

Herzlich willkommen!

Elvira Kusliy | Psychologin (M. Sc.)



WOHLFÜHLCAMPUS
STUDY • LIFE • BALANCE

„Lernstrategien 2.0 - Effizient und effektiv“

Weitere Informationen

→ SGM-Homepage
(www.sgm.uni-halle.de)

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



Vorbereitung



Lernphase



Prüfungsphase



Alles steht und fällt mit einer guten Vorbereitung



Lernplan mit ALPEN

A – Aktivitäten listen

L – Länge schätzen

P – Pufferzeiten einplanen

E – Entscheidungen treffen

N -

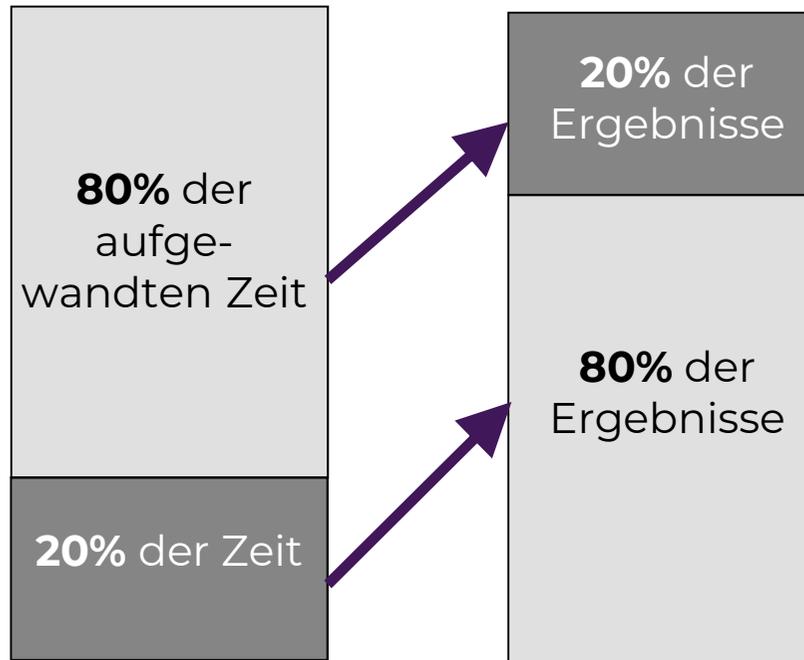


Pareto-Prinzip

nebensächliche,
viele Situationen
oder Probleme



lebenswichtige,
wenige
Situationen oder
Probleme

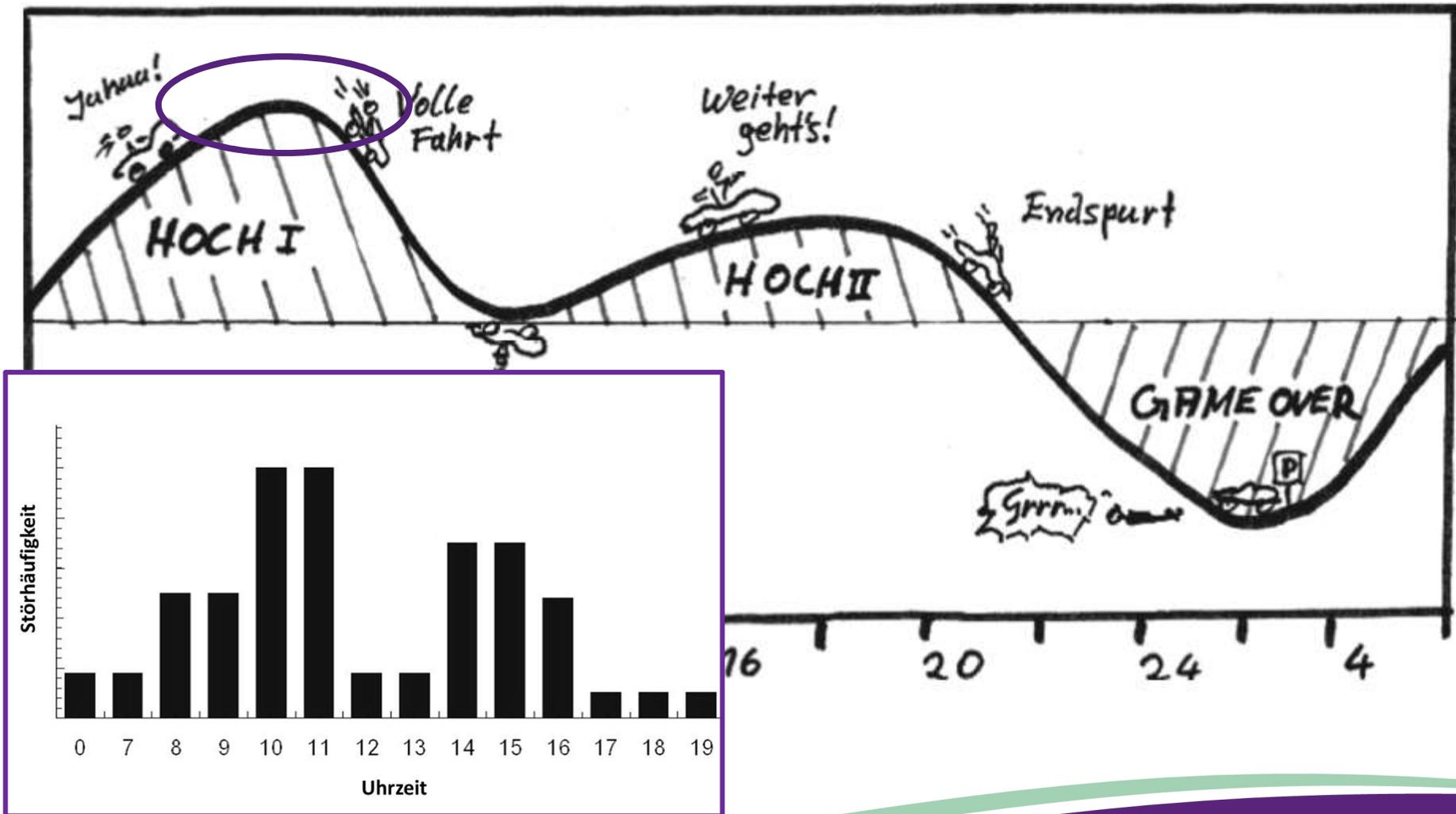


Pareto-Prinzip

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, Lernskript erstellen		
2	Fach 1: Kapitel 1-4 Buch x ausarbeiten und Skript ergänzen		
3	Fach 1: Kapitel 5-8 Buch x ausarbeiten und Skript 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		

Persönliche Leistungskurve



Lernplan mit ALPEN

A – Aktivitäten listen

L – Länge schätzen

P – Pufferzeiten einplanen

E – Entscheidungen treffen

N - Nachkontrolle



Den Prüfungsstoff gut in den Kopf bekommen

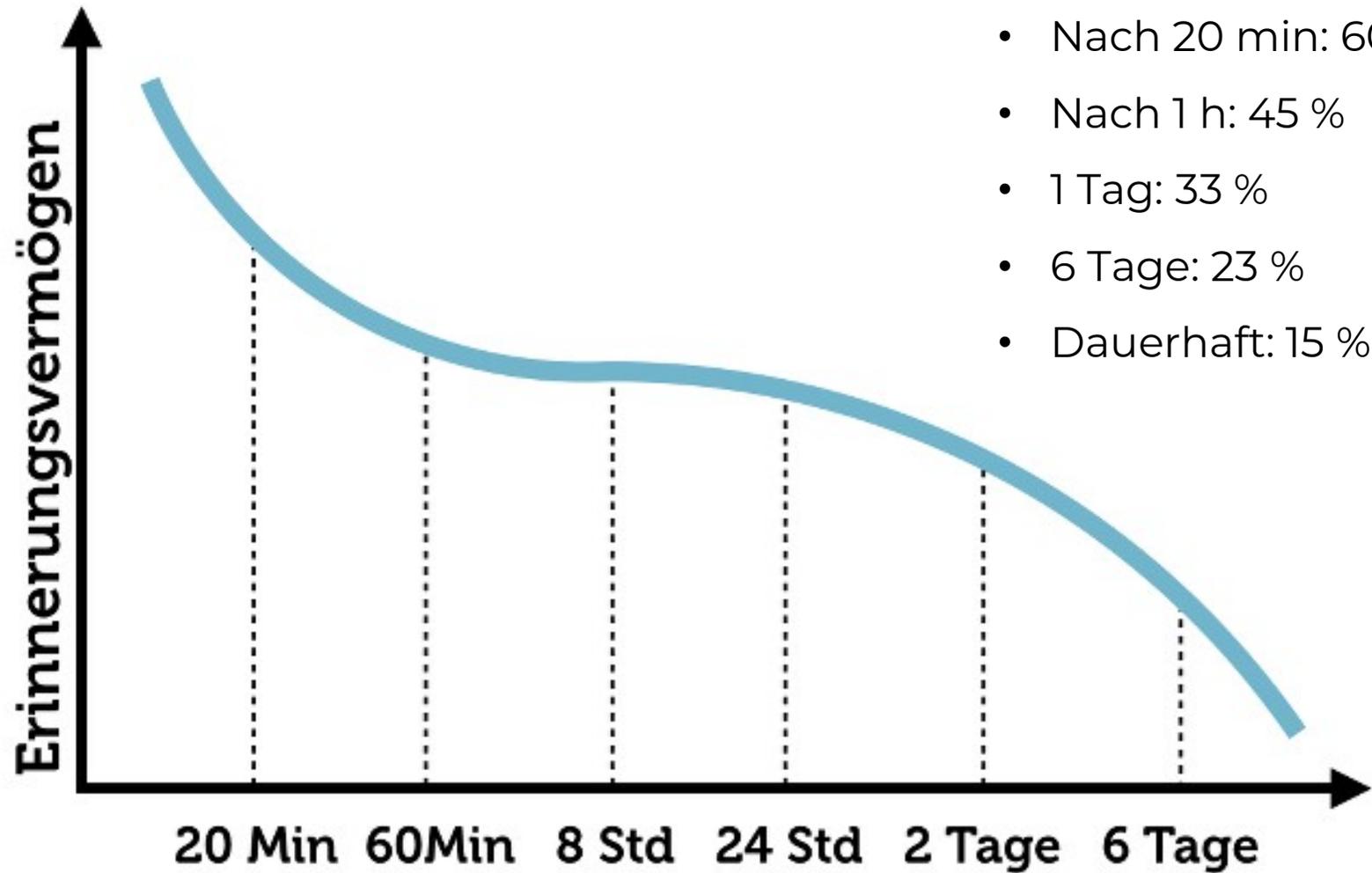


5 Tipps für die Lernphase

1. „Wiederholung macht den Meister“



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



Experimentelle Studie



Quelle: Godden & Baddeley, 1975

Unterschiedliche Lernorte wählen



5 Tipps für die Lernphase

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

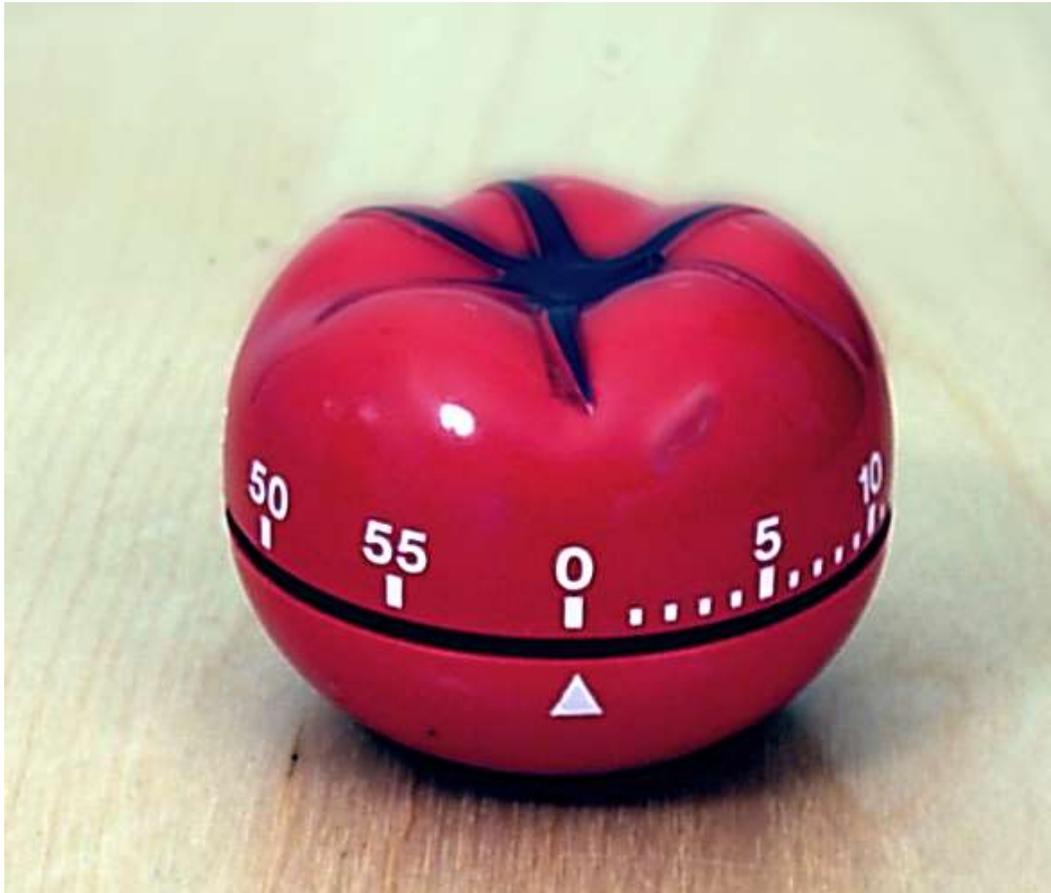


Experimentelle Studie



Quelle: National Institutes of Health,
Fachmagazin „Cell Reports“

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)

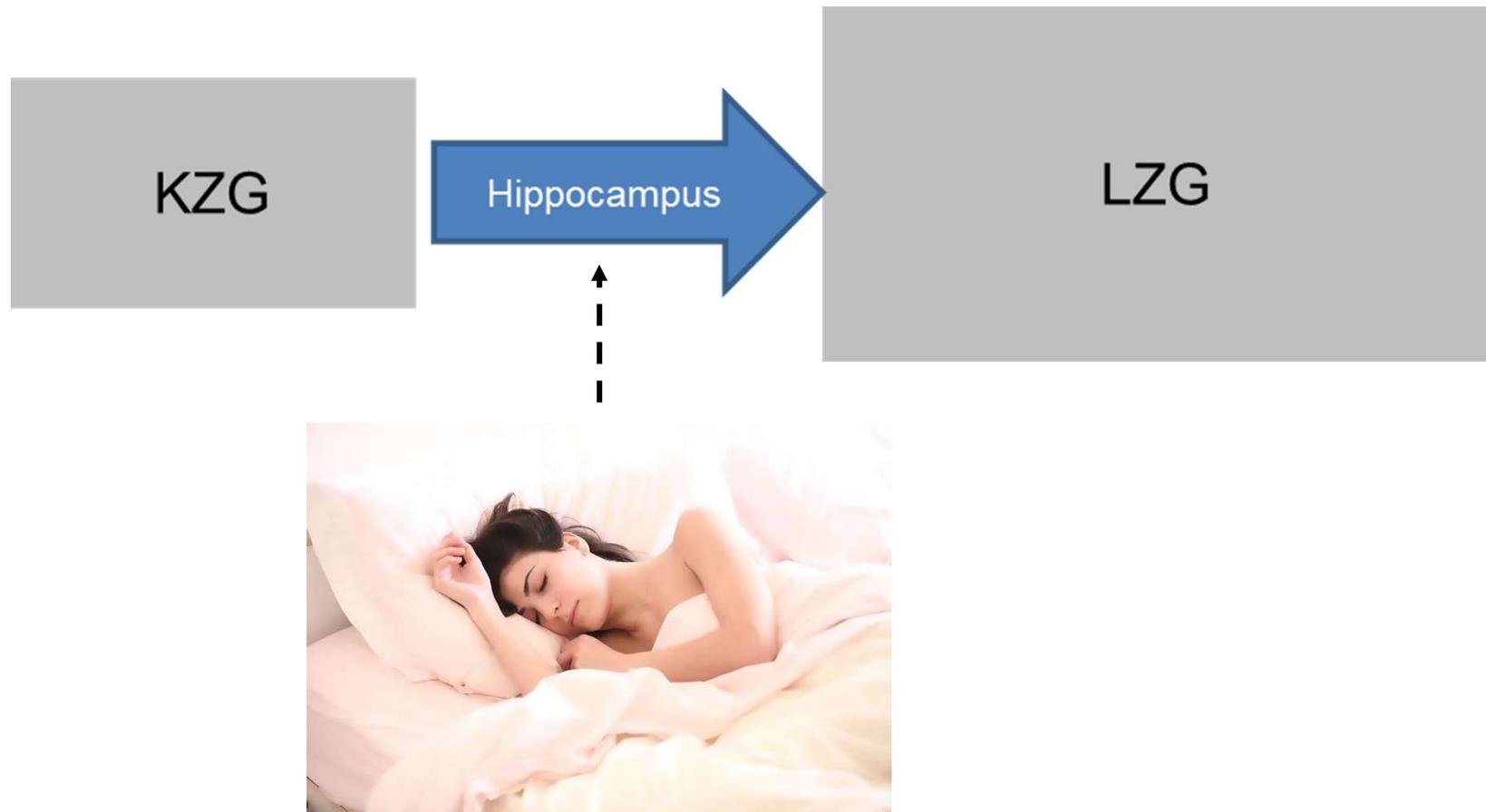
Für die optimale Pause – Gegenwelten suchen



Die Macht der Situation – Pausen mit natürlichem Ende wählen



Lernen – (wie) im Schlaf

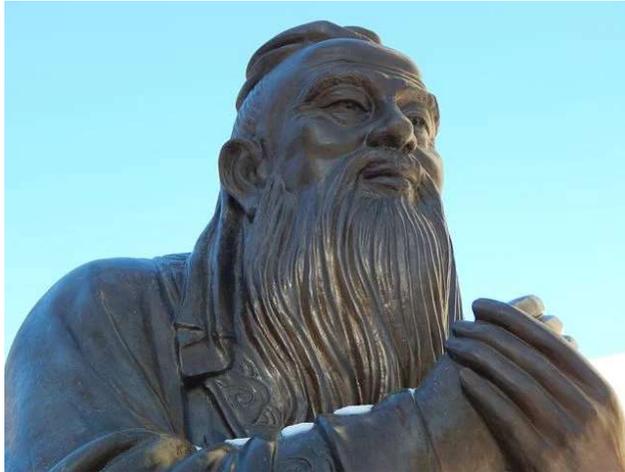


5 Tipps für die Lernphase

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

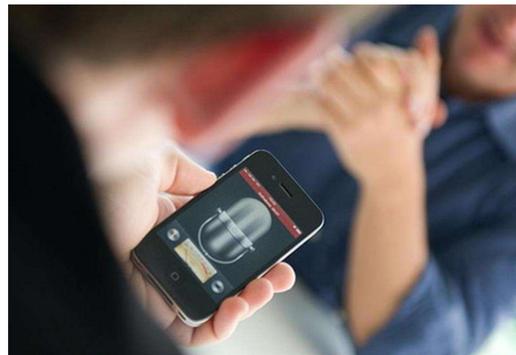
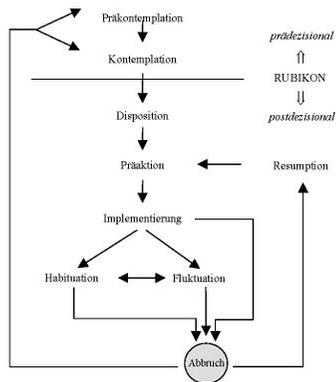
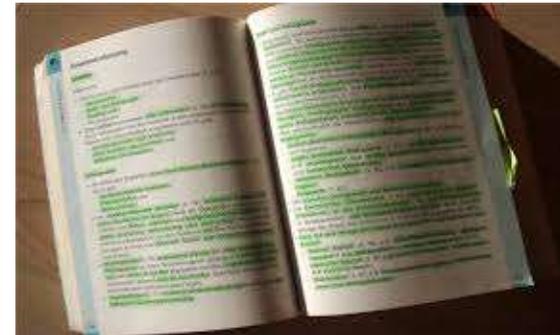
Lernstoff wird nur gesehen: 30 % Eq

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

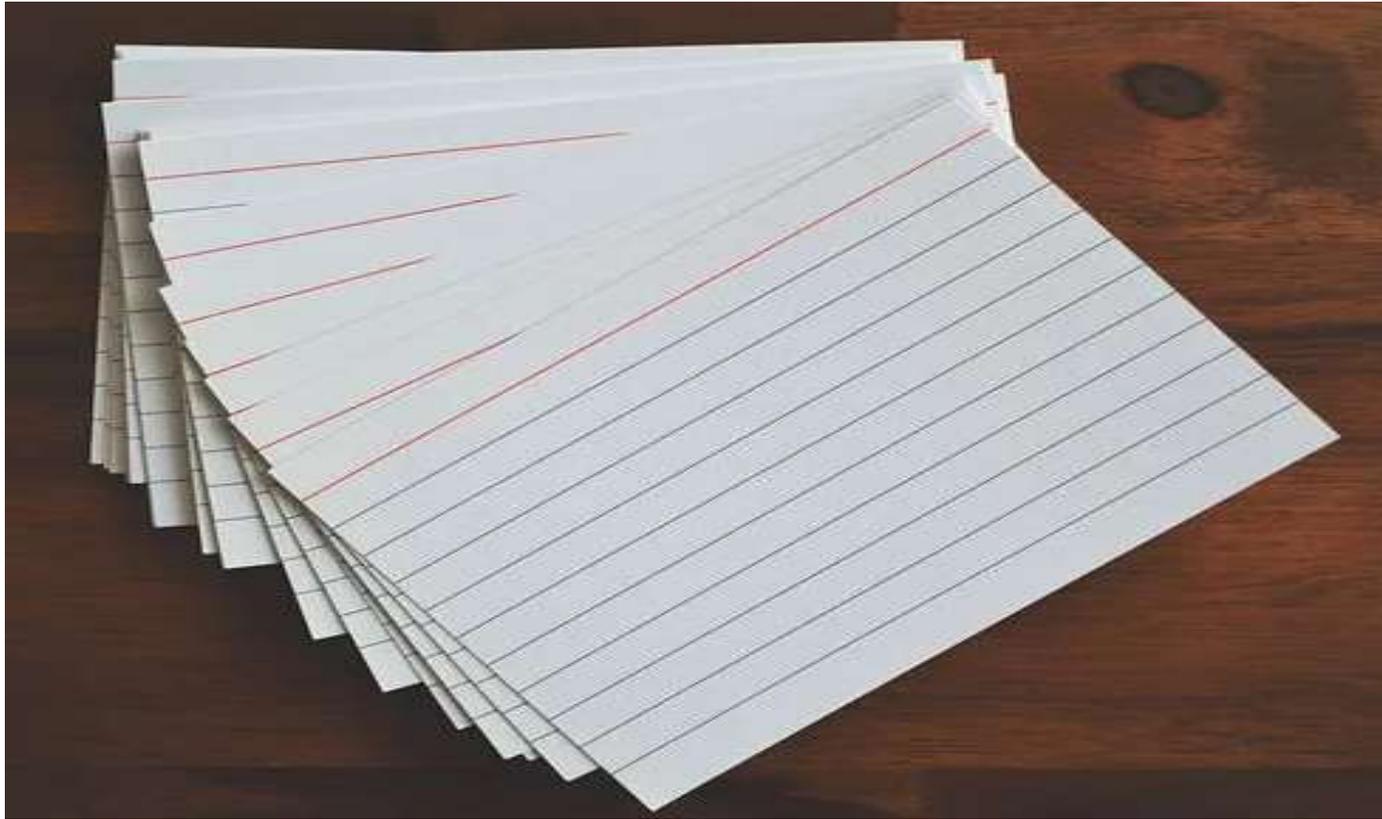


5 Tipps für die Lernphase

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



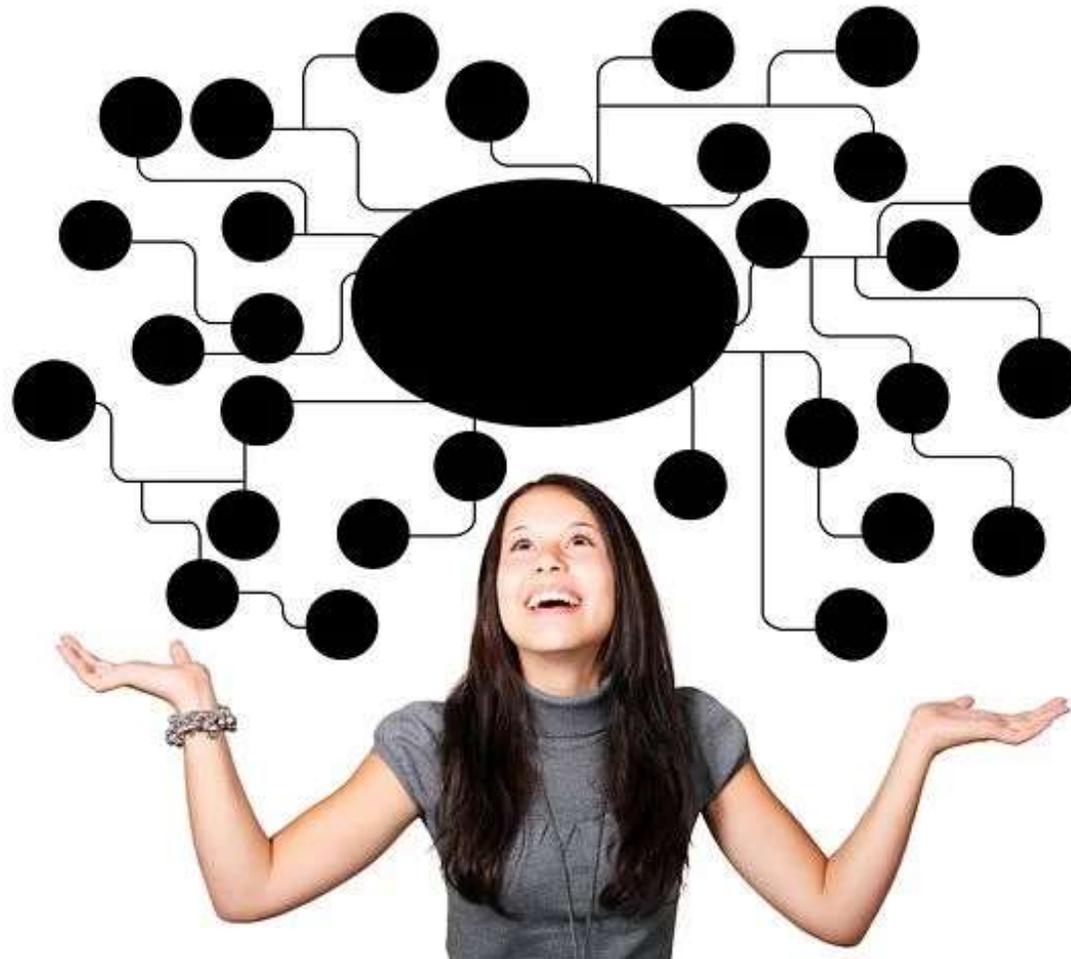
Karteikartenmethode



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.



Gehirngerecht lernen

Liste merken:

Reaktanztheorie

Selbstaufmerksamkeitstheorie

Atributionstheorie

Equity-Theorie

Kognitiv-physiologische Emotionstheorie



Satz als Stütze:

Rosa schenkt Arne eine Konfektschachtel!

Loci-Methode

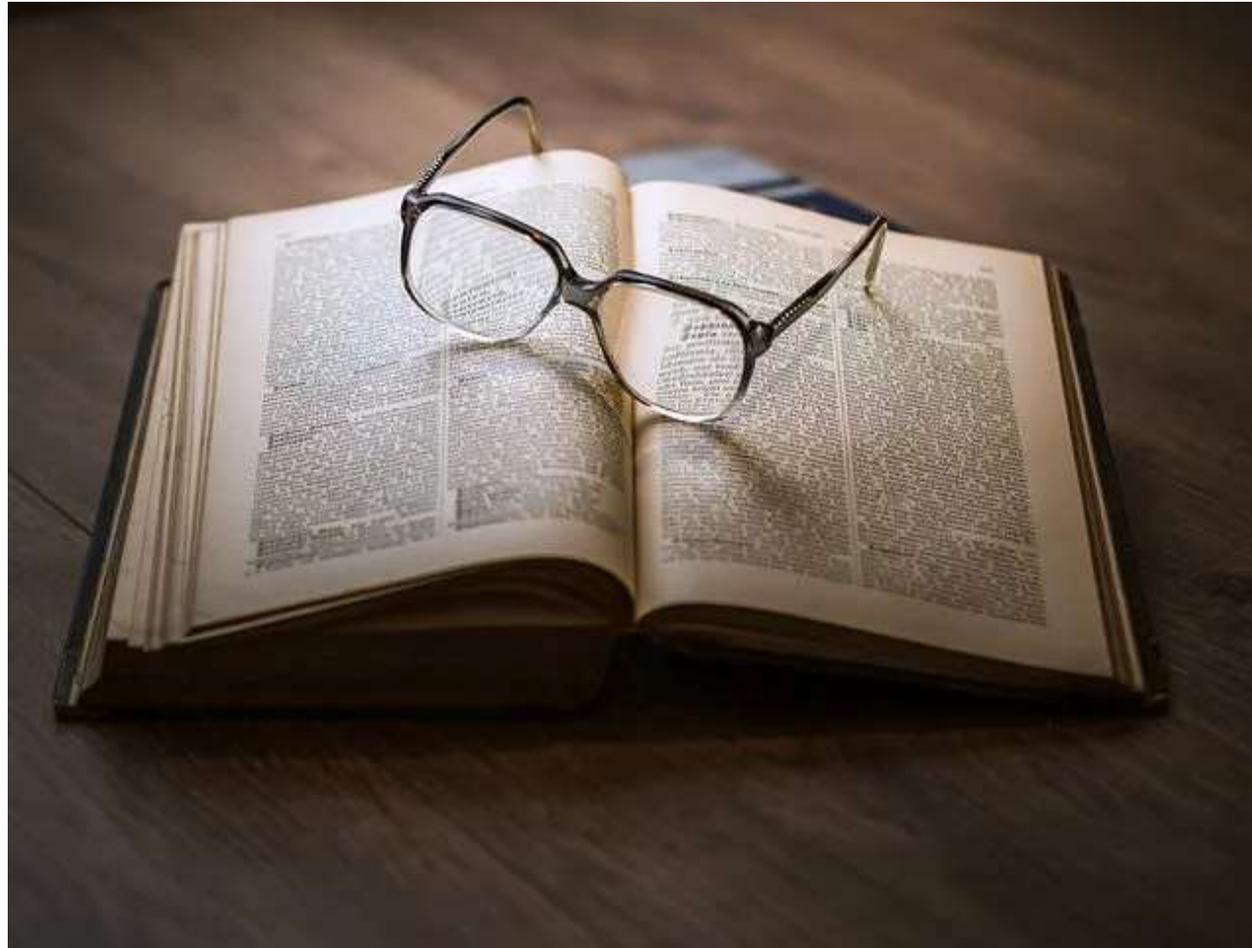
Die 1,0 in
Rechtswissenschaften
habe ich meiner
Küche zu verdanken.



Loci-Methode

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. Survey:** Verschaff dir einen Überblick (z.B. Inhaltsverzeichnis anschauen)
- 2. Questions:** Notiere deine Fragen (Welche Fragen müssen beantwortet werden, um das Werk als lesenswert zu empfinden?)
- 3. Read:** Lies den Text (insbesondere unter Berücksichtigung deiner Fragen)
- 4. Recite:** Beantworte deine Fragen mit eigenen Worten und notiere dies (z.B. mit Hilfe von Schemata, Mind Maps)
- 5. Review:** Verknüpfe den Text mit deinem bestehenden Wissen (z.B. mit Hilfe von Mind Maps)



Den Prüfungsstoff gut abrufen – wenn ´s drauf ankommt



Chatumfrage

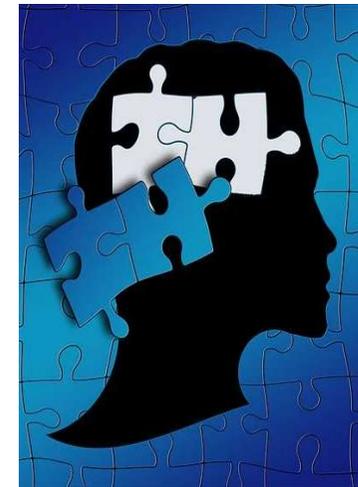
TIPP 1: Aufgabenmarkierungsprinzip (*bei schriftlichen Prüfungen*)

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

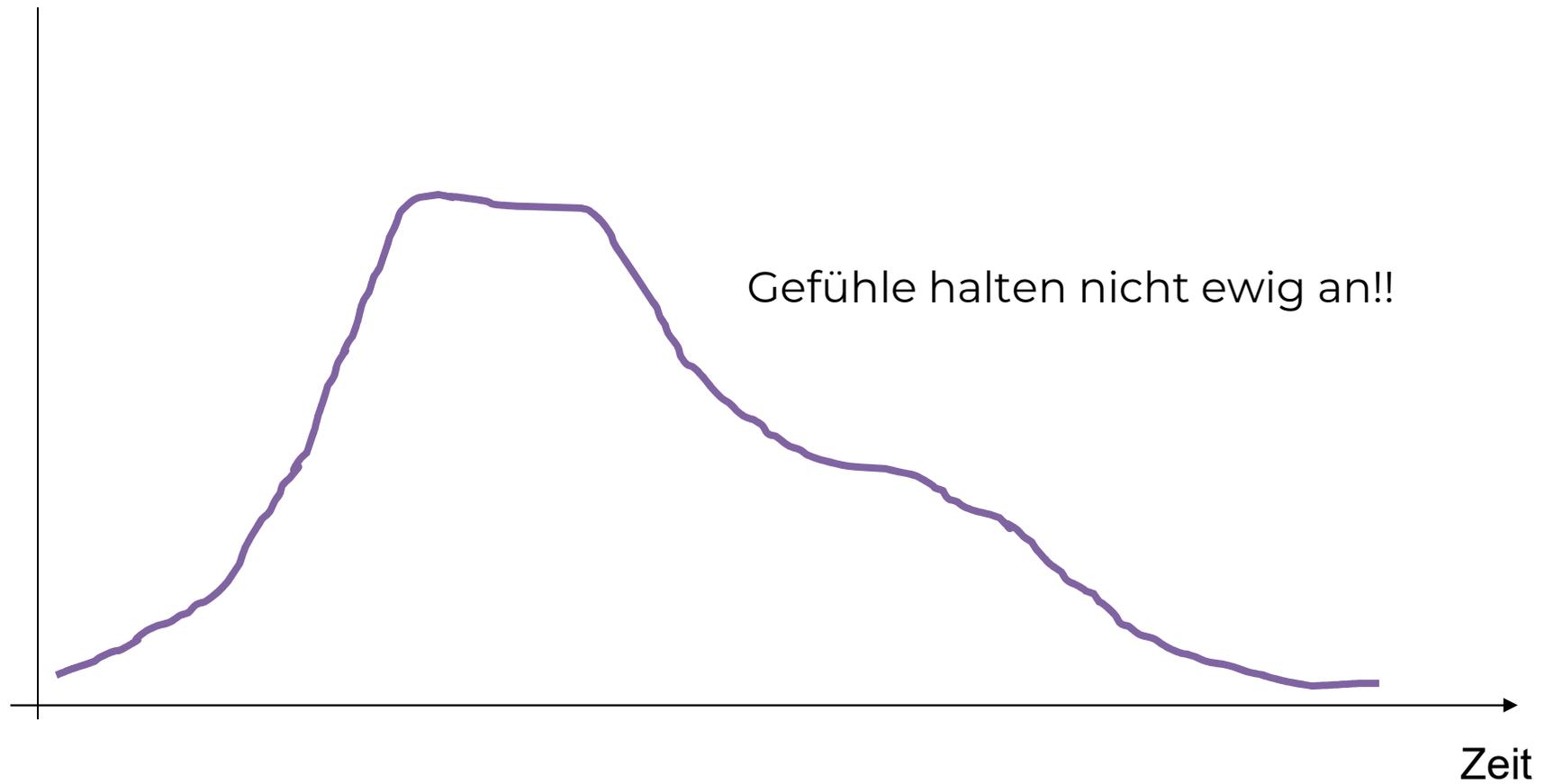
Tipp 3: Mentales Training (*Tipp: Termin „Mental fit in die Prüfung“*)

TIPP 4: Black-Out-Strategien:

- Abkühlen (z.B. 4-6-Atmung)
- Distanzierung (kurzer Blick aus dem Fenster)
- Frühere Lernsituation visualisieren
- Nächste Frage/Aufgabe
- Ansprechen (*mündlich*)
- Letzte Sätze wiederholen (*mündlich*)
- Akzeptanz („Mein Körper ist mein Freund!“)



Natürlicher Verlauf unserer Gefühle





WOHLFÜHLCAMPUS
STUDY • LIFE • BALANCE



Dipl.-Psych.

Andrea Herz



0178 | 62 92 10 3

Dipl.-Psych.

Anja Beck



0157 | 71 33 83 33



kontakt@herz-beck.de



www.herz-beck.de

follow us on |



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



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