulieren

schriftlich formulieren



Lösungsansatz

Kontrollieren

- reden, reden, reden!
- schreiben, schreiben, schreiben!

Anforderung der Prüfung

unter Zeitdruck arbeiten



Lösungsansatz

Kontrollieren

- Selbstabfrage mit der Uhr
- unter realistischen Zeitbedingungen die Prüfung simulieren

Anforderung der Prüfung

Aufgaben lösen



Lösungsansatz

Kontrollieren

- sich in Lerngruppen die Aufgaben gegenseitig erklären
- sich die Aufgaben selber erklären (inneres Sprechen beim Lösen der Aufgaben)

Unterstützungsstrategien

- Lernpausen
- Schlaf
- Ernährung
- Bewegung

Lernpausen

- beugen Interferenzen der Lerninhalte vor
- steigern Arbeitseffizienz indem sie die Konzentrationsfähigkeit wieder herstellen
- beugen „Schein-Arbeitszeit“ vor

Beachten Sie:

- Viele kleine Pausen sind effektiver als wenige große.
- Der Erholungswert einer Pause steigt nicht proportional zur Länge der Pause.
- Machen Sie lieber richtige Pausen statt „Scheinpausen“

Schlaf

- Schlafentzug wirkt sich auf die Lernfähigkeit aus
 - wer weniger/ qualitativer schlechter schläft kann sich weniger behalten
- Im Tiefschlaf werden die tagsüber aufgenommenen Informationen, Erfahrungen sowie Erinnerungen im LZG verfestigt.

Ernährung

- Das Gehirn ist für ca. 20% des Energieverbrauchs verantwortlich
- Es besteht zu über 80% aus Wasser

→ Deswegen ist eine ausreichende Flüssigkeits- und Energiezufuhr in der Lernphase wichtig.

Dabei fettiges/ schweres Essen vermeiden



Bewegung

- bessere Hirndurchblutung = bessere Konzentration
- zum Abbau der motorischen Überaktivität bei übermäßiger „Kopfarbeit“
- wenn ausreichend Bewegung, dann höhere kognitive Leistungsfähigkeit
- Bewegungsmangel macht träge und hemmt Motivation

Zusammenfassung

- Lernen, Gedächtnis und Motivation
- mit den „richtigen“ Lernstrategien fit für die Anforderungen der Uni
- auf die eigenen Rahmenbedingungen achten

Literaturtipps



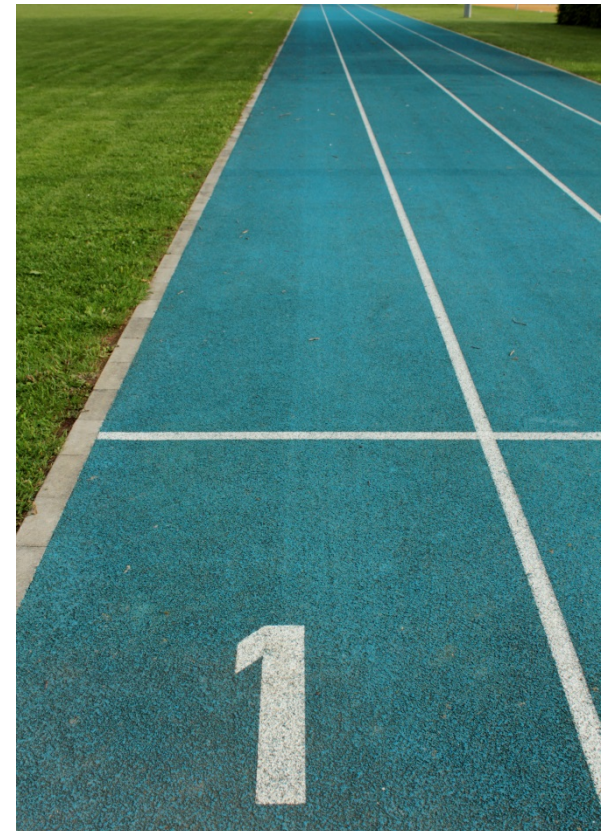
Erfolgreich Lernen
(E. Hofmann & M. Löhle,
Hogrefe Verlag, 2012)



Lerne lieber gehirngerecht.
(Peter Gasser, hep Verlag, 2011)

Präsentation zum Herunterladen

www.tu-dortmund.de/vonanfangan



Studieneinstieg - Von Anfang an richtig

Heute

Lernen lernen

Welche Lernstrategien gibt es?

19.09.2017

Di, 16:00 – 17:00 Uhr

Raum: Seminargebäude 1/H1.001

Start ins Studium

Wie funktioniert das Studium überhaupt?

26.09.2017

Di, 13:00 – 14:00 Uhr

Raum: EF 50/ HS2

Start ins Studium

Wie funktioniert das Studium überhaupt?

Ihre AnsprechpartnerInnen der Zentralen Studienberatung

Psychologische Studienberatung

Emil-Figge-Str. 61 (1. Obergeschoss)

Telefon: 0231-755-5050

E-Mail:

psychologische-beratung@
tu-dortmund.de

Allgemeine Studienberatung

Emil-Figge-Str. 61 (1. Obergeschoss)

Telefon: 0231-755-2345

E-Mail: zsb@tu-dortmund.de

Lässig statt stressig

Veranstaltungstermine Wintersemester 2017/18

23.10.2017	Ordnung ist das halbe Leben?! – In welcher Hälfte leben Sie? Grundlagen des Selbst- und Zeitmanagements
27.11.2017	Lernen lernen Zusammenspiel von Lernstrategien und Gedächtnis
18.12.2017	Ihr Wunschthema zu Weihnachten Stimmen Sie auf unserer Internetseite ab
29.01.2018	Gute Vorsätze In diesem Semester wird alles anders



Ort: Leonhard-Euler-Straße 5
E20/E21 SR 1
Uhrzeit: Jeweils um 13:15 Uhr
Dauer: 45 Minuten

„Lässig statt stressig“

-

Vortragsreihe
der
Psychologischen
Studienberatung

**Vielen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit!**

Fragen ?