

Herzlich Willkommen

Schön, dass Sie sich für ein
Studium an der TU Dortmund
entschieden haben!

www.tu-dortmund.de/dzs
www.fh-dortmund.de/dzs

Von Anfang an richtig: Lernen lernen



M.Sc. Psych. Christian Kloß
Dipl.-Psych. Janina Weyland

Montag, den 09.09.2019

www.tu-dortmund.de/dzs
www.fh-dortmund.de/dzs

Was Sie heute erwartet

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

www.tu-dortmund.de/dzs
www.fh-dortmund.de/dzs

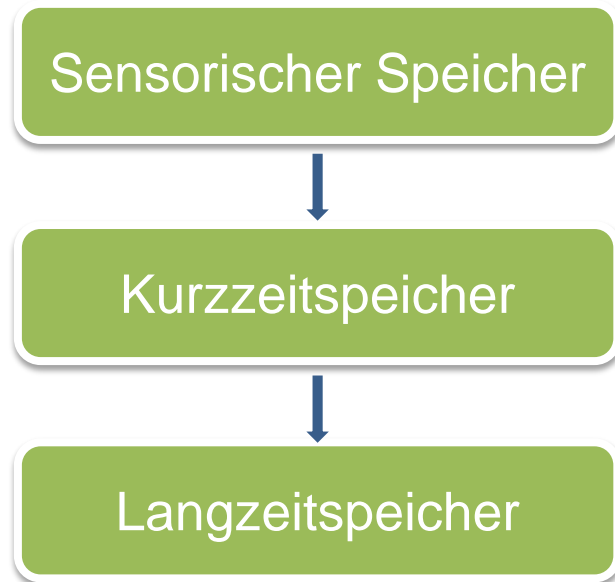
Klassische Konditionierung

www.tu-dortmund.de/dzs
www.fh-dortmund.de/dzs

Operante Konditionierung – Lernen durch Belohnung

www.tu-dortmund.de/dzs
www.fh-dortmund.de/dzs

Das Gedächtnis - Dreispeichermodell



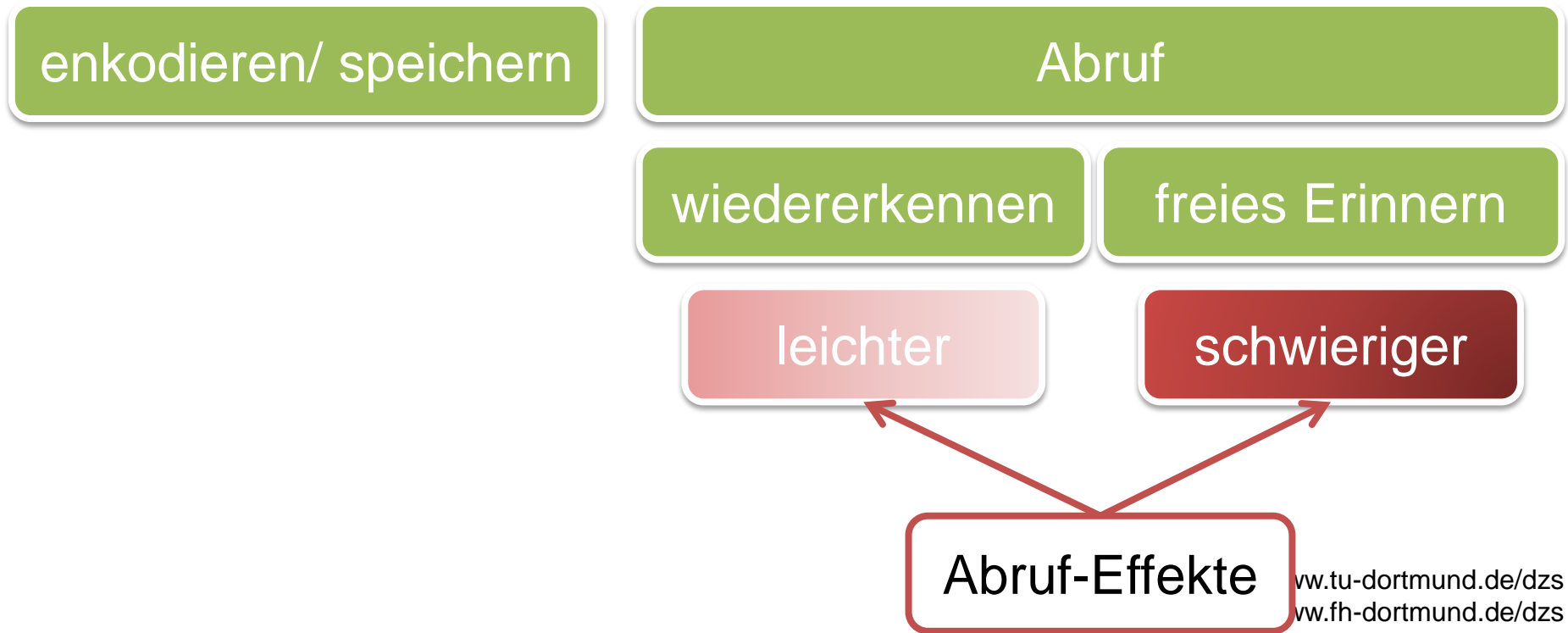
Sinnesinformationen
Dauer: 250
Millisekunden

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

Dauer: Jahre
Kapazität: sehr groß
strukturelle Veränderung

www.tu-dortmund.de/dzs
www.fh-dortmund.de/dzs

Gedächtnis-Leistungen



Gedächtnistäuschungen beim Lernen

Ich nehme an:
Ich weiß alles und kann alles frei erinnern.
Ich kann es aber nur wiedererkennen.

Ich nehme an:
Wissen ist im LZG.
Wissen war aber nur im KZG.

Lösung:
Annahmen
prüfen!
z.B. Abruf
üben

www.tu-dortmund.de/dzs
www.fh-dortmund.de/dzs

Unterschiede Schule vs. Uni

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)

dzs
dzs

Prüfungsplanung - Uni

Prüfungsgebiet

Unterthema	davon beherrsche ich			
	sehr gut	relativ gut	etwas	gar nicht

Informationsquellen

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

www.tu-dortmund.de/dzs
www.fh-dortmund.de/dzs

Prüfungstypen

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

www.tu-dortmund.de/dzs
www.fh-dortmund.de/dzs

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

www.tu-dortmund.de/dzs
www.fh-dortmund.de/dzs

Strategien zum Lernen und zur Unterstützung

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

www.tu-dortmund.de/dzs
www.fh-dortmund.de/dzs

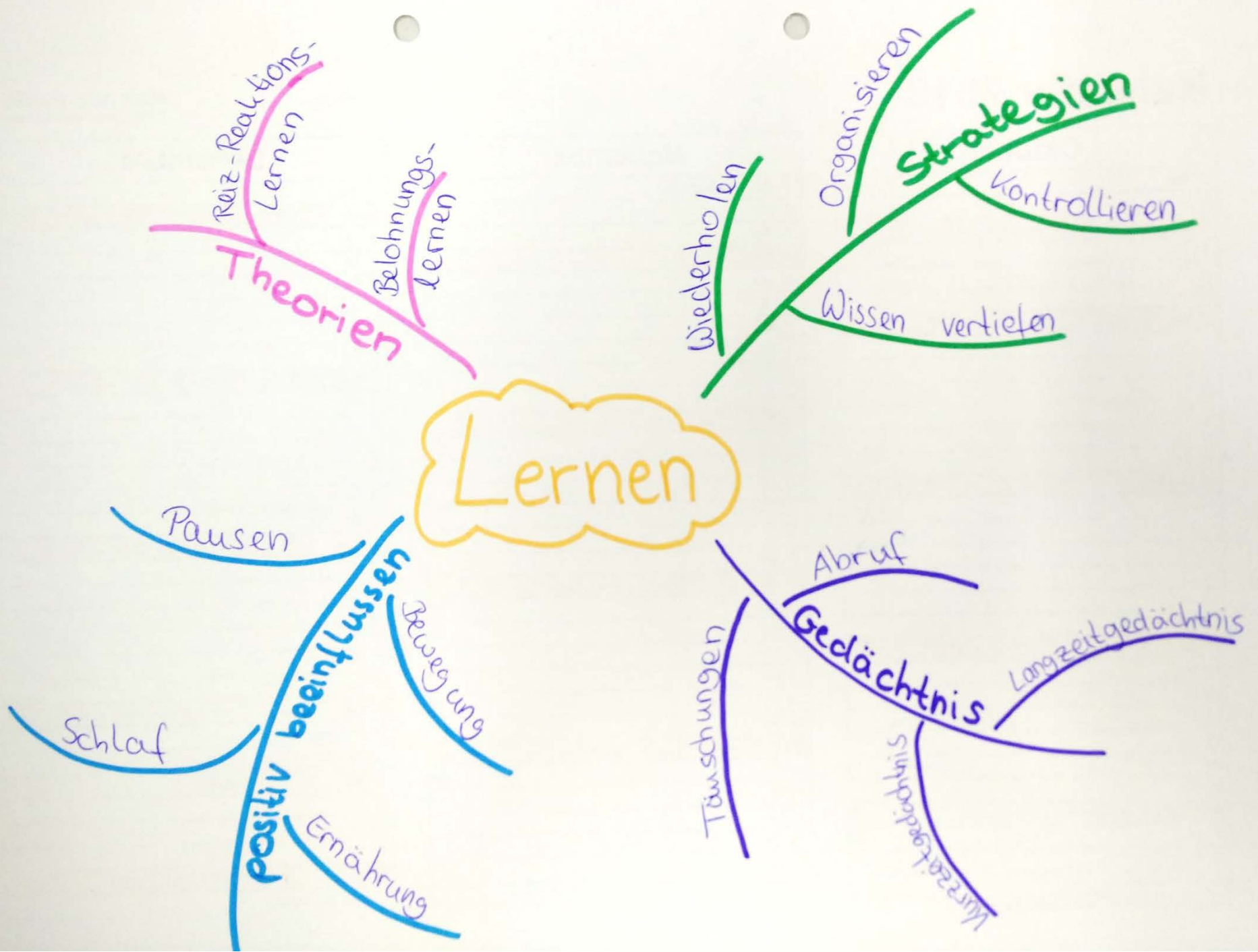
Lernstrategie: Organisieren

Wie?

- Sprechstunden
- Lerngruppen
- Prüfungsprotokolle
- Erfahrungen (stets kritisch reflektieren)
- Hinweise aus den Veranstaltungen beachten
- in eigenen Worten zusammenfassen, dabei Inhalte gruppieren, Überschriften finden, usw.
- Mind-Maps erstellen
- Präsentation erstellen

d.de/dzs

.....d.de/dzs



Lernstrategie: Vertiefen von Wissen

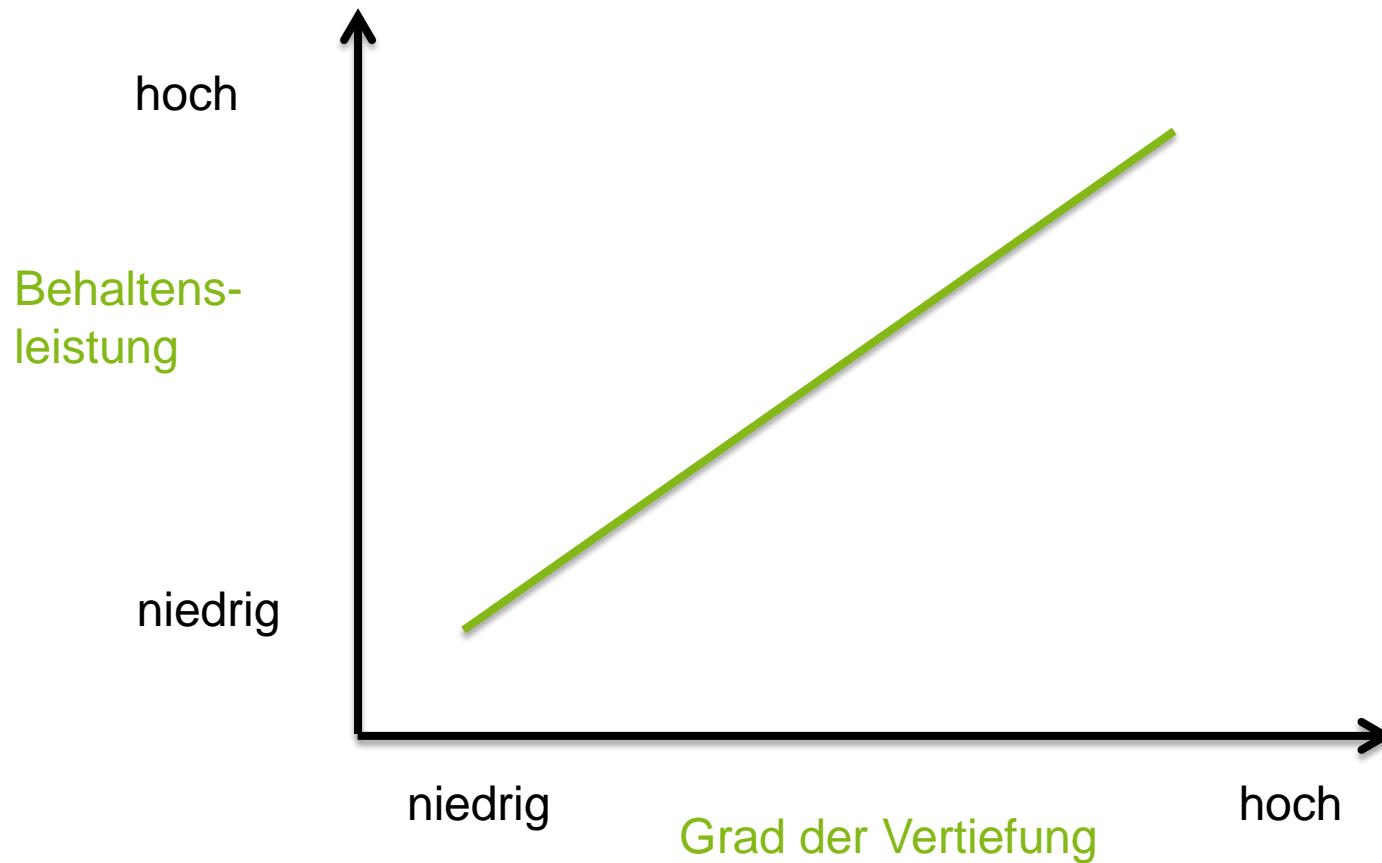
= persönliche Bedeutung schaffen

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

www.tu-dortmund.de/dzs
www.fh-dortmund.de/dzs

Quelle: Hoffmann, E. u. Löhle, M. (2004):
Erfolgreich Lernen

Vertiefen von Wissen



www.tu-dortmund.de/dzs
www.fh-dortmund.de/dzs

Lernstrategie: Kontrolle/ Überprüfung

Wann:

- Wissen reproduzieren
- mündlich formulieren
- schriftlich formulieren
- unter Zeitdruck arbeiten
- Aufgaben lösen

Zweck:

- ✓ Kontrollieren und Überprüfen

Wie?

- Sich selbst fragen: Habe ich es verstanden?
- Kann ich es abrufen, wie es in der Prüfung gebraucht wird (mündl./ schriftl., mit Zeitdruck)
- reden, reden, reden!
- schreiben, schreiben, schreiben!
- Selbstabfrage mit der Uhr
- unter realistischen Zeitbedingungen die Prüfung simulieren
- sich in Lerngruppen die Aufgaben gegenseitig erklären
- sich die Aufgaben selber erklären (inneres Sprechen beim Lösen der Aufgaben)

Lernstrategien zur Kontrolle/ Überprüfung

- Die *Feynman-Methode*

www.tu-dortmund.de/dzs
www.fh-dortmund.de/dzs

Lernstrategie: Wiederholen

Wann:

- Einüben von Fertigkeiten/
Automatisieren
- Wiedererkennen
- Aufgaben lösen

Zweck:

- ✓ Kontrollieren und
Überprüfen
- ✓ Wissen festigen/ vertiefen



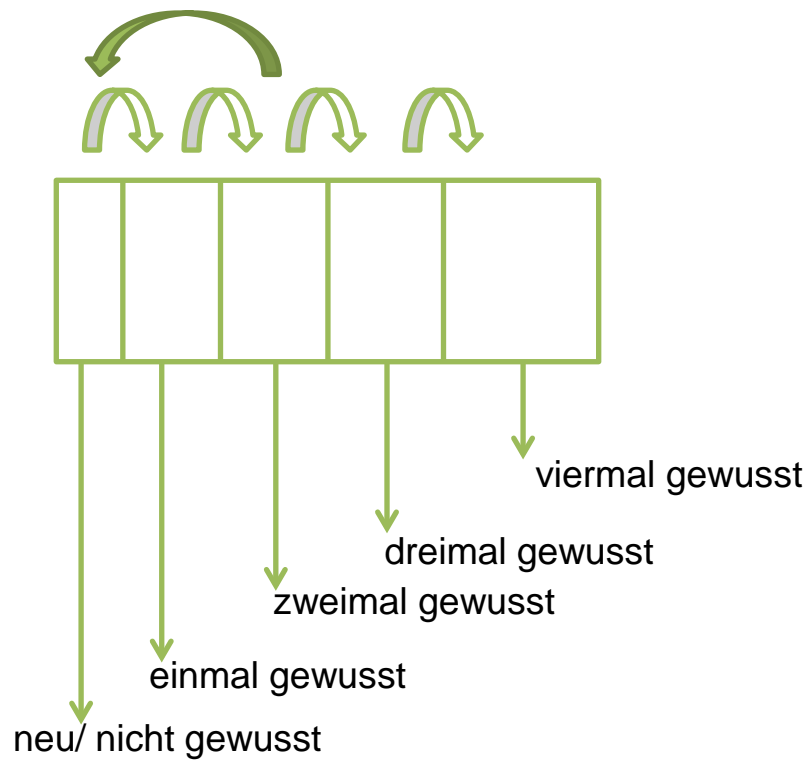
Wie?

- Rechnen, rechnen, rechnen
- Schreiben, schreiben, schreiben
- (Selbst-)Abfrage nach zeitlichen
Abständen: 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

www.tu-dortmund.de/dzs
www.fh-dortmund.de/dzs

Wiederholungsstrategie mit Karteikarten



Vorteil:

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

Nachteil:

- Stoff muss für Karteikarten aufbereitet werden
- zeitaufwendig

www.tu-dortmund.de/dzs
www.fh-dortmund.de/dzs

Unterstützungsstrategien

- Lernpausen
- Schlaf
- Ernährung
- Bewegung

www.tu-dortmund.de/dzs
www.fh-dortmund.de/dzs

Unterstützungsstrategien: 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“.
- TIPP: Pomodoro-Technik

www.tu-dortmund.de/dzs
www.fh-dortmund.de/dzs

Unterstützungsstrategie: Schlaf

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



www.tu-dortmund.de/dzs
www.fh-dortmund.de/dzs

Unterstützungsstrategie: 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.



www.tu-dortmund.de/dzs
www.fh-dortmund.de/dzs

Unterstützungsstrategie: 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
- **Hochschulsport!** 😊



Zusammenfassung

- Lernen, Gedächtnis und Motivation
- mit den „richtigen“ Lernstrategien fit für die Anforderungen der Uni
- auf die eigenen Rahmenbedingungen achten
 - **Meine** Lernstrategien
 - **Meine** optimale Ernährung
 - **Mein** optimales Bewegungsmanagement

www.tu-dortmund.de/dzs
www.fh-dortmund.de/dzs

Literaturtipps

- E. Hofmann & M. Löhe (2012). Erfolgreich Lernen. Hogrefe Verlag.
- Peter Gasser. (2011). Lerne lieber gehirngerecht. hep Verlag.
- Toolbox der Psychologischen Studienberatung:
<https://www.tu-dortmund.de/studierende/beratung/psychologische-studienberatung/nuetzliches/toolbox/>

www.tu-dortmund.de/dzs
www.fh-dortmund.de/dzs

Präsentation zum Herunterladen

www.tu-dortmund.de/vonanfangan



www.tu-dortmund.de/dzs
www.fh-dortmund.de/dzs

Studieneinstieg – Von Anfang an richtig

Heute

Lernen lernen – Zusammenspiel von Lernstrategien und Gedächtnis

17.09.2019

Di, 15:00 – 16:00 Uhr
Raum: EF 50/ HS1

Start ins Studium I – Dos and Dont's beim Studieneinstieg

24.09.2019

Di, 12:30 – 13:30 Uhr
Raum: HG 2/ HS1

Start ins Studium II – Basics zum wissenschaftlichen Arbeiten und zur Studienfinanzierung mit Stipendien

Hand in Hand: 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

www.tu-dortmund.de/dzs
www.fh-dortmund.de/dzs

Donnerstag,
17.10.2019,
12:15 – 13:00 Uhr

Ort: Campus Nord, MB I / HS 1
Merkst Du was?
Zusammenspiel von Lernstrategien und Gedächtnis

Donnerstag,
31.10.2019,
12:15 – 13:00 Uhr

Ort: Campus Nord, MB I / HS 1
Ein Genie überblickt das Chaos?
Zusammenspiel von Selbst- und Zeitmanagement

Donnerstag,
21.11.2019,
12:15 – 13:00 Uhr

Ort: Campus Nord, MB I / HS 1
Immer auf den letzten Drücker?
Anfangen statt Aufschieben

Mittwoch,
15.01.2020,
13:15 – 14:00 Uhr

Ort: Campus Süd, Pavillon 2a / 016
(Mittelzone)
Keine Angst vor Prüfungsangst
Entstehungsfaktoren und Lösungsansätze

Mittwoch,
29.01.2020,
13:15 – 14:00 Uhr

Ort: Campus Süd, Pavillon 2a / 016
(Mittelzone)
Wenn gut nicht gut genug ist
Umgang mit dem inneren Kritiker

„Lässig statt stressig“

—
Vortragsreihe
der
Psychologischen
Studienberatung

www.tu-dortmund.de/dzs
www.fh-dortmund.de/dzs

RUHR
WEST
APPLIED SCIENCES

RUHRFUTUR

EINE GEMEINSAME BILDUNGSINITIATIVE
VON STIFTUNG MERCATOR, LAND, REGION, KOMMUNEN
UND HOCHSCHULEN FÜR DAS RUHRGEBIET

Viel Erfolg im Studium!

Vielen Dank für die
Aufmerksamkeit!

Fragen ?

www.tu-dortmund.de/dzs
www.fh-dortmund.de/dzs