

Herzlich willkommen!

Anja Beck | Dipl.-Psychologin



**WOHLFÜHL**CAMPUS  
STUDY • LIFE • BALANCE

„Lernstrategien – Gut vorbereitet in die Prüfung“

## Weitere Informationen

→ SGM-Homepage  
([www.sgm.uni-halle.de](http://www.sgm.uni-halle.de))



→ Social Media  
([@wohlfuehlcampus](https://www.instagram.com/wohlfuehlcampus))



## Begriffe einprägen - 1 min

Blackout, Lernplan, Wiederholung, Alpen,  
Gehirn, Bibliothek, Schlaf, Leistungskurve,  
Gegenwelt, Bilder, Rollenspiel,  
Pufferzeiten, Karteikarte, Konfuzius,  
Küche, Mythos, Pause, Mindmap, Gefühl,  
Sinneskanal, Spickzettel

Begriffe einprägen - 1 min

Kurze Ablenkung ;-)

## Konferenzknigge



Wenn ihr nicht sprecht, schaltet bitte euer Mikro stumm.



Nutzt gern den Chat, um an Umfragen teilzunehmen.

Fragen könnt ihr ebenfalls im Chat stellen.



Legt euch einen Zettel und Stift zur Seite, um euch selbst zu „checken“!

## Begriffe einprägen - 1 min

Blackout, Lernplan, Wiederholung, Alpen,  
Gehirn, Bibliothek, Schlaf, Leistungskurve,  
Gegenwelt, Bilder, Rollenspiel,  
Pufferzeiten, Karteikarte, Konfuzius,  
Küche, Mythos, Pause, Mindmap, Gefühl,  
Sinneskanal, Spickzettel

## Chatumfrage

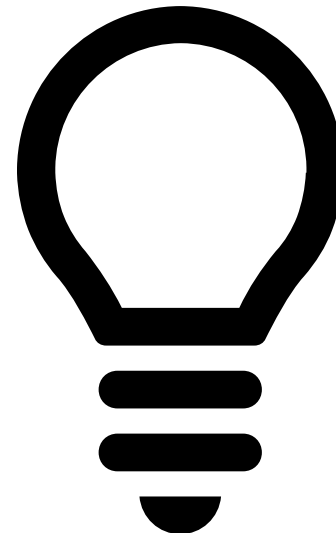
Tragt einmal ein, wie viele Wörter ihr eben erinnern konntet.

Benutzt hierfür den Chat!



Notiert parallel zur Veranstaltung eure Punkte mit!

- a) 0-5: 0 P
- b) 6-8: 10 P
- c) Mehr als 9: 20 P





## Vorbereitung



## Lernphase



## Prüfungsphase

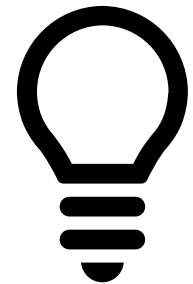


Alles steht und fällt mit einer guten Vorbereitung



Wie gut gelingt es euch, euch auf das Lernen vorzubereiten?

- a) Ich bin super strukturiert und ich weiß genau, wann ich was zu tun habe: 20 P
- b) Ich komme ganz gut durch, ist aber noch Luft nach oben: 10 P
- c) Ich verzettele mich meistens und habe ich kurz vor der Prüfung mega Stress: 0 P



## Chatumfrage

Was ist euer Lieblingstipp, um das Lernen für die Prüfung gut vorzubereiten? Was funktioniert bei euch richtig gut?

Benutzt hierfür den Chat!



A – Aktivitäten listen

L – Länge schätzen

P – Pufferzeiten einplanen

E – Entscheidungen treffen

N -

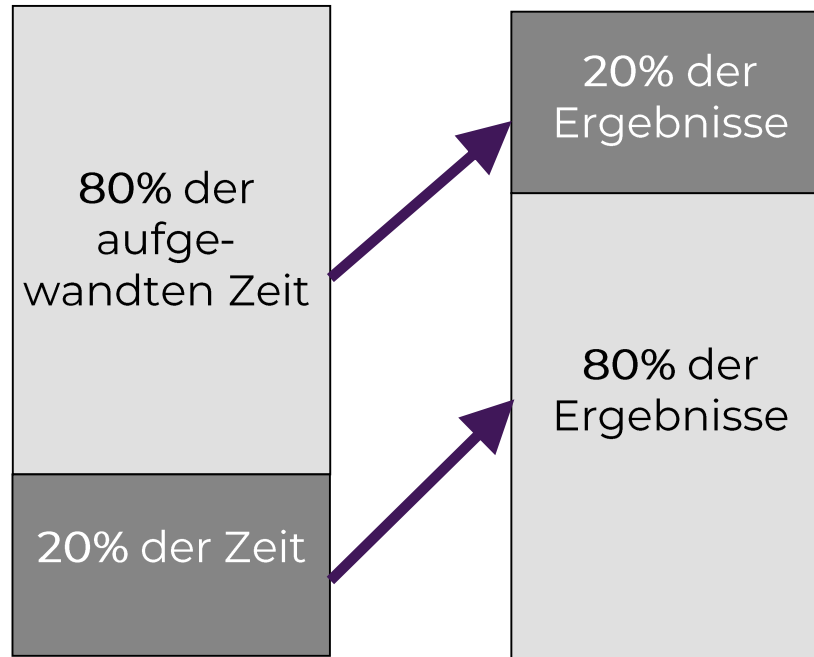


# Pareto-Prinzip

nebensächliche,  
viele Situationen  
oder Probleme



lebenswichtige,  
wenige  
Situationen oder  
Probleme



## Pareto-Prinzip

80% der Ergebnisse erzielen wir oft  
mit 20% unserer Zeit

Woche (Mo und Mi, 8-10 Uhr)	Lernstoff (2 Fächer)		
	Routinen (just do it)	Belohnungen	Leistungskurve beachten
1	Fach 1: Mitschriften durcharbeiten, <b>Lernskript</b> erstellen		
2	Fach 1: Kapitel 1-4 Buch x ausarbeiten und <b>Skript</b> ergänzen		
3	Fach 1: Kapitel 5-8 Buch x ausarbeiten und <b>Skript</b> ergänzen		
4	Puffer		
5	Übersichtlichkeit optimieren, Markierungen und Zusammenfassungen anfertigen, Wiederholungen		
6	Fach 2: Mitschriften aus Uni sichten		
7	Fach 2: Buch z durcharbeiten und Mitschriften ergänzen		
8	Fach 2: Zusammenfassungen und Wiederholungen		
9	Puffer		
10	Lernen Fach 1		
11	Lernen Fach 2		
12	Wiederholung Fach 1		
13	Prüfung Fach 1, Wiederholung Fach 2		
14	Prüfung Fach 2...Party Party Party		

## Chatumfrage

Was denkt ihr, zu welcher Tageszeit sind die Menschen im Durchschnitt am leistungsfähigsten?

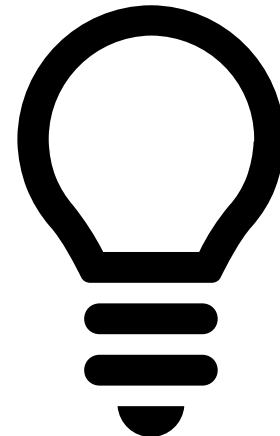
- a) Am frühen Morgen (7 - 9 Uhr)
- b) Am Vormittag (9 - 11 Uhr)
- c) Am Nachmittag (16 - 18 Uhr)
- d) Am Abend (21 – 23 Uhr)



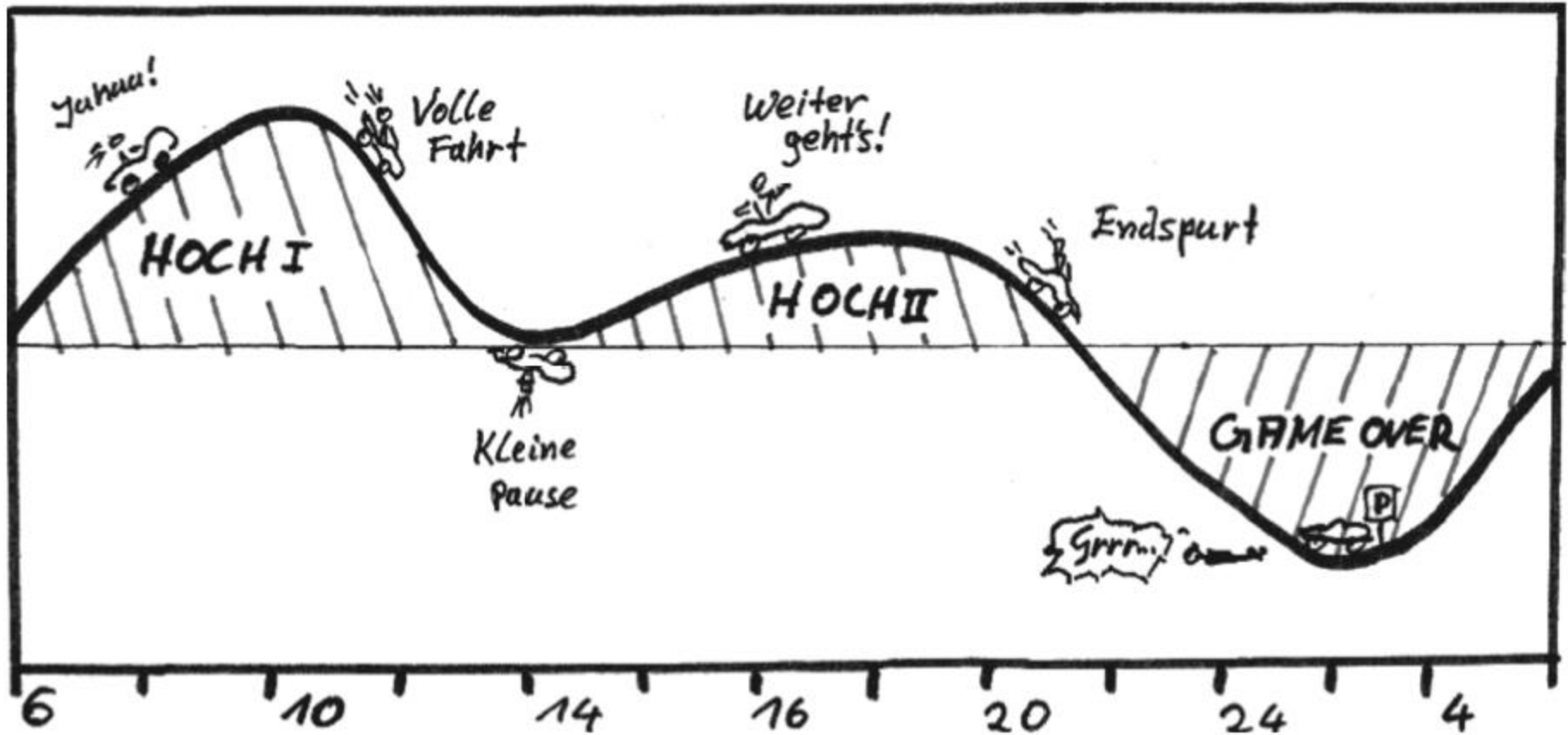


Was denkt ihr, zu welcher Tageszeit sind die Menschen im Durchschnitt am leistungsfähigsten?

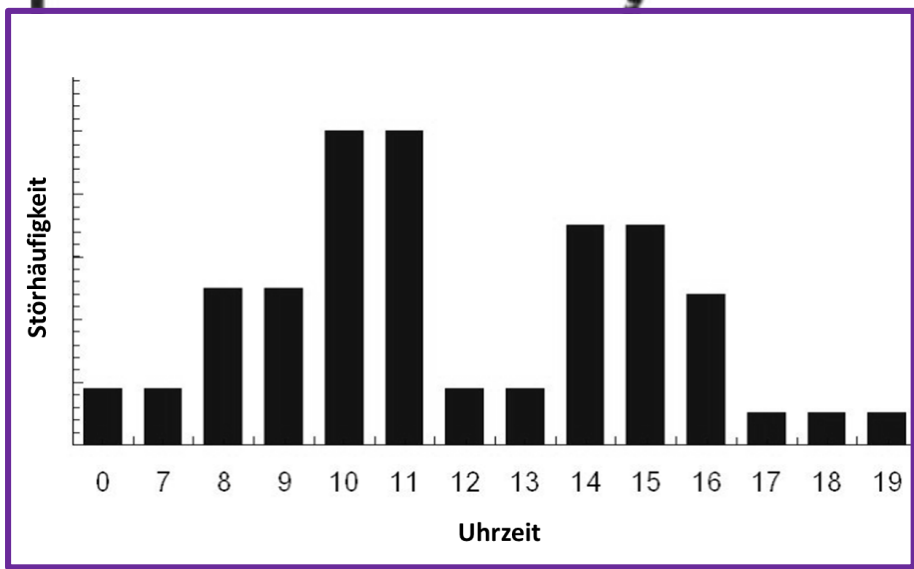
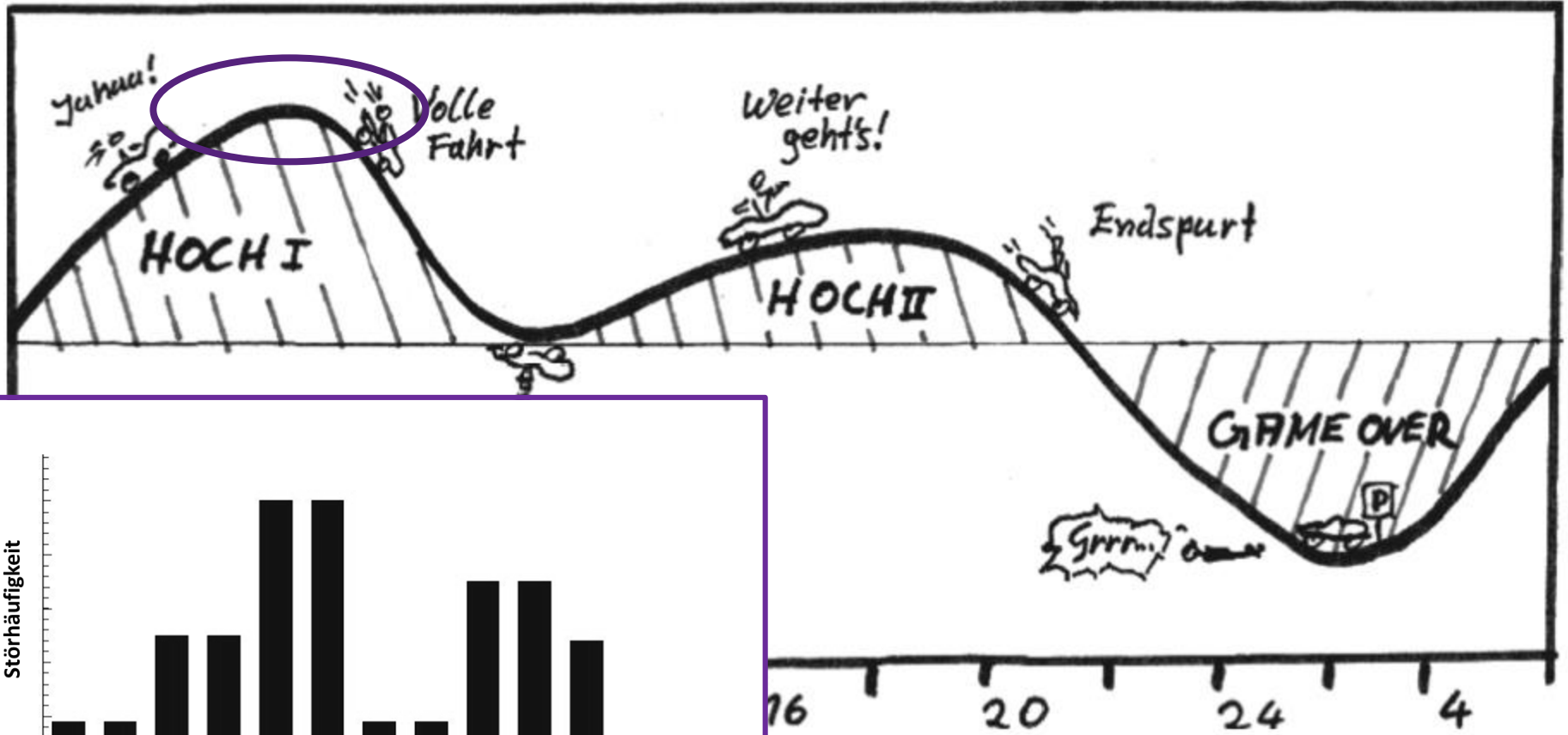
- a) Am frühen Morgen (7 - 9 Uhr) (0 P)
- b) Am Vormittag (9 - 11 Uhr) (10 P)
- c) Am Nachmittag (16 - 18 Uhr) (0 P)
- d) Am Abend (21 – 23 Uhr) (0 P)



# Persönliche Leistungskurve



# Persönliche Leistungskurve



A – Aktivitäten listen

L – Länge schätzen

P – Pufferzeiten einplanen

E – Entscheidungen treffen

N - Nachkontrolle



## Den Prüfungsstoff gut in den Kopf bekommen



## Chatumfrage

Was ist euer Lieblingstipp, um den Prüfungsstoff gut in den Kopf zu bekommen? Was funktioniert bei euch richtig gut?

Benutzt hierfür den Chat!



## 5 Tipps für die Lernphase

### 1. „Wiederholung macht den Meister“



## Chatumfrage

Was denkt ihr, wieviel weiß ich von dem Gelerntem am nächsten Tag noch, wenn ich nicht noch mal wiederhole?

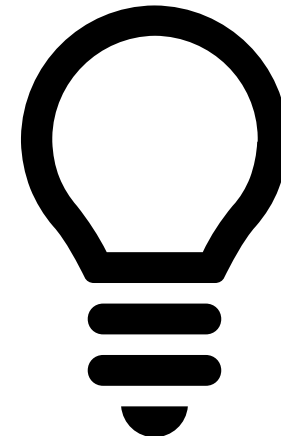
- a) 15 %
- b) 33 %
- c) 57 %
- d) 65 %



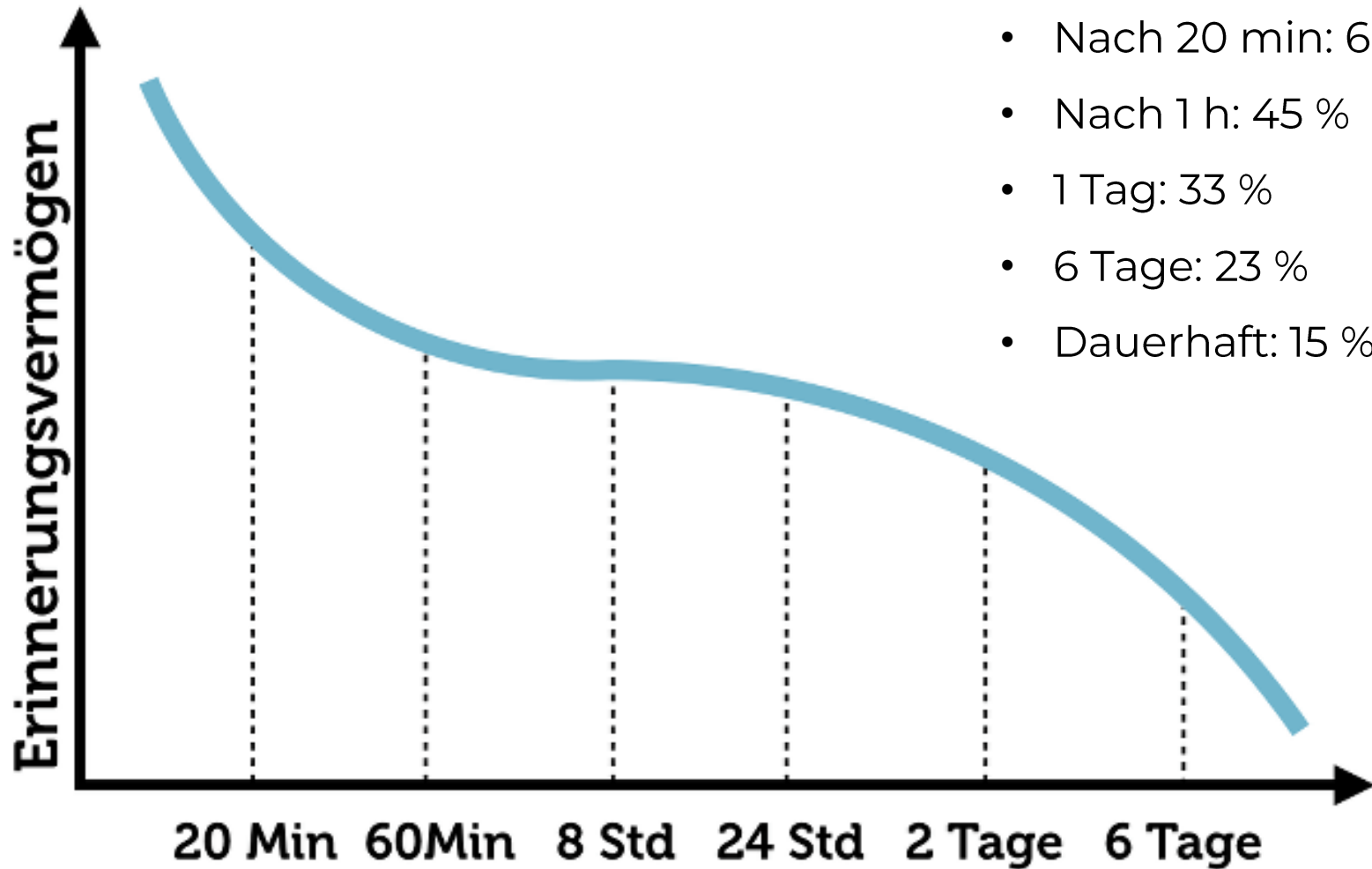


Was denkt ihr, wieviel weiß ich von dem Gelerntem am nächsten Tag noch, wenn ich nicht noch mal wiederhole?

- a) 15 %: 0 P
- b) 33 %: 10 P
- c) 57 %: 0 P
- d) 65 %: 0 P



## Kaum gelernt, schon vergessen ...



- Nach 20 min: 60 %
- Nach 1 h: 45 %
- 1 Tag: 33 %
- 6 Tage: 23 %
- Dauerhaft: 15 %

## Lernen durch Wiederholung ...



*„Lernen ist die  
Veränderung  
der  
Feinstruktur  
des Gehirns  
durch die  
Erfahrungen,  
die wir  
DAUERND  
machen.“*

## 5 Tipps für die Lernphase

### 1. „Wiederholung macht den Meister“

- Faustregel I: Lernstoff mind. 5-7 Mal wiederholen
- Faustregel II:
  - nach 24 h erste Wiederholung
  - nach 3 Tagen zweite Wiederholung
  - nach 1 Woche dritte Wiederholung
  - dann wöchentlich bis eine Woche vor der Prüfung Schlüsselbegriffe wiederholen

## 5 Tipps für die Lernphase

1. „Wiederholung macht den Meister“
2. Unterschiedliche Lernorte wählen



# Unterschiedliche Lernorte wählen



## 5 Tipps für die Lernphase

1. „Wiederholung macht den Meister“
2. Unterschiedliche Lernorte wählen
3. Pausen setzen



## Pomodoro-Technik – Lernen in Intervallen



25 min – 5 min –

25 min – 5 min –

25 min – 5 min –

25 min – 15-25 min

(nach vier Intervallen)



## Für die optimale Pause – Gegenwelten suchen



## Die Macht der Situation – Pausen mit natürlichem Ende wählen



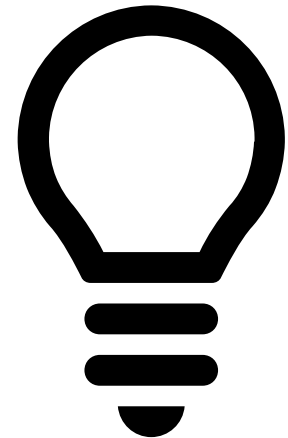
Was denkt ihr, warum sollte man in der Prüfungsvorbereitungsphase ausreichend schlafen?

- a) Damit man ausgeruhter ist
- b) Damit man mehr Pufferzeiten hat
- c) Damit sich der Lernstoff besser einprägt

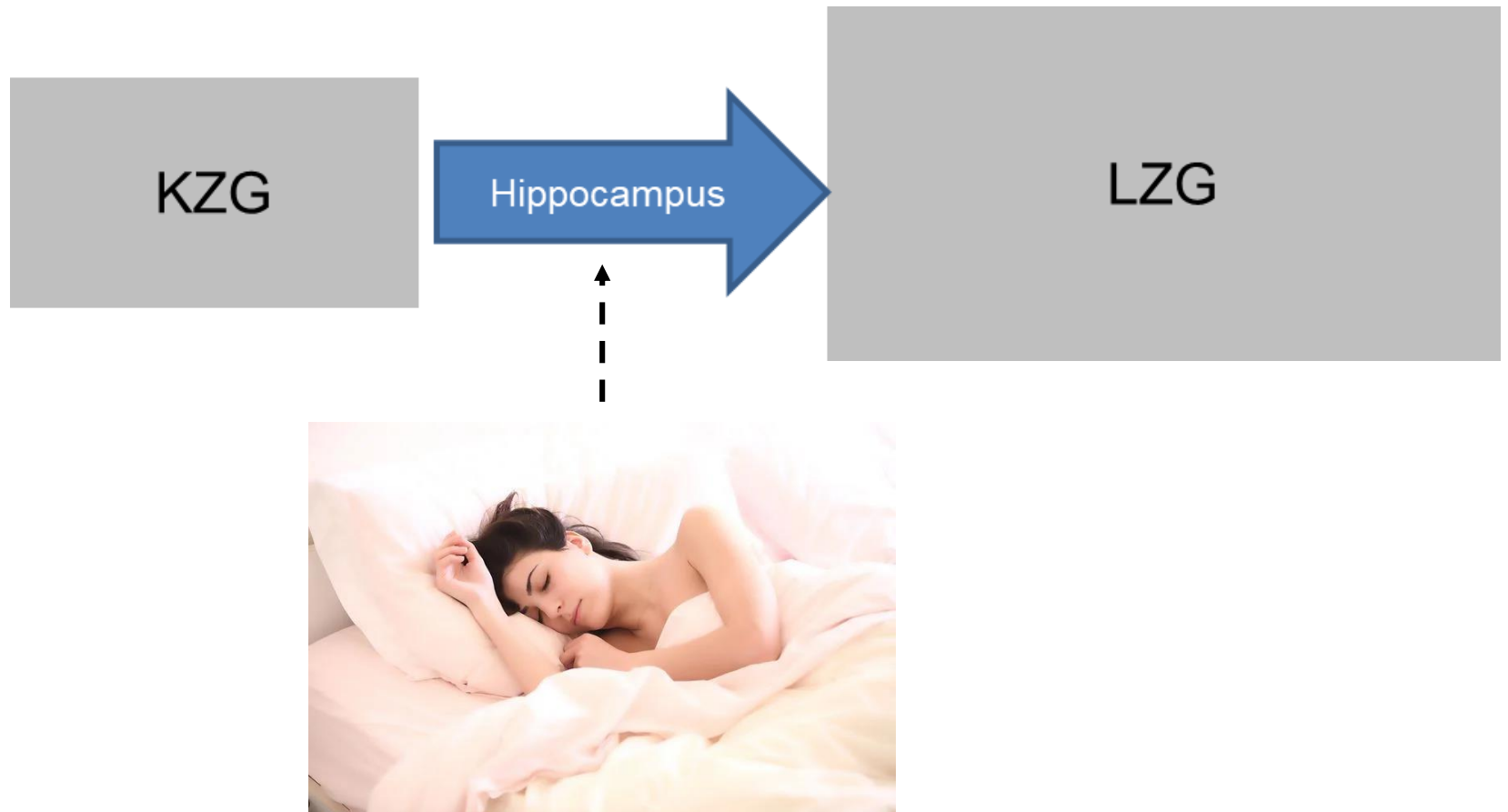


Was denkt ihr, warum sollte man in der Prüfungsvorbereitungsphase ausreichend schlafen?

- a) Damit man ausgeruhter ist: 0 P
- b) Damit man mehr Pufferzeiten hat: 0 P
- c) Damit sich der Lernstoff besser einprägt: 10 P



# Lernen – (wie) im Schlaf



## 5 Tipps für die Lernphase

1. „Wiederholung macht den Meister“
2. Unterschiedliche Lernorte wählen
3. Pausen setzen
4. Alle Sinneskanäle benutzen



## Lerntyp hin oder her: Die Mischung macht´s



*„Sage es mir, und ich vergesse es,  
Zeige es mir, und ich erinnere mich.  
Lass es mich tun, und ich behalte es.“  
(Konfuzius)*

Lernstoff wird nur gehört: 20 % Erinnerungsquote

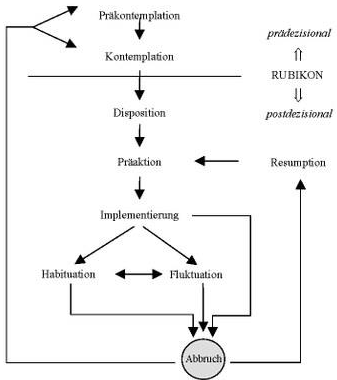
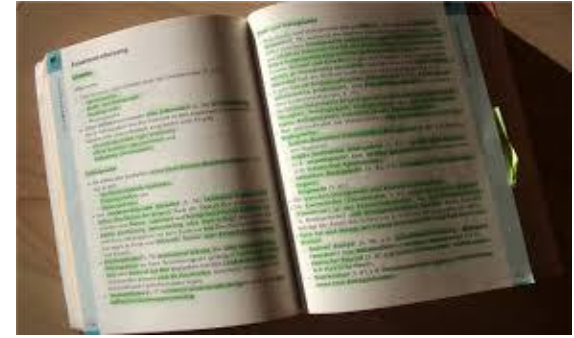
Lernstoff wird nur gesehen: 30 % Eq

Lernstoff wird gesehen und gehört: 50 % Eq

Lernstoff wird gesehen, gehört und diskutiert: 70 % Eq

Lernstoff wird gesehen, gehört, diskutiert und selbst umgesetzt: 90 % Eq

# Lerntyp hin oder her: Die Mischung macht´s



Kleiner Tipp: Technik  
„Rollenspiel“ anwenden  
Reales oder erdachtes  
Rollenspiel -  
Prüfungssituation  
nachstellen und  
durchspielen





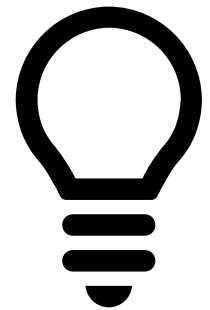
## 5 Tipps für die Lernphase

1. „Wiederholung macht den Meister“
2. Unterschiedliche Lernorte wählen
3. Pausen setzen
4. Alle Sinneskanäle benutzen
5. Verschiedene Lerntechniken nutzen

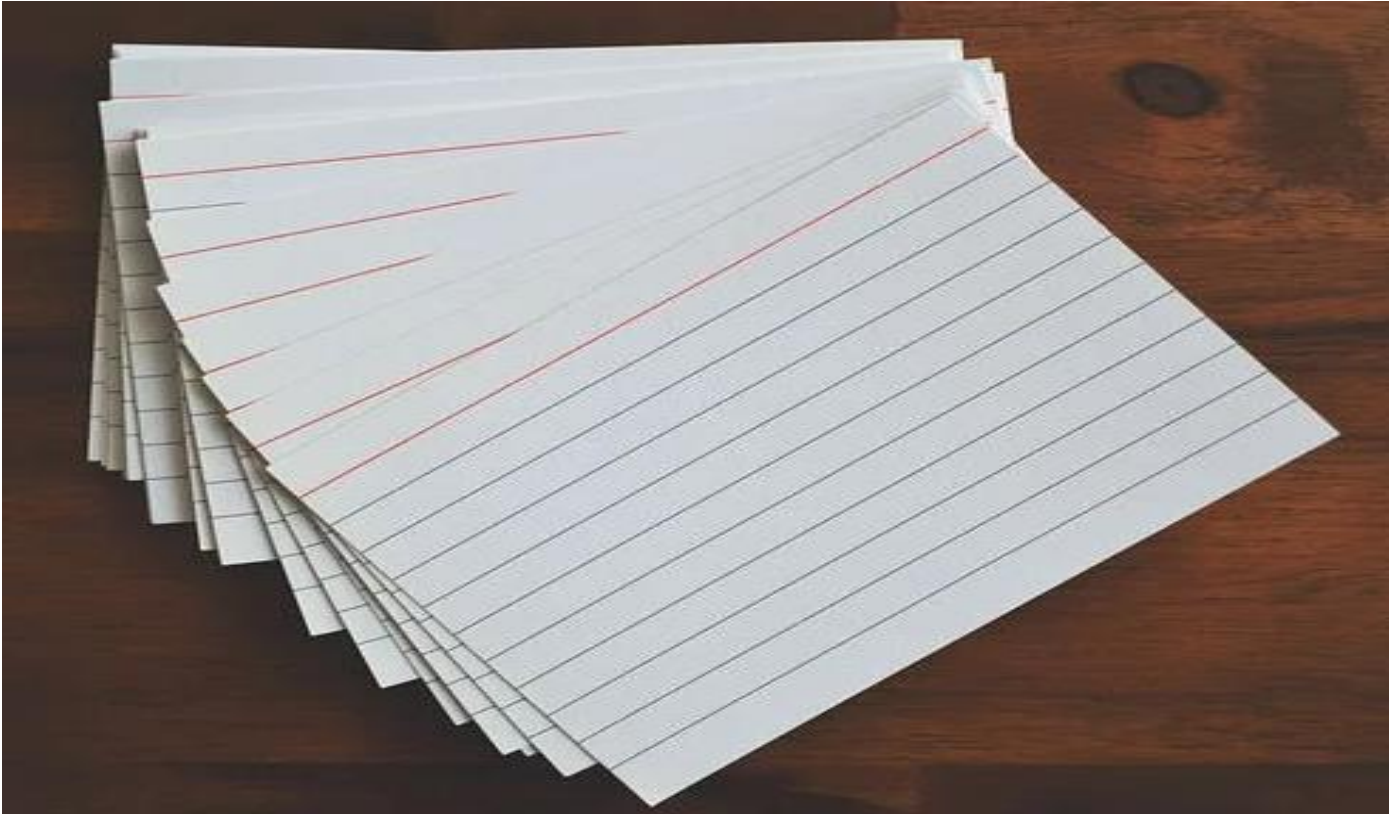


Nutzt ihr bereits unterschiedliche Lerntechniken?

- a) Ja, ich bin da sehr fit und bringe durch Karteikarten, Mindmap und co eine große Abwechslung in das Lernen (20 P)
- b) Ich kenne zwar verschiedene Methoden, nutze sie aber nur hin und wieder (10 P)
- c) Lerntechniken: da gibt es Unterschiede? (0 P)



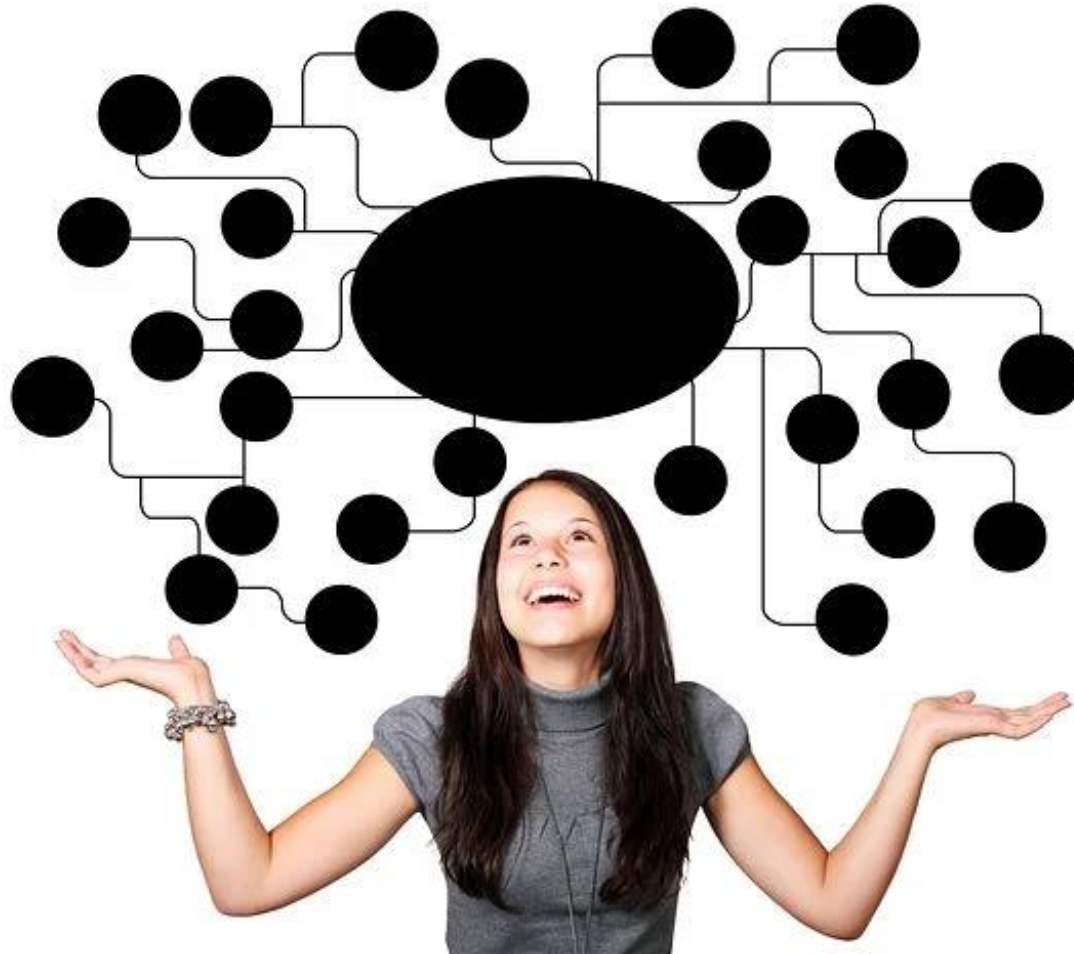
## Karteikartenmethode



Hier können wir euch ein tolles digitales Karteikarten-  
Tool empfehlen: [Anki](#) oder [Buffl](#).



# Mind Map



# Gehirngerecht lernen

Wie sehr unser Gehirn  
mit Bildern arbeitet,  
können Sie auch an  
diesem Beispiel  
erkennen.



Liste merken:

Reaktanztheorie

Selbstaufmerksamkeitstheorie

Attributionstheorie

Equity-Theorie

Kognitiv-physiologische Emotionstheorie

Satz als Stütze:

*Rosa schenkt Arne eine Konfektschachtel!*



## Loci-Methode

Die 1,0 in  
Rechtswissenschaften  
habe ich meiner  
Küche zu verdanken.



1. Suche dir einen bekannten Platz und wähle an diesem Ort bestimmte (Weg-)Punkte aus! (*Beispiel: Küche*)
2. Lege eine Reihenfolge für diese Punkte fest und bestimme daraus eine Route, die du dir gut merken kannst! (*Beispiel: Kühlschrank, Backofen, Tisch...*)
3. Verknüpfe eine zu lernende Information als mentales Bild mit einem der Routenpunkte! (*Beispiel: Kühlschrank – Anwendungsbeispiel von §27a, Backofen – Anwendungsbeispiel von §27b*)
4. Rufe die abgelegten Informationen ab, indem du einen „geistigen Spaziergang“ entlang deiner Route machst!



## SQR3-Methode



## SQR3-Methode

1. **S**urvey: Verschaff dir einen Überblick (z.B. Inhaltsverzeichnis anschauen)
2. **Q**uestions: Notiere deine Fragen (Welche Fragen müssen beantwortet werden, um das Werk als lesenswert zu empfinden?)
3. **R**ead: Lies den Text (insbesondere unter Berücksichtigung deiner Fragen)
4. **R**ecite: Beantworte deine Fragen mit eigenen Worten und notiere dies (z.B. mit Hilfe von Schemata, Mind Maps)
5. **R**evuew: Verknüpfe den Text mit deinem bestehenden Wissen (z.B. mit Hilfe von Mind Maps)

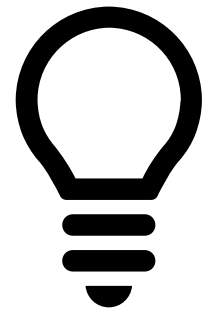


Den Prüfungsstoff gut abrufen – wenn ´s drauf ankommt



Wie gut gelingt es dir, den Prüfungsstoff in der Prüfung abzurufen?

- a) Perfekt, das was ich gelernt habe, kann ich sehr gut überbringen (20 P)
- b) So mittel, manchmal fällt mir das Gelernte nicht mehr ein (10 P)
- c) Ich habe regelmäßig Blackouts (0 P)



## Chatumfrage

Was ist euer Lieblingstipp, um gut durch die Prüfung zu kommen bzw. euer gelerntes Wissen gut abrufen zu können?

Benutzt hierfür den Chat!



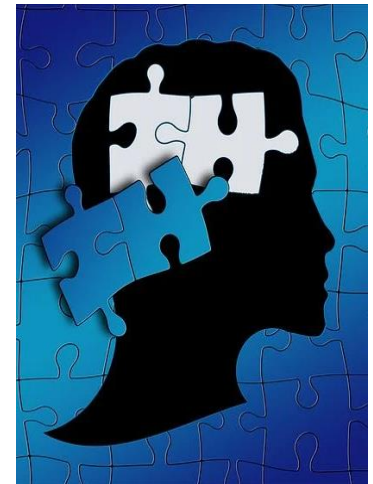
TIPP 1: Aufgabenmarkierungsprinzip (*bei schriftlichen Prüfungen*)

TIPP 2: Vom Allgemeinen zum Detaillierten; „Schweigen ist Silber, Reden ist Gold!“- Prinzip

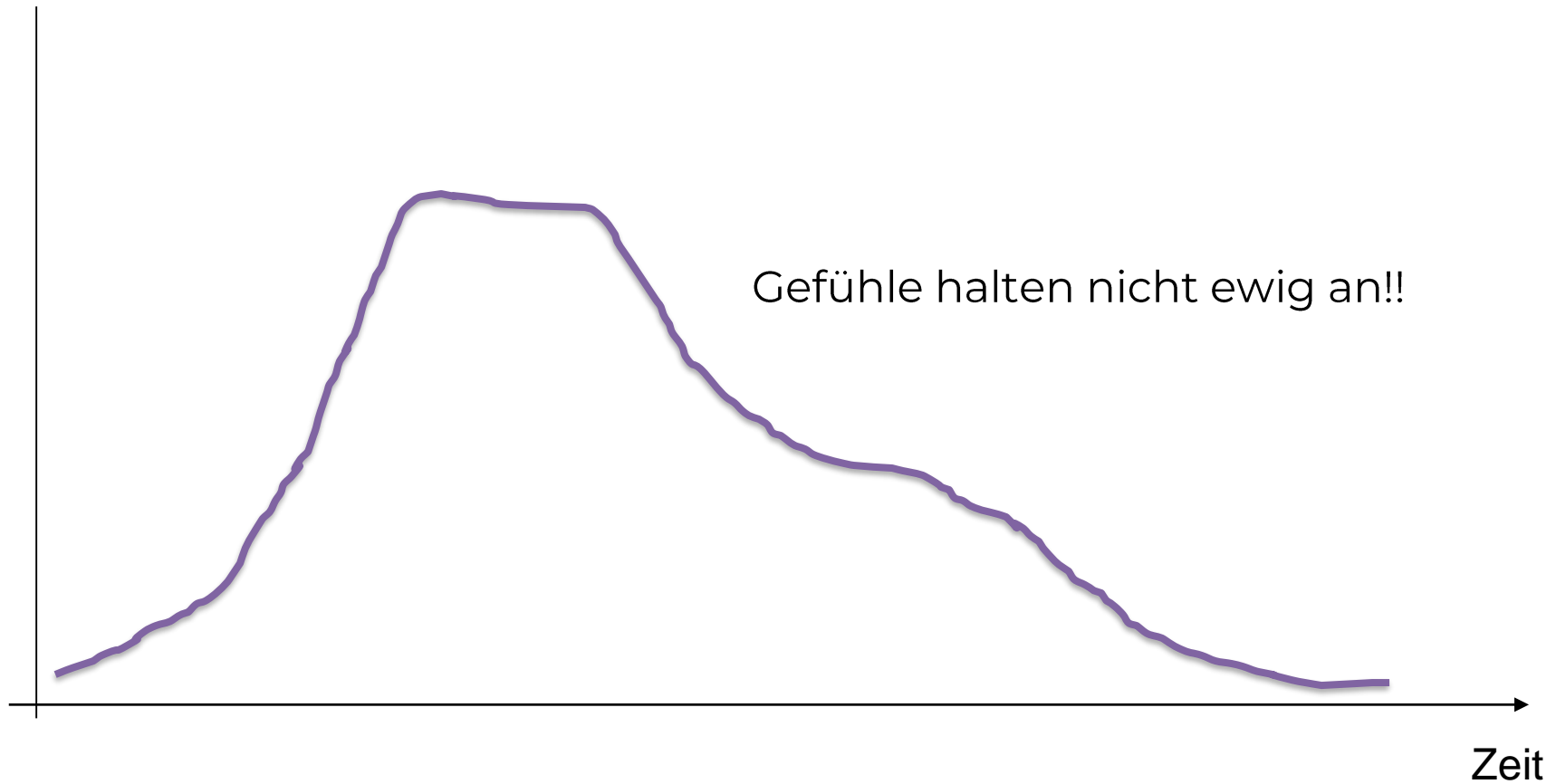
Tipp 3: Abkühlen (*Tipp: Termin „Mental fit in die Prüfung“*)

TIPP 4: Black-Out-Strategien:

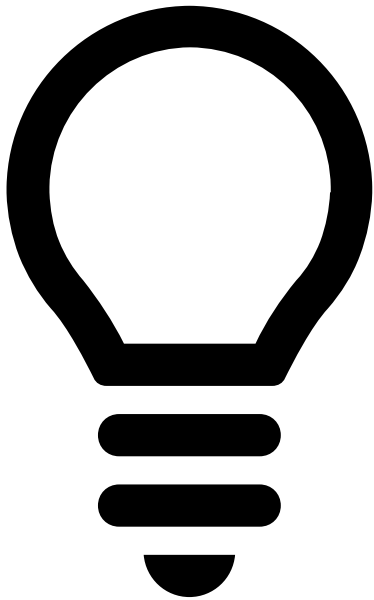
- Abkühlen
- Distanzierung (kurzer Blick aus dem Fenster)
- Frühere Lernsituation visualisieren
- Nächste Frage/Aufgabe
- Ansprechen (*mündlich*)
- Letzte Sätze wiederholen (*mündlich*)
- Akzeptanz



# Natürlicher Verlauf unserer Gefühle



## Check: Lernmanagement-Profi?



0 - 30

Da gibt es noch einiges an Luft nach oben, die Folien unbedingt noch mal nacharbeiten ;-)

40 - 80

Schon nicht übel, aber nacharbeiten schadet nicht ;-)

90 - 110

Profi – weiter so :-)





Dipl.-Psych.

Andrea Herz



0178 | 62 92 10 3

Dipl.-Psych.

Anja Beck



0157 | 71 33 83 33



[kontakt@herz-beck.de](mailto:kontakt@herz-beck.de)



[www.herz-beck.de](http://www.herz-beck.de)

follow us on |



[/Herz.Beck](https://www.facebook.com/Herz.Beck)



[herz&beck](https://www.instagram.com/herz&beck)