

Weitere Tipps für erfolgreiches „Home-Learning“ – Lerntechniken

Richtiges Lernen ist kein einfaches Unterfangen und in der gegenwärtigen Situation schon gar nicht, denn der gewohnte Studienalltag hat sich verändert und die Umstellung der Lehre auf distance learning bringt in vielen Fällen mit sich, dass Sie sich Wissen weitaus eigenständiger erarbeiten müssen als zuvor.

Die nachfolgend beschriebenen Lerntechniken sollen Ihnen dabei helfen, das Lernen leichter zu strukturieren und zu optimieren. Die Techniken bieten eine **Unterstützung**, können Ihnen aber die eigentliche Lernarbeit natürlich nicht abnehmen. Wichtig ist, dass Sie sich aus dem Angebot die **für Sie persönlich passenden Methoden und Zugänge herausuchen**. Lernen ist ein höchst individueller Vorgang, der jedoch von außen angeregt und unterstützt werden kann. Und last but not least verfolgt jedes Lernen ein Ziel: **Machen Sie sich daher Ihre Lernziele immer wieder bewusst, das unterstützt und motiviert auch in der gegenwärtigen Situation!**



Das richtige Setting für erfolgreiches Lernen

- Ohne Platz und im Chaos lernt es sich schlecht – an einem **aufgeräumten Tisch** lernt es sich deutlich besser! Am besten suchen Sie sich schon vorab alle Unterlagen zusammen, die Sie zum Lernen benötigen.
- **Ruhe hilft beim Lernen!** Zum Lernen ist eine ruhige Umgebung sehr wichtig. Vermeiden Sie in konzentrierteren Lernphasen soweit als möglich Ablenkungen. Das schließt auch das Handy mit ein: SMS, WhatsApp-Nachrichten oder Telefongespräche während des Lernens lenken derart ab, dass man das Gelernte schnell wieder vergisst. Warten Sie mit dem Nachrichtenschreiben oder Telefonieren bewusst auf eingeplante Pausen.
- **Ein voller Bauch studiert nicht gern!** Weil der Körper nach dem Essen mit der Verdauung beschäftigt ist, wird die Gehirnaktivität heruntergefahren. Deshalb fällt das Lernen und Konzentrieren nach „schweren“ Mahlzeiten besonders schwer.
- **Leichte Kost macht das Lernen leichter!** Als leistungsfördernd gelten zB. Eier, einige Gemüsesorten wie Karotten, Kohlrabi, Kohl oder Kopfsalat, Käse, Milch und Joghurt, aber auch Nüsse und Schokolade – alles in Maßen natürlich. Auch **Obst** eignet sich hervorragend als kleine Zwischenmahlzeit. Die Vitamine unterstützen die Aufnahmefähigkeit des Gehirns.
- **Achten Sie auch darauf, genügend zu trinken!** Hat man zu wenig getrunken, kann man sich nicht so gut konzentrieren. Deshalb sollten Sie mindestens 2,5-3 Liter am Tag trinken, auch wenn Sie gar nicht so viel Durst verspüren. Wenn es draußen wärmer wird, ist das ausreichende Trinken noch wichtiger.

Allgemeine Lern-Tipps

- Prinzipiell ist die Wiedergabe des Lernstoffes, sei es mündlich, schriftlich oder grafisch, ein erster Schritt zum Lernen – markieren Sie, fassen Sie zusammen, geben Sie den Stoff laut wieder, gestalten Sie, zeichnen und dichten Sie. **Testen Sie jene Lerntechniken, die Sie ansprechen** oder die Ihnen für Ihre Situation adäquat erscheinen, und vergessen Sie nicht: **Meist führen mehrere Wege zum Ziel!**
- Lernen Sie nicht zu viele ähnliche Inhalte nacheinander – ähnliche Inhalte „behindern“ sich gegenseitig bei der Einprägung. Kurz nach dem Einprägen wird am meisten vergessen. Daher sind in dieser Phase verstärkt Wiederholungen notwendig. Zu einem späteren Zeitpunkt können die Zeitabstände zwischen den Wiederholungen vergrößert werden.
- Je detailreicher und komplexer der Lernstoff ist, desto mehr Wiederholungen sind notwendig.
- **Evaluieren Sie Ihre Lernfortschritte und belohnen Sie sich für das Geleistete!**

Lerntechnik 1: Lernstoff strukturieren

Diese Methode zielt auf Überblick und Fokussierung:

- Verschaffen Sie sich in einem ersten Schritt eine **Übersicht über die Quantität**.
- **Strukturieren** Sie danach den Stoff durch **Markieren der wichtigen Punkte** (Überschriften, Hauptaussagen) und versuchen Sie dabei, sich nicht in Details zu verlieren.
- Fangen Sie mit dem Lernen erst an, wenn Sie den Stoff strukturiert haben!
- Eine gute Strukturierungsarbeit – und gleichzeitige Lernerarbeit – ist auch die **Erstellung einer Zusammenfassung**.

Lerntechnik 2: „PQ4R-Methode“ (Preview – Questions – Read – Reflect – Recite – Review)

Diese Methode ist vor allem beim **Lernen umfangreichen Stoffes** (Lehrbuch, Skriptum, Fachliteratur) hilfreich. Sie erfolgt in mehreren Schritten:

- **Preview** (Vorprüfung): Verschaffen Sie sich einen **Überblick**, nutzen Sie dafür auch Inhaltsverzeichnisse, Zusammenfassungen, Kompendien, Übersichten etc. Gliedern Sie den Text in Abschnitte und wenden Sie die vier folgenden Schritte auf jeden Abschnitt an:
- **Questions** (Fragen): **Formulieren Sie Fragen** zu den einzelnen Abschnitten.
- **Read** (Lesen): Lesen Sie jeden Abschnitt sorgfältig und versuchen Sie, die **Fragen zu beantworten**, die Sie dazu gestellt haben.
- **Reflect** (Nachdenken): Versuchen Sie, den **Text zu verstehen** und die Informationen in Bezug zu Ihrem Vorwissen zu setzen.
- **Recite** (Wiedergeben): Versuchen Sie, die **Fragen zu beantworten**, die Sie an den Abschnitt gestellt haben. Lesen Sie die Passagen noch einmal, die beim Erinnern Schwierigkeiten bereiten.
- **Review** (Rückblick): Gehen Sie den gesamten Text noch einmal in Gedanken durch und rufen Sie sich dabei die wichtigsten Punkte in Erinnerung, indem Sie die eingangs formulierten Fragen beantworten.

Lerntechnik 3: Lernkartei

Diese Methode eignet sich für das **Lernen von umfangreichem und gut in relativ isolierte Informationseinheiten gefassten Stoff** (häufig gebrauchte Begriffsdefinitionen, Formeln, Merksätze, Vokabeln etc.).

- Halten Sie kleine Informationseinheiten auf **Karteikarten** fest: Auf der Vorderseite wird die Frage oder ein Begriff notiert, auf der Rückseite die Antwort.
- Um bestimmte **Informationen zu einer Kategorie** zusammenzufassen ist es hilfreich, Karten mit **derselben Farbe** zu verwenden.
- Nehmen Sie **zu Beginn** des Lernens alle Lernkarten zur Hand und arbeiten Sie diese durch. In den **weiteren Durchgängen** konzentrieren Sie sich auf jene, deren Inhalte Ihnen noch weniger vertraut sind. Auf diese Weise können Sie Ihren Lernfortschritt realistisch evaluieren.

Lerntechnik 4: Erstellen von Lernplakaten

Diese einfache, aber effiziente Technik ist sinnvoll bei **Stoffgebieten, die viel Auswendiglernen** beinhalten (komplexe Strukturen, Vokabeln, Jahreszahlen etc.):

- Nehmen Sie ein Plakat und notieren Sie den Lernstoff möglichst einfach, übersichtlich und strukturiert. Hilfreich können dabei auch **Mind Maps, Diagramme oder Zeichnungen** sein.
- Hängen Sie das Plakat an einem Ort auf, den Sie häufig frequentieren (Kühlschrank, Spiegel, Toilette etc.). Halten Sie im Vorübergehen kurz inne, lesen Sie und wiederholen innerlich oder laut, was Sie eben gelesen haben.

Lerntechnik 5: Merkhilfen erstellen

Unter diesem Sammelbegriff finden sich verschiedene Techniken wie Eselsbrücken, Merkreime etc. Allen Strategien ist gemeinsam, dass sie **viele Bedeutungsinhalte durch einfache Tricks auf wenige reduzieren**, die besser zu merken sind.

- Machen Sie anfangs eine **Liste mit den Informationen, die Sie sich merken müssen**: Schreiben Sie die Stichworte auf, formulieren Sie Modelle, listen Sie Jahreszahlen etc.
- Überlegen Sie, wie Sie die zu merkenden Informationen am besten „verpacken“ können und welche Strategie Ihnen am meisten liegt.

Lerntechnik 6: Akustisches Lernen

Diese Methode eignet sich für Personen, die gehörte Information sehr gut aufnehmen:

- Greifen Sie wenn möglich auf **gestreamte Vorlesungen** zurück und hören sich diese mehrfach an.
- Es bietet sich aber auch an, den **Lernstoff in eigenen Worten aufzunehmen**. Versehen Sie dabei das Gesprochene mit Betonung, variieren Sie die Lautstärke, wählen Sie ein angenehmes Tempo und lassen Sie „Denkpausen“ frei.
- Bereits **beim Sprechen des Textes wird gelernt**, jedes weitere Abspielen ist demnach eine Lernwiederholung.

Zu guter Letzt: Belohnen Sie sich für Erfolge!

- **Kleine Belohnungen**: Das Lernen fällt leichter, wenn Sie sich danach belohnen. Wie wäre es mit Ihrem Lieblingsessen oder einer süßen Kleinigkeit, auf die Sie sich freuen?
- **Musik hören und (am Computer) entspannen**: Vielleicht können Sie nach dem Lernen Musik hören oder sich bei einem Computerspiel entspannen? Dann gönnen Sie sich genau das!
- **Freunde treffen** – in Zeiten von physical distancing wohl eher online: Es hilft, den Stress abzubauen, wenn man sich mit anderen austauscht, lacht und einfach an etwas Anderes denkt als an das Lernen.
- **Sport als Ausgleich**: Bewegung ist gut für Körper und Geist! Gerade im Home Learning ist sie besonders wichtig. Sie können überschüssige Energie loswerden und den Stress ein wenig vergessen. Ein weiterer positiver Nebeneffekt: Sie werden müde und schlafen umso besser! So sind Sie dann für die folgenden Lerneinheiten wieder fit!

