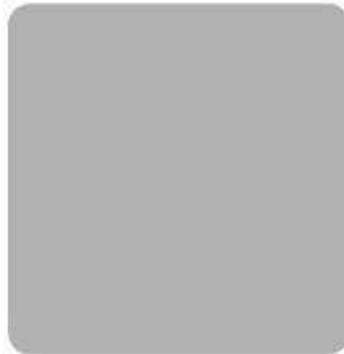


Prüfungstrilogie

Bergfest: Lernstrategien reloaded



Ein Blick auf das Lernen

Leicht zu behalten

Lerninhalte sind

- spannend
- Werden für wichtig gehalten
- Persönlich relevant
- Lösen Gefühle aus

Schwer zu behalten

Lerninhalte sind:

- Sehr theoretisch
- Langweilig
- Werden für unwichtig gehalten
- Werden für zu schwer gehalten

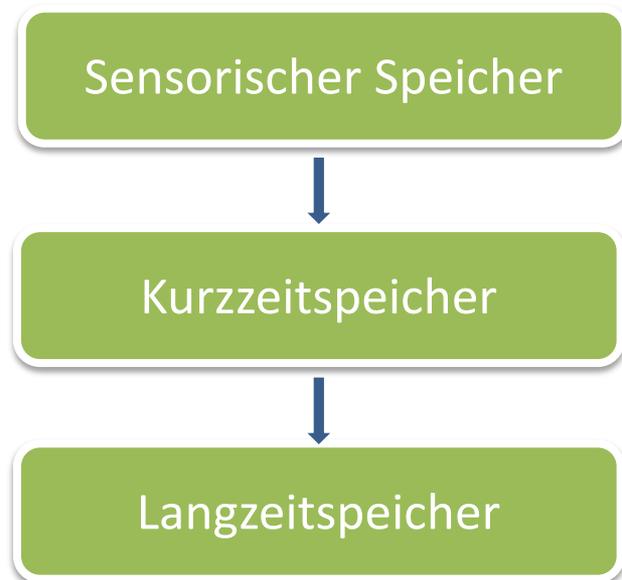
Themen des Vortrages

- Gedächtnis
- Lernstrategien
- Prüfungstypen und ihre spezifischen Anforderungen
- Die Vorbereitung des Lernens
- Hindernisse
- Unterstützende Strategien

Themen des Vortrages

- Gedächtnis

Das Dreispeichermodell (Atkinson und Shiffrin 1968)



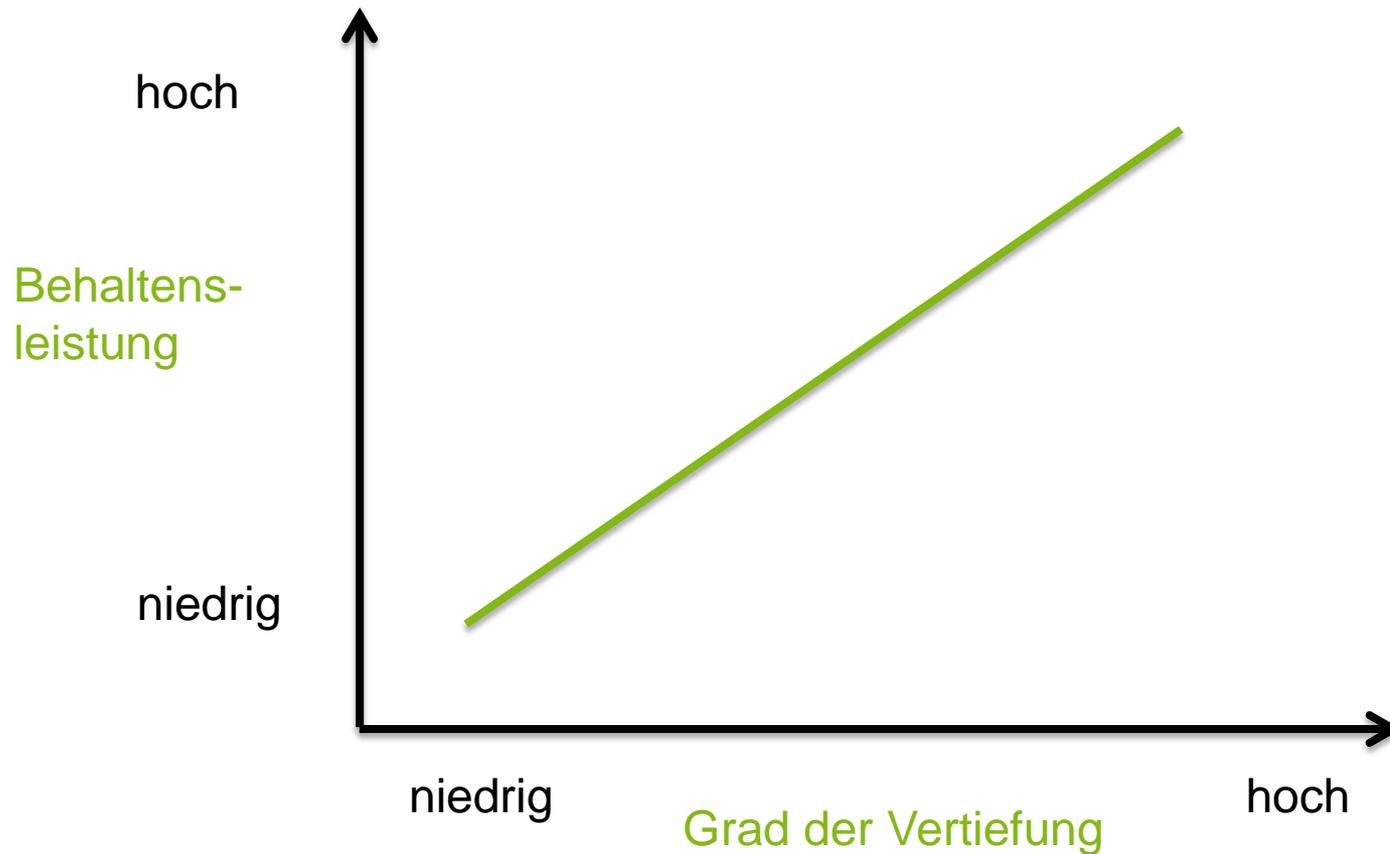
Sinnesinformationen
Dauer: 250 Millisekunden

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

Dauer: Jahre
Kapazität: sehr groß
strukturelle Veränderung

*Miller's Magic Number, 1956

Vertiefen von Wissen



Quelle: Fergus Craik und Robert S. Lockhart (1972)

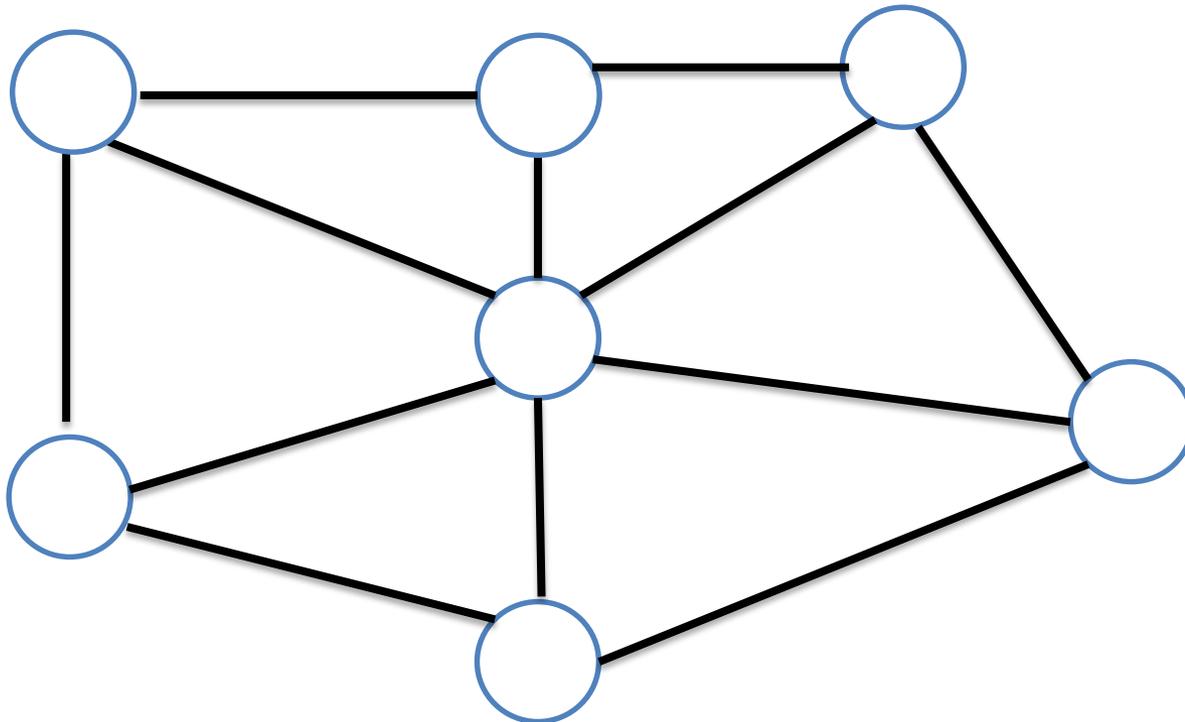
Schlussfolgerungen

- Das Kurzzeitgedächtnis hat eine geringe Kapazität (Magic Number)
- Lerninhalte müssen vom Kurzzeitgedächtnis in das Langzeitgedächtnis übertragen werden
- Je höher die Verarbeitungstiefe, um so besser werden die Inhalte behalten

Themen des Vortrages

- Gedächtnis
- Lernstrategien

Schlussfolgerungen aus dem limitierten Kurzzeitgedächtnis für das Lernen : Gruppieren von Lerninhalten



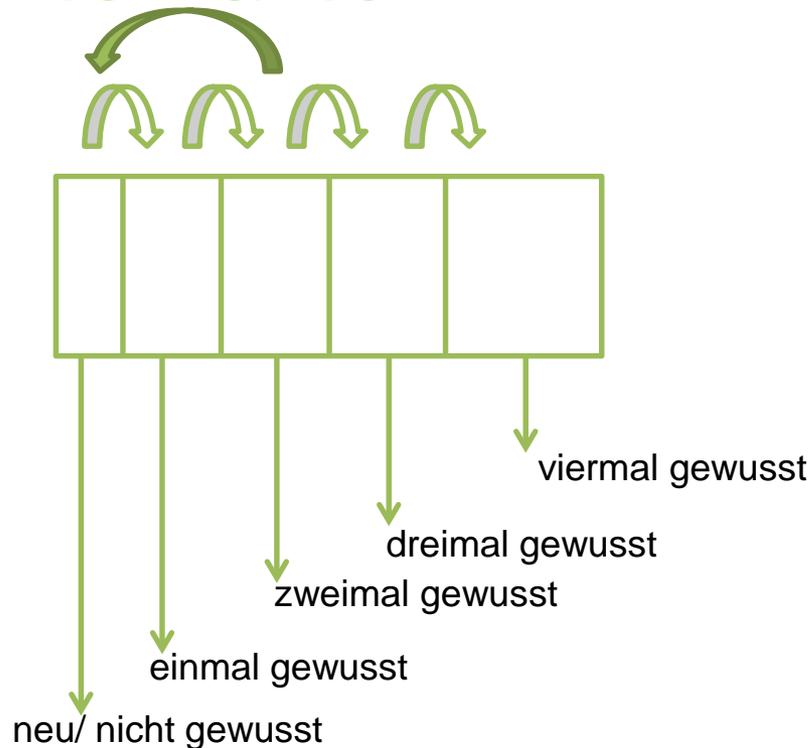
Pomodoro Technik

1. Schreiben Sie Ihr Ziel auf
2. Stellen Sie einen Kurzzeitmesser auf 25 Minuten
3. Arbeiten Sie an Ihrer Aufgabe, bis Sie von der Uhr gestoppt werden
4. Machen Sie eine kurze Pause(5 Minuten)
5. Beginnen sie ihren nächsten „Pomodoro“
6. Nehmen sie sich nach vier „Pomodori“ Zeit für eine längere Pause (15-30 Minuten)

Was tun, um Wissensinhalte vom
Kurzzeitspeicher in den Langzeitspeicher zu
übertragen?

Wiederholen und sich selber abfragen

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

Vertiefung von Wissen(I)

- Lerninhalte in eine eigene Struktur bringen
- Mind-Map erstellen
- Lerninhalte kurz und knapp in eigenen Worten zusammen (z.B. auf Karteikarten)
- Stellen Sie sich vor, Sie prüfen jemanden. Was würden Sie fragen? Warum? Und wie ist die richtige Antwort?
- Diskutieren Sie den Lernstoff mit Kommilitonen
- Erklären Sie den Lernstoff jemandem

Die Feynman-Methode

1. Erklären Sie jemandem das Thema so einfach wie möglich (Vielleicht sogar jemandem mit wenig Vorwissen)
2. Schreiben sie jeden Punkt und jedes Fachwort auf, bei dem sie Sie während der Erklärung ins Straucheln gekommen sind.
3. Schlagen sie diese Punkte nach
4. Starten sie erneut mit Schritt 1

Vertiefung von Wissen (II)

- Finden Sie Aspekte im Lernstoff, die für sie persönlich relevant sind
- Ergänzen Sie Beispiele
- Suchen Sie nach Verbindungen zu eigenen Beobachtungen
- Analysieren und diskutieren Sie die Inhalte
- Suchen Sie nach Verbindungen
 - Zu Dingen, die sie bereits wissen
 - Zu persönlichen Erfahrungen

Themen des Vortrages

- Gedächtnis
- Lernstrategien
- Prüfungstypen und ihre spezifischen Anforderungen

Prüfungstypen

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

Unterschiedliche Prüfungstypen = Vielfältige 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
- ...

Themen des Vortrages

- Gedächtnis
- Lernstrategien
- Prüfungstypen und ihre spezifischen Anforderungen
- Die Vorbereitung des Lernens

Prüfungsplanung - Uni

Prüfungsgebiet

Unterthema	davon beherrsche ich			
	sehr gut	relativ gut	etwas	gar nicht

Informationsquellen

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

Themen des Vortrages

- Gedächtnis
- Lernstrategien
- Prüfungstypen und ihre spezifischen Anforderungen
- Die Vorbereitung des Lernens
- Hindernisse

Gedächtnis-Leistungen

enkodieren/ speichern

Abruf

wiedererkennen

freies Erinnern

leichter

schwieriger

Gedächtnistäuschungen beim Lernen

Ich lese meine Karteikarten und erkenne die Inhalte wieder



Ich nehme an, dass ich die Inhalte auswendig kann, da ich sie wiedererkenne



In der Prüfung wird eine Frage gestellt, und ich erinnere mich zwar, dass ich dazu etwas gelernt habe, aber ich kann es nicht abrufen

Lösung:
Annahmen
prüfen!
z.B. Abruf
üben

Saving „the best“ for last

- Lernen Sie schwierige Inhalte frühzeitig
- Verbringen sie mehr Lernzeit mit den Inhalten, die ihnen schwer fallen als mit denen, die ihnen leicht von der Hand gehen. Auch wenn es sich umgekehrt besser anfühlt.

Nutzen sie den Effekt, den das Schreiben von Zusammenfassungen auf ihr Gedächtnis hat

- Der Prozess des Zusammenfassens fördert das Vertiefen von Wissen und Sie legen damit erste „Gedächtnisspuren“ an
- Vertiefen Sie diese direkt weiter durch Wiederholungen, statt Sie verblassen zu lassen, während Sie weitere Zusammenfassungen schreiben.

Themen des Vortrages

- Gedächtnis
- Lernstrategien
- Prüfungstypen und ihre spezifischen Anforderungen
- Die Vorbereitung des lernens
- Hindernisse
- Unterstützende Strategien

Unterstützungsstrategien

- Lernpausen
- Schlaf
- Bewegung

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

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.

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!** 😊

Schlussfolgerung:

Stellen sie ihre
Prüfungsvorbereitung auf den
Prüfstand

Fragen?

Zentrale Studienberatung

Psychologische Studienberatung

Telefon: 0231 / 755 5050

psychologische-beratung@
tu-dortmund.de

www.tu-dortmund.de/psb

Allgemeine Studienberatung

Telefon: 0231 / 755 2345

zsb@tu-dortmund.de

www.tu-dortmund.de/beratung