

Lern- und Unterstützungsstrategien

Ein Studiengang, viele verschiedene Prüfungsformen. Je nach Prüfungsform können spezifische Lerntechniken, die auf die Anforderungen der jeweiligen Klausur zugeschnitten sind, den Studienerfolg maßgeblich unterstützen. Ebenso tragen passgenaue Lernstrategien zu einer Effizienzsteigerung bei. Was sich wiederum in einem ausgewogenen Verhältnis von Arbeits- und Rekreationsphasen ausdrücken kann.

Nachfolgend finden Sie verschiedene, evidenzbasierte Lernstrategien. Diese lassen sich unterteilen in Strategien zur Strukturierung des Lernstoffes (Organisationsstrategien), zur Vertiefung des Lernstoffes (Elaborationsstrategien), zur Kontrolle des Lernfortschritts und Strategien zur Wiederholung.

Am Ende des Dokumentes finden Sie unterstützende Strategien, die die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit während der Lernphase positiv beeinflussen können.

Lernstrategien

Organisationsstrategien

Wieso sind solche Strategien sinnvoll? Ist der Umfang von Lerninhalten sehr groß, weil es z.B. viele Quellen zu den Lerninhalten gibt und man den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr sieht? Dann bieten sich Strategien zur Organisation der Lerninhalte an. Diese Strategien sind von der Prüfungsform unabhängig. Sie können diese organisatorischen Lernstrategien vor jeder Prüfung anwenden und starten so Ihre Prüfungsvorbereitung gut strukturiert. Der Tipp hierbei ist früh genug damit zu beginnen.

- Nutzen Sie die angebotenen Sprechstunden der Lehrenden, um fachliche und prüfungsbezogene Fragen zu klären. Insbesondere durch den Besuch von Sprechstunden können Sie ein tieferes Verständnis von den Prüfungsanforderungen erlangen (Was gehört zum Grundlagenwissen? Welche Erwartungen gibt es, um die Bestnote zu erlangen?)
- Etablieren Sie feste und regelmäßig stattfindende Lerngruppen. Diese helfen Ihnen schneller Wissenslücken und eine ungeeignete Vorbereitung zu identifizieren und auszuräumen.

- Reflektieren Sie Prüfungserfahrungen und -einschätzungen anderer Studierender stets kritisch.
- Achten Sie bei der Anfertigung eigener Zusammenfassungen darauf, alles in Ihren eigenen Worten und in inhaltlich zusammengehörigen „Paketen“ darzustellen.
- Zur besseren Übersicht und um Zusammenhänge zwischen den verschiedenen Themen besser zu verstehen, empfiehlt sich die Erstellung eines Mindmaps.

Elaborationsstrategien

Um Wissen zu vertiefen ist es sinnvoll, eine persönliche Bedeutung in Bezug auf die Lerninhalte zu etablieren. Diese sogenannten Elaborationsstrategien verbessern das Speichern von Lerninhalten im Gedächtnis. Mithilfe dieser Strategien wird das Gelernte also tatsächlich gelernt und längerfristig im Gedächtnis behalten.

Wie soll das gehen?

- Ergänzen Sie zunächst die Inhalte um Beispiele aus der Praxis.
- Versuchen Sie die Inhalte im Gedankenexperiment real anzuwenden.
- Üben Sie sich darin die Inhalte zu hinterfragen: Was haben Sie z.B. selbst verstanden und was nicht.
- Schaffen Sie bewusst eine Verbindung zwischen den neuen Inhalten und bereits Gelerntem.
- Ergänzen Sie diese Verknüpfung um passende persönliche Erfahrungen. Beispiel: Sie haben gelernt, dass ein bestimmter Stoff eine besonders gute Leitfähigkeit hat. Wo könnten Sie sich diese Information im Alltag zu Nutze machen? Indem Sie zum Beispiel nur noch Lampen kaufen, die mit dem besagten Leiter versehen sind.
- Erstellen Sie nach Möglichkeit eigene Prüfungsfragen. Diese können Sie dann mit Ihrer Lerngruppe diskutieren und auch Probeklausuren „schreiben“.

Tipp: Die Behaltensleistung steigt korrelierend zum Grad der Wissensvertiefung. Je intensiver Sie die Lerninhalte mit Elaborationsstrategien angereichert haben, desto besser können Sie sich die Lerninhalte merken.

Kontrollstrategien

Die Lernstrategien zur Kontrolle und Überprüfung sind sehr wichtig. Hierbei merken Sie, ob Sie Lerninhalte wirklich verstanden haben. Wenden Sie diese Strategien bewusst an, damit Sie keinen Gedächtnistäuschungen unterliegen: Sie denken z.B. „Das war leicht, das habe ich verstanden“, dabei können Sie die Inhalte jemand anderem nicht erklären oder auch nicht prüfungentsprechend abrufen, z.B. nicht auf eine offene Frage antworten.

So können Sie vorgehen:

- Stellen Sie sich zunächst einmal die Frage: Habe ich verstanden was ich gelernt habe?
- Wenn Sie diese mit einem sicheren Ja beantworten, können Sie sich fragen, ob Sie die Inhalte auch so abrufen können, wie Sie es in der Prüfung brauchen. Sie sollten für mündliche Prüfungen in der Lage sein Gelerntes verbal reproduzieren und praktisch anwenden zu können. Für schriftliche Prüfungen gilt, dass Ihre Textproduktion schriftlich flüssig gelingen sollte.
- Versuchen Sie sich die Inhalte und Aufgaben, die Ihnen vorliegen, entweder selbst laut zu erklären oder mit Ihrer Lerngruppe zu referieren/diskutieren. Eine schriftliche Bearbeitung von Aufgaben sollte unter der Maßgabe erfolgen nur ein bestimmtes Zeitfenster zur Verfügung zu haben. Prüfen Sie bereits früh, wie schnell oder langsam Sie die Aufgaben lösen können, um sich an den Zeitdruck in Klausuren zu gewöhnen.

Ein weiterer Weg den Lernstand zu überprüfen ist die Feynman-Methode:

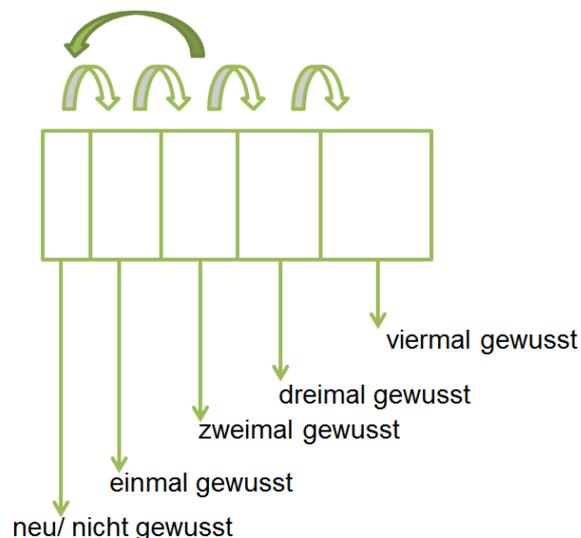
Stellen Sie sich vor, Sie erklären sämtliche klausurrelevanten Inhalte jemandem, der oder die fachfremd ist. Maßgabe: Die Person muss Ihre Erläuterungen begreifen können. Sie haben die Inhalte wirklich verstanden, wenn die fachfremde Person nach Ihren Erläuterungen die Klausur ebenfalls erfolgreich ablegen könnte. Überall dort, wo Sie ins Stocken geraten, sollten Sie noch einmal nachrecherchieren oder vertiefen. Die Idee hierbei ist, dass man selbst schwierige Inhalte dann leicht verständlich erklären kann, wenn man den Sachverhalt sehr gut verstanden und durchdrungen hat. Das methodische Vorgehen ist als Prozess zu verstehen. Während man sich vorstellt das Gelernte jemandem zu erklären, wird man stets beim Erklären auf eigenen Wissenslücken treffen, die man unmittelbar nachrecherchiert. So gelangt man Schritt für Schritt zum vertieften Wissen und überprüft gleichzeitig den eigenen Wissensstand.

Wiederholungsstrategien

Viele Studierende wiederholen den Lernstoff, indem sie ihn wieder und wieder durchlesen, anschauen oder das Buch unters Kopfkissen legen. Letzteres hat leider in den seltensten Fällen einen Lernerfolg. Die Wiederholungsstrategien stellen das Lernen im eigentlichen Sinne dar: Den Lernstoff dauerhaft im Gedächtnis abspeichern und abrufen können. Dies gelingt zum Beispiel mithilfe von Karteikarten und einem Karteikasten mit mehreren Fächern.

So geht's:

- Bereiten Sie die Lerninhalte mithilfe von Karteikarten auf (Vorderseite: Begriff oder Frage, Rückseite: Erklärung). Diese Karten liegen im ersten Fach des Karteikastens. Dies ist übrigens gleichzeitig eine Organisationsstrategie.
- Wenn Sie eine Karteikarte richtig erklären können, wandert diese in das zweite Fach des Karteikastens.
- Wenn Sie diesen Stapel dann durchgehen, dürfen alle Karten, die Sie noch immer richtig lösen können, in das dritte Fach.
- Wenn Sie eine Karte falsch lösen, sortieren Sie diese direkt wieder in das erste Karteikastenfach.
- Wenn Sie eine Karte mindestens vier Mal richtig erklären konnten, dann können Sie mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit annehmen: Jetzt kann ich's!



- Führen Sie die Wiederholungsstrategie mit Karteikarten regelmäßig durch. Wenn Sie an einem Tag alle Karteikarten richtig gelöst haben, überprüfen Sie Ihre Gedächtnisleistung am nächsten Tag erneut. Diese Abstände der Wiederholung

können Sie ausdehnen, wenn Sie beim Wiederholen wenige Fehler machen.
Wiederholen Sie z.B. in zwei Tagen, einer Woche, zwei Wochen, einem Monat.

Zu den Wiederholungsstrategien gehören auch das simple Wiederholen von Rechenaufgaben und das wiederholte Beantworten von Prüfungsfragen. Wiederholen kann ebenfalls bedeuten, dass Sie die Lerninhalte regelmäßig jemand anderem oder sich selbst erzählen, z.B. mit Notizzetteln oder anhand einer selbst erstellten Präsentation.

Bedenken Sie bei der Wiederholungsstrategie, die Sie auswählen, die Modalität der Prüfung. Sollte die Prüfung schriftlich erfolgen, mit vielen offenen Fragen, ist es ratsam in dieser Modalität zu üben und zu wiederholen:

- Formulieren Sie sich selbst offene Fragen und beantworten diese regelmäßig schriftlich.
- Bei mündlichen Prüfungen üben Sie den mündlichen Abruf regelmäßig: Formulieren Sie die Lerninhalte mündlich und sprechen Sie sich diese laut oder gedanklich vor.

Unterstützungsstrategien

Neben Lernstrategien gibt es sogenannte Unterstützungsstrategien. Hierunter fallen Handlungsempfehlungen, um flankierend zu den Lernstrategien gute Voraussetzungen für eine nachhaltige Konsolidierung der Inhalte zu schaffen. Nachfolgend finden Sie einige dieser Unterstützungsstrategien.

Lernpausen

Ein häufig vorkommender Irrtum lautet: Ich mache Pause, wenn mein Körper mir sagt, dass es Zeit ist eine Pause zu machen. Das verhält sich ähnlich zum menschlichen Durstempfinden: Wenn der Körper Ihnen durch Durstgefühl signalisiert, dass Sie trinken sollten, ist es schon etwas spät. Sie hätten früher etwas trinken können. Beginnen Sie daher vorzeitig ein gutes Pausenmanagement aufzubauen. Dies schützt davor, dass Lerninhalte interferieren und beugt Scheinarbeitszeit vor (man braucht so dringend eine Pause, dass man nur noch die Blätter anschaut ohne wirklich zu lesen). Hilfreich ist hier die Pomodoro-Technik: 25 Minuten arbeiten, anschließend fünf Minuten Pause machen. Und Pause meint auch eine richtige (kurze) Pause: aufstehen, lüften, etwas trinken, ein paar Schritte gehen.

Weitere Tipps, wie Sie Ihre Pausenzeiten organisieren können:

Pausenart	Wann?	Was (Beispiele)?
Unterbrechungspausen (1')	nach Bedürfnis	sich zurücklehnen, aus dem Fenster schauen
Minipause (5'-10')	nach 30'- 45' Arbeitszeit	Kleinigkeit essen, Musik hören, frische Luft schnappen
„Kaffeepause“ (15')	nach 1-2 Std. Arbeitszeit	Getränk trinken, Kleinigkeit essen, Musik hören, kleiner Spaziergang, kurz hinlegen
Erholungspause (60' – 120')	nach 2-4 Std. Arbeitszeit	aktiv gestalten: z.B. längerer Spaziergang, Sport, Freunde treffen, Nickerchen

Schlaf

Der Körper braucht Schlaf. Das Gedächtnis braucht Schlaf, um seine Arbeit in vollem Umfang leisten zu können und um sich zu regenerieren. Nur im Tiefschlaf können neue Lerninhalte sicher im Langzeitgedächtnis abgespeichert werden. Langfristig wirkt sich Schlafentzug negativ auf die kognitive Leistungsfähigkeit aus. Planen Sie daher ausreichend Schlafenszeit in Ihren Prüfungsvorbereitungs-Zeitplan mit ein, damit der Schlaf nicht zu kurz kommt.

Ernährung

Das menschliche Gehirn besteht zu ungefähr 80% aus Wasser. Ein untrüglicher Hinweis darauf, wie wichtig es gerade in Lernphasen ist, das Gehirn mit ausreichend Flüssigkeit zu versorgen. Lernen kostet zudem sehr viel an Energie, die der Körper zur Verfügung stellen muss. Achten Sie daher bewusst darauf, regelmäßig und nach Möglichkeit ausgewogen zu essen. Vermeiden Sie zu schweres/ fettiges Essen. Dies braucht lange bis es verdaut werden kann und verhindert eine zügige Energieaufnahme und erneute Leistungsbereitschaft.

Bewegung

Ying und Yang, plus und minus, ruhen und bewegen. Überall begegnen uns sich perfekt ergänzende Gegensätze. Wenn Sie also einen nicht unerheblichen Teil des Tages mit Kopfarbeit verbringen, baut sich eine motorische Überaktivität auf. Um diese auszubalancieren, sollten Sie sich regelmäßig bewegen. Das können entspannende Spaziergänge sein, aber genauso gut auch die Sportkurse des

Hochschulsports, die Sie über Livestreams bequem von zu Hause aus oder auch persönlich auf dem Campus wahrnehmen können.

Zusammenfassung

Es gibt eine Vielzahl an sinnvollen und effizienten Lernstrategien. Die eine Lernstrategie gibt es nicht. Probieren Sie verschiedene aus und finden heraus, welche Technik zu Ihnen, Ihrem Lernstil und der Prüfung passt. Die hier vorgestellten Möglichkeiten bilden für Sie eine solide Grundlage. Sie möchten mehr erfahren oder haben noch nicht das Passende gefunden? [Melden](#) Sie sich bei uns: In Einzelgesprächen reflektieren wir Ihre bisherigen Lernstrategien und besprechen mögliche Anpassungen je nach Ihrer aktuellen und individuellen Prüfungssituation.

Auf den Internetseiten zu den Themen [Selbst- und Zeitmanagement](#), sowie [Prüfungsvorbereitung und Prüfungsangst](#) befinden sich weitere Materialien, die im Zusammenhang mit dem Lernen hilfreich sind.