



**TECHNISCHE  
UNIVERSITÄT  
DRESDEN**



**SKO**

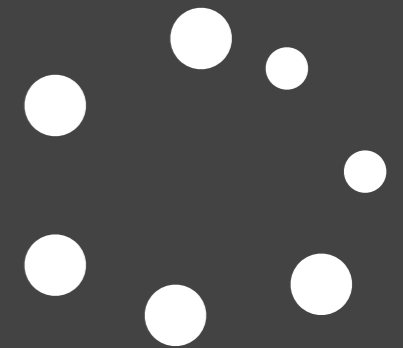
# Alles in bester Ordnung? Wie du deinen Lernplatz & Lernstoff endlich besser organisierst

Janine Kläßling  
Montag, 17.4.2023  
9.30 - 12.30 Uhr

» **Career Service**  
SCHLÜSSELKOMPETENZEN@TUD

# Kennenlernrunde

„Ich bringe mit...“



**Wo ist mein aktueller Lernort?**

**Meine Frage, die ich  
beantwortet haben möchte..**

**Warum ich heute hier teilnehme..**

# Ablaufplan

## **1) Lernsetting**

Reflexion & Brainstorming

## **2) Lernplatz gestalten**

## **3) Mitschriften Tools**

## **4) Note-Taking Software Recherchen**

# Ablaufplan

## **1) Lernsetting**

Reflexion & Brainstorming

## **2) Lernplatz gestalten**

.....

## **3) Mitschriften Tools**

## **4) Note-Taking Software Recherchen**

# 1) Lernsetting

**Reflexion:**

**Umgang mit Störquellen**

# Reflexion

Welche Dinge stören euch  
typischerweise beim Lernen?



Bitte füllt zuerst euer Skript aus.

10 Minuten

Wählt danach mind. 1 Aspekt aus  
und bringt ihn auf eine  
Moderationskarte  
zur Ergebnissammlung.

# Brainstorming

Welche Lösungsvorschläge  
fallen euch dazu ein?





## **2) Lernplatz gestalten**

**Gestaltungsmöglichkeiten  
eurer Umgebung,  
eures Lern-/Arbeitsplatzes  
für ein effektiveres Lernen  
im Studium**

# Diskutiert

Was könnte Jonas und Patrick  
(aus den Fallbeispielen) helfen?



Was würdet ihr den beiden  
empfehlen?

4 Minuten

Welche Lösungsvorschläge  
fallen euch dazu ein?

# Ordnung

Ablagesysteme  
(z.B. Ordner, Ablagekörbe)

wichtige Dinge griffbereit  
haben



Bildquelle: [https://cdn.couchstyle.de/bilder/hauptbild/ablage-dania-letter-tray-von-skagerak-arbeitsplatz-ablage-schreibtisch-magazinhalter-skandinavischesdesign-skagerak\\_607f33f4-58bd-46d9-bed5-4b0fa910873e.jpeg](https://cdn.couchstyle.de/bilder/hauptbild/ablage-dania-letter-tray-von-skagerak-arbeitsplatz-ablage-schreibtisch-magazinhalter-skandinavischesdesign-skagerak_607f33f4-58bd-46d9-bed5-4b0fa910873e.jpeg)

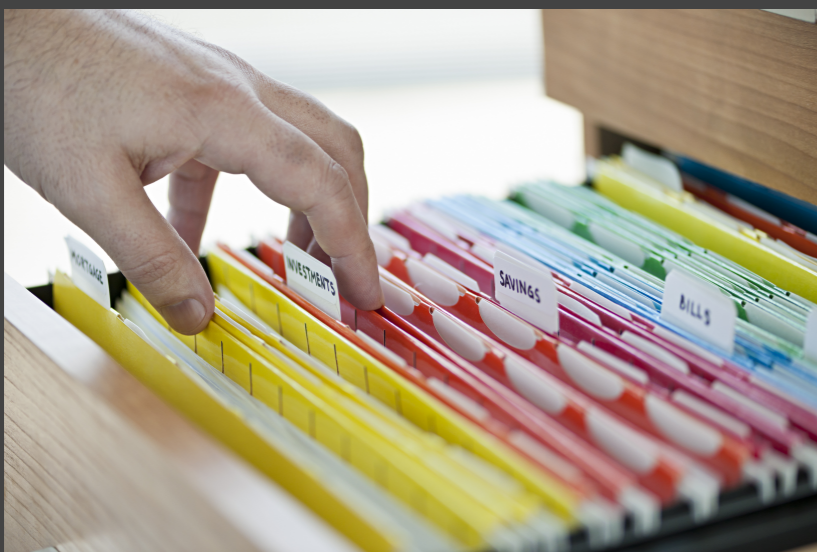
# Ordnung

Arbeitsplatz  
aufräumen

Visualisierungen  
Farbcodes



Bildquelle: [https://3lmmfd2dibcf2x5s1h1zsz21-wpengine.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/2020/10/2020\\_PV\\_Nota-Home-Office\\_FNL-scaled.jpg](https://3lmmfd2dibcf2x5s1h1zsz21-wpengine.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/2020/10/2020_PV_Nota-Home-Office_FNL-scaled.jpg)



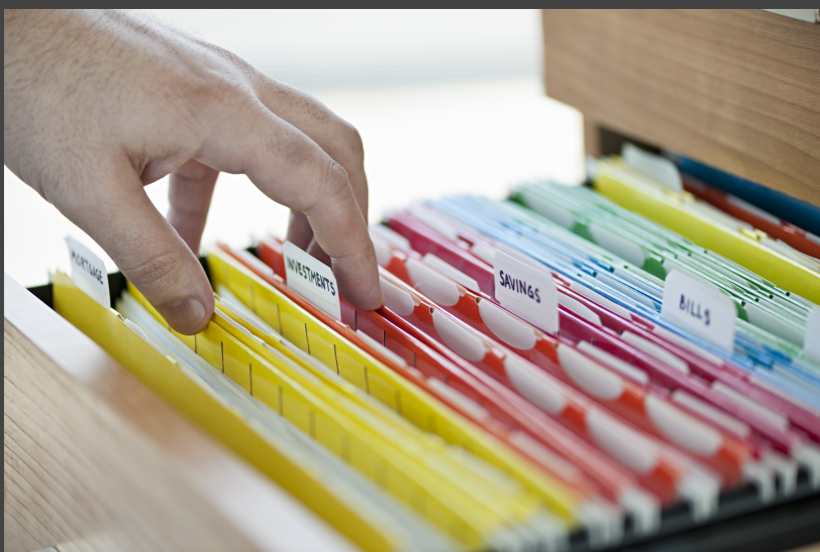
Bildquelle: <https://www.tintencenter.com/blog/wp-content/uploads/2019/01/haengemappen-regal.jpg>

# Ordnung

Ablegen mit System — **auch digital**

Benennen von Dateien  
**einheitlich & sinnvoll**

z.B. „Name\_Jahr\_Titel“



Bildquelle: <https://www.tintcenter.com/blog/wp-content/uploads/2019/01/haengemappen-regal.jpg>

# Lernplatz bewusst auswählen

Arbeit vs. Entspannung

Signalreize implementieren:  
positive Gefühle durch  
Belohnungsreize, Rituale

**Lernplatz optimal(er) gestalten**

# Lernplatz optimal(er) gestalten

Ruhe

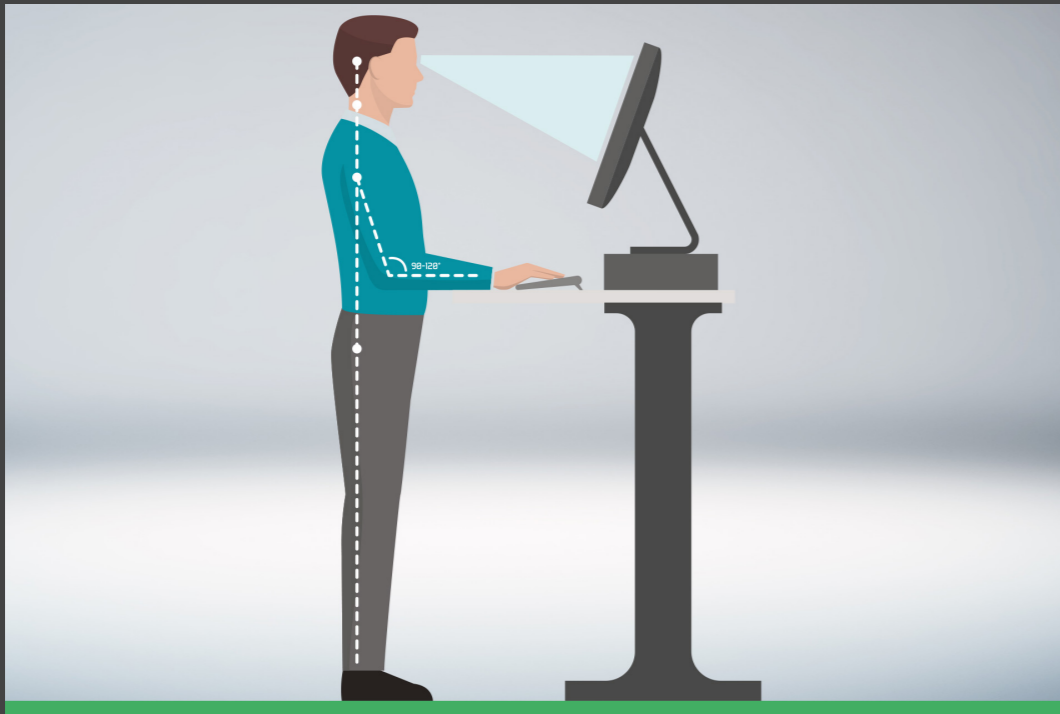
Beleuchtung

(ausreichende, Tageslicht,  
Blendung und Reflexion  
vermeiden)

angenehme Raumtemperatur



Pflanzen &  
frische Luft

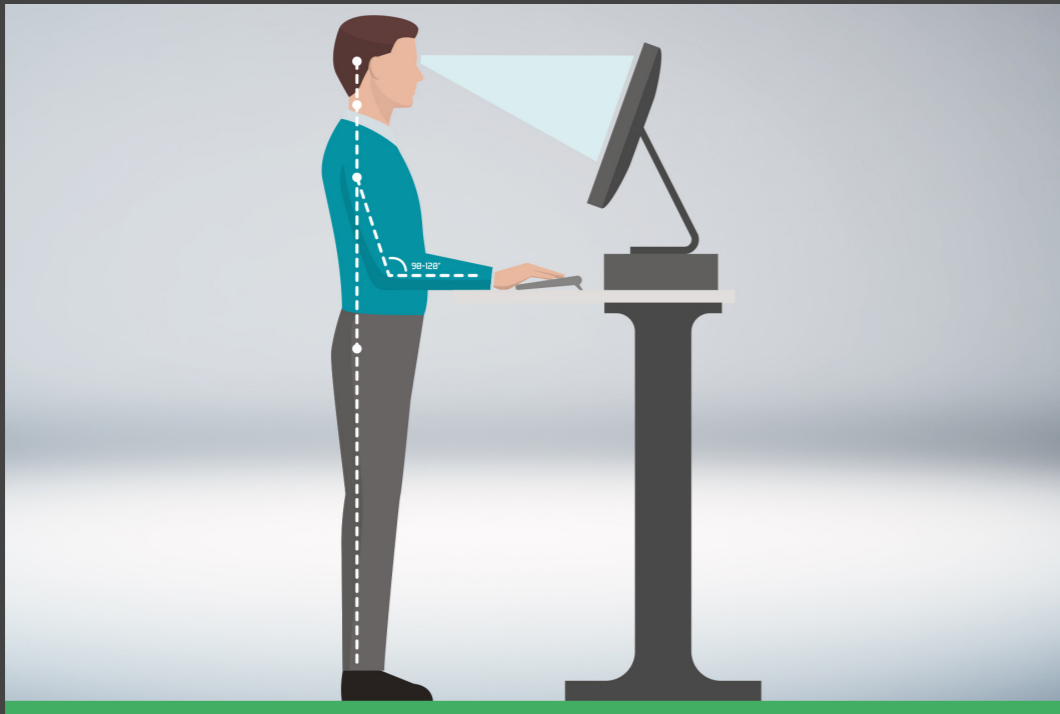


Bildquelle: <https://homeofficetipps.com/schreibtische/sitz-steh-arbeitsplatz/>

Wechselnde  
Körperhaltungen

bequemer, verstellbarer  
Stuhl oder Steh-  
arbeitsplatz

Entspannungsübungen  
für Rücken, Nacken,  
Augen, ..



Bildquelle: <https://homeofficetipps.com/schreibtische/sitz-steh-arbeitsplatz/>

## Wechselnde Körperhaltungen

bequemer, verstellbarer Stuhl oder Steh-arbeitsplatz

Entspannungsübungen für Rücken, Nacken, Augen, ..

Yoga  
10 Minuten

CHAIR  
RAISED  
HAND POSE



CHAIR  
PIGEON  
POSE



SEATED  
TWIST



WRIST AND  
FINGER STRETCH

SIT AND  
STAND CHAIR  
POSE



SEATED  
CRESCENT  
MOON POSE



COW  
FACE ARMS



# Lernplatz gestalten



ausreichend Arbeitsfläche

positive Atmosphäre schaffen



# **3) Mitschriften**

Wie organisierst ihr eure  
Lernunterlagen und Mitschriften  
im Studium?

Welche Methoden und  
Applikationen nutzt ihr?



# Methoden für eure Mitschriften



# Methoden für eure Mitschriften



## Cornell-Methode

# Methoden für eure Mitschriften



Cornell-Methode

3-Spalten-Methode

**Nehmt euch jetzt eure Mitschriften hervor,  
sucht euch eine Methode und probiert sie  
gleich direkt aus!**

Cornell-Methode

3-Spalten-Methode

Alternatives Musterblatt  
(nach Martin Krengel)



8 Minuten

# Methoden für eure Mitschriften



Cornell-Methode

3-Spalten-Methode

Mind-Mapping



# Methoden für eure Mitschriften



Cornell-Methode

3-Spalten-Methode

Mind-Mapping



Flow-Notes

# Methoden für eure Mitschriften



Cornell-Methode

3-Spalten-Methode

Mind-Mapping



Flow-Notes

Folien beschriften

# **4) Note-Taking Applications: Recherchen**

# Recherchen



Recherchiert bitte online  
zu folgenden Note-taking apps:

Nimbus Note, Notion, Menonik,  
OneNote, Obsidian, Springpad,  
Simple Note, Evernote, Todoist,  
nTask, Turtl

# Recherchen

Recherchiert  
zu note-taking apps

Was bietet die App?  
Wie schätzt ihr sie ein?

Danach stellt euer/e jeweilige  
Note-Taking Programm/e kurz  
der Gruppe vor (ca. 3min):



15 Minuten



3 Minuten

# Und jetzt ihr



Nimbus Note, Notion, Menonik,  
OneNote, Obsidian, Springpad,  
Simple Note, Evernote, Todoist,  
nTask, Turtl

# Noch Fragen?



» **Career Service**  
SCHLÜSSELKOMPETENZEN@TUD

# Rückschau

✓ **Lernsetting**

✓ **Lernplatz**

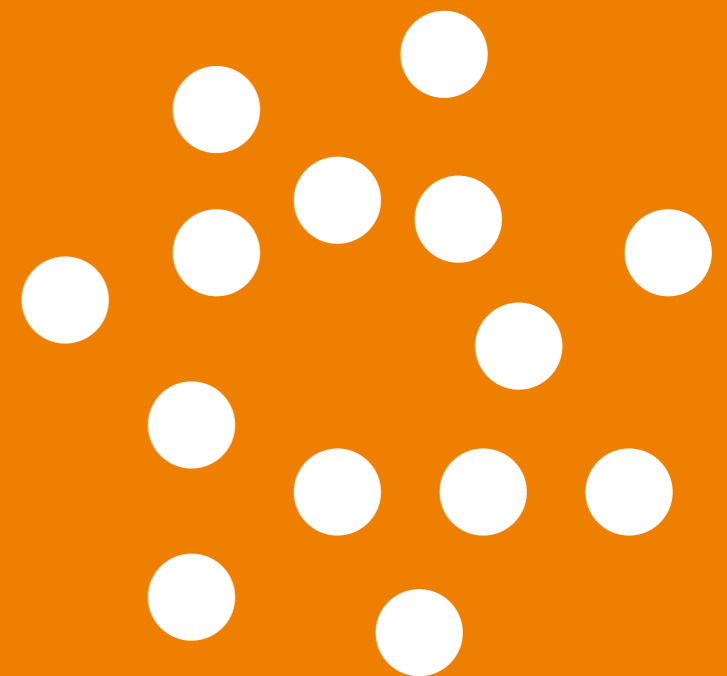
✓ **Mitschriften**

✓ **Recherchen**

**Abschlussrunde: „Was nehm' ich mit...“**

**Wie geht es dir jetzt?**

**Welche konkrete Maßnahme(n)  
möchtest du morgen umsetzen?**





# Veranstaltungsevaluation



Wir würden uns total freuen,  
wenn du an der Evaluation  
teilnimmst.

So können wir unsere  
Formate stetig  
weiterentwickeln.

» **Career Service**  
SCHLÜSSELKOMPETENZEN@TUD

# Literatur

Bastian, Jasmin; Groß-Mlynek, Lena (2019): Lernen und Wissen. Der richtige Umgang mit Information im Studium. 3. überarbeitete Auflage. Stuttgart, Konstanz: UTB; UVK Verlag (Studieren, aber richtig, 3779). Online verfügbar unter <https://elibrary.utb.de/doi/book/10.36198/9783838550992> .

Höcker, Anna; Engberding, Margarita; Rist, Fred (2021): Heute fange ich wirklich an! Prokrastination und Aufschieben überwinden - ein Ratgeber. 2., unveränderte Auflage. Göttingen: Hogrefe.

Krengel, Martin (2018): Golden Rules. Erfolgreich lernen und arbeiten : alles, was du brauchst. Selbstvertrauen, Motivation, Konzentration, Zeitmanagement, Organisation. 8. Auflage. Lauchhammer: Eazybookz.

Mayer, Carmen; Wallner, Stefanie; Budde-Spengler, Nora; Braunert, Sabrina; Arndt, Petra A.; Kiefer, Markus (2020): Literacy Training of Kindergarten Children With Pencil, Keyboard or Tablet Stylus. The Influence of the Writing Tool on Reading and Writing Performance at the Letter and Word Level. In: *Front. Psychol.* 10, S. 32. DOI: 10.3389/fpsyg.2019.03054 .

Mueller, Pam A.; Oppenheimer, Daniel M. (2014): The Pen Is Mightier Than the Keyboard. Advantages of Longhand Over Laptop Note Taking. In: *Psychological Science* 25 (6), S. 1159–1168. DOI: 10.1177/0956797614524581 .

Rost, Friedrich (2018): Lern- und Arbeitstechniken für das Studium. 8., vollständig überarbeitete und aktualisierte Auflage. Wiesbaden: Springer VS (Lehrbuch). Online verfügbar unter <http://dx.doi.org/10.1007/978-3-658-17626-6> .

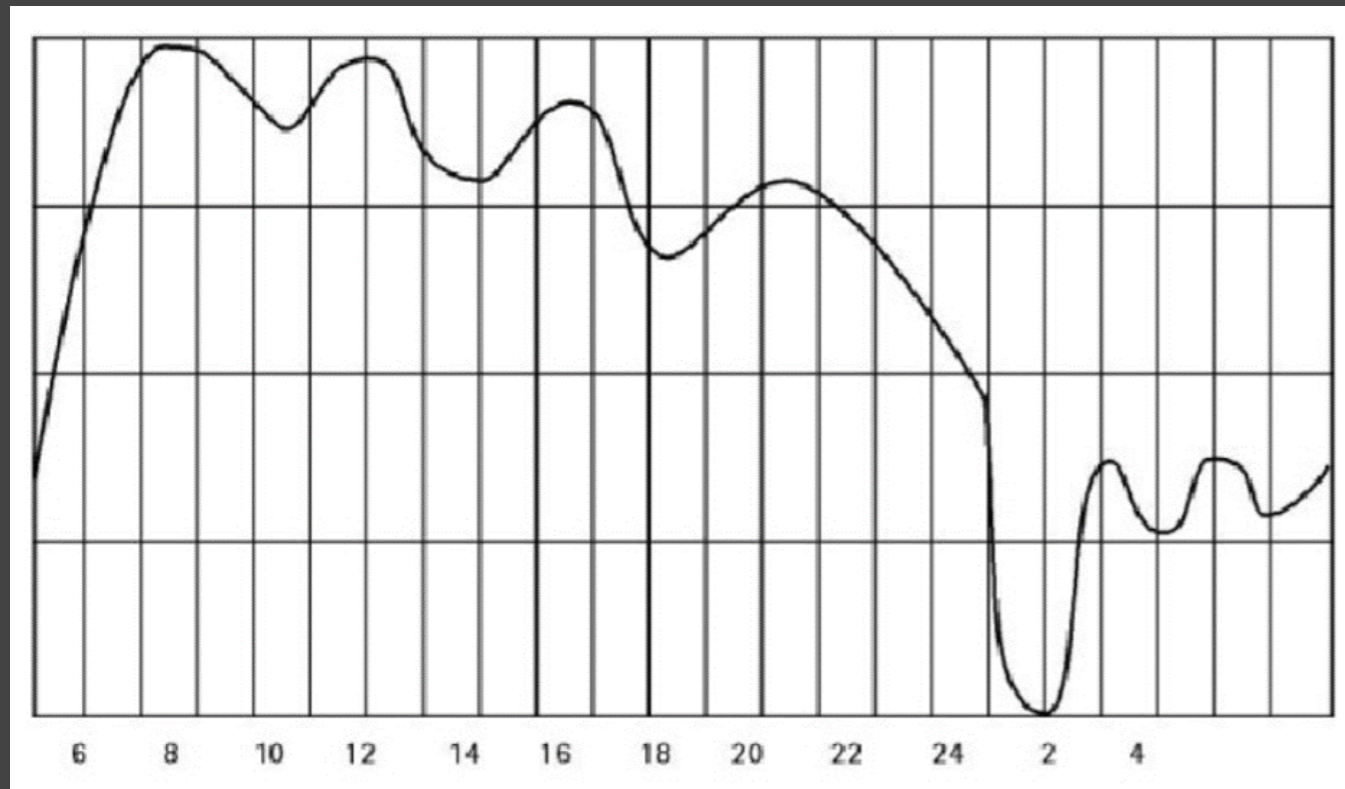
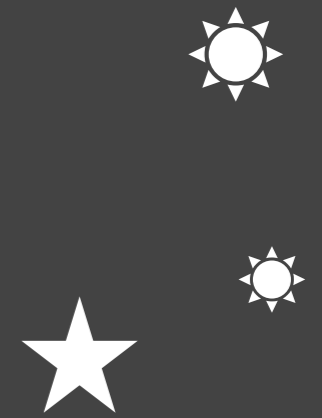
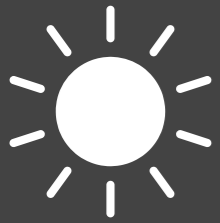
Salame, Issa I.; Thompson, Ashley (2020): Students' Views on Strategic Note-taking and its Impact on Performance, Achievement, and Learning. (2020): Students' Views. In: *International Journal of Instruction* 13 (2), S. 1–16. DOI: 10.29333/iji.2020.1321a .

Smoker, Timothy J.; Murphy, Carrie E.; Rockwell, Alison K. (2009): Comparing Memory for Handwriting versus Typing. In: *Proceedings of the Human Factors and Ergonomics Society Annual Meeting* 53 (22), S. 1744–1747. DOI: 10.1177/154193120905302218.

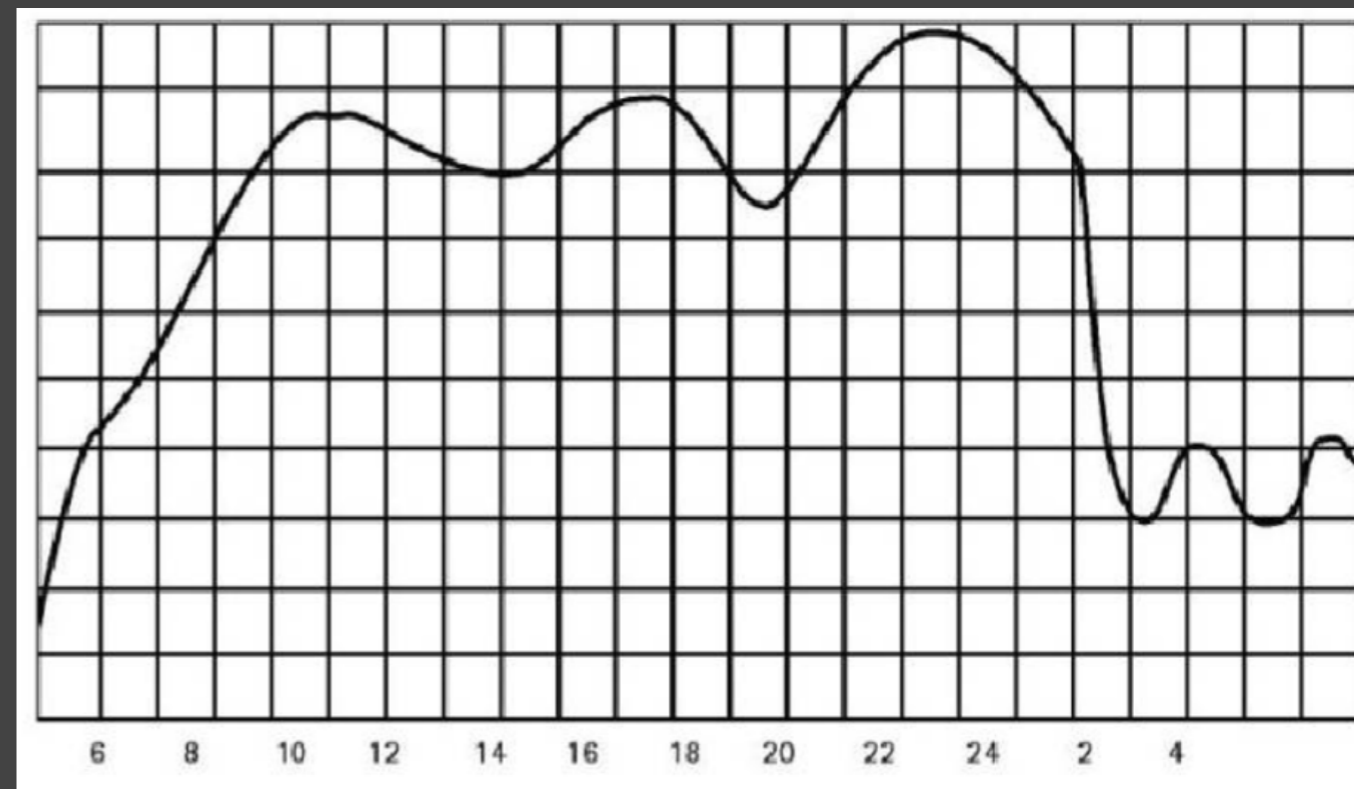
Stangl, Werner: Lerntipps für das Studium. Online verfügbar unter <https://studium.lerntipp.at/arbeitsplatzgestaltung/quellen.shtml>.

# Tagesleistungskurve

# Produktivitätskurven



Morgenmensch



Abendmensch



# Und jetzt ihr!



Bitte tragt ein,  
wie sich eure Leistungsfähigkeit  
im Tagesverlauf verändert