



**TECHNISCHE
UNIVERSITÄT
DRESDEN**

Janine Kläßling
Schlüsselkompetenzen@TUD

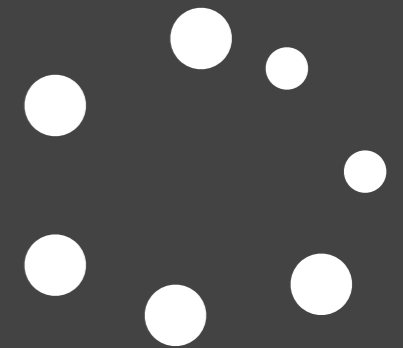
Dein ideales Lernsetting finden

Mittwoch, 22.3.2023
11 - 12.30 Uhr

» **Career Service**
SCHLÜSSELKOMPETENZEN@TUD

Kennenlernrunde

„Ich bringe mit...“



Wo ist mein aktueller Lernort?

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

***oder* Warum ich heute hier teilnehme?**

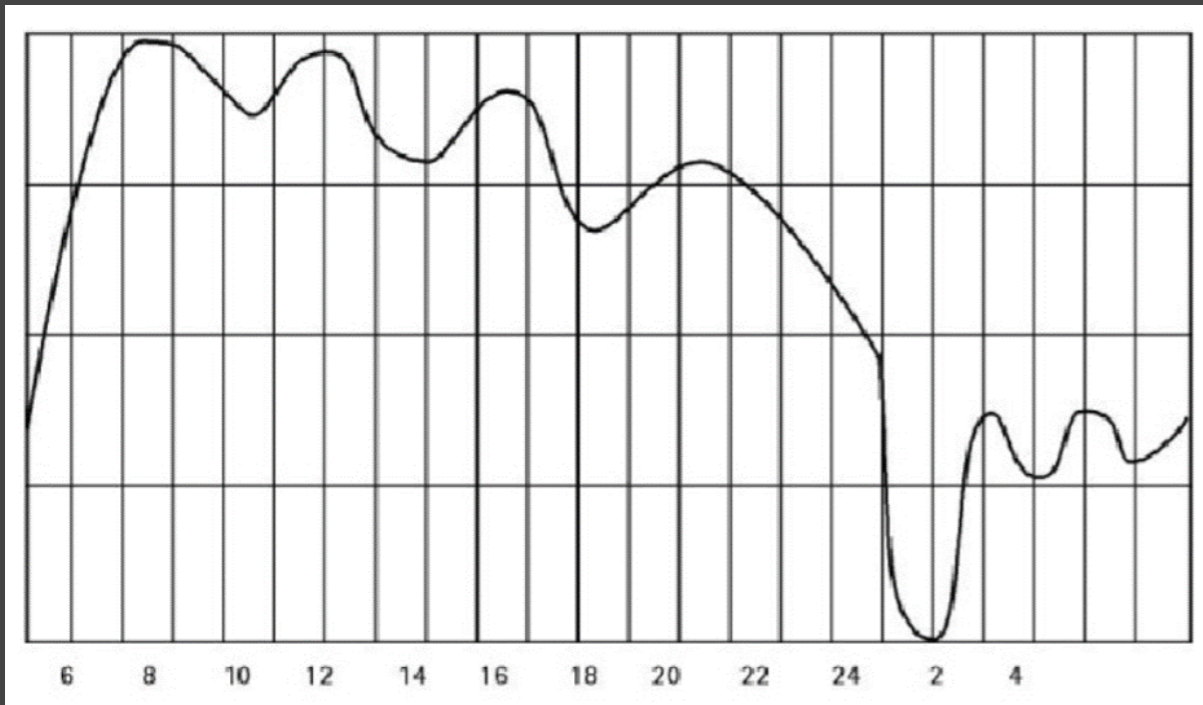
Agenda



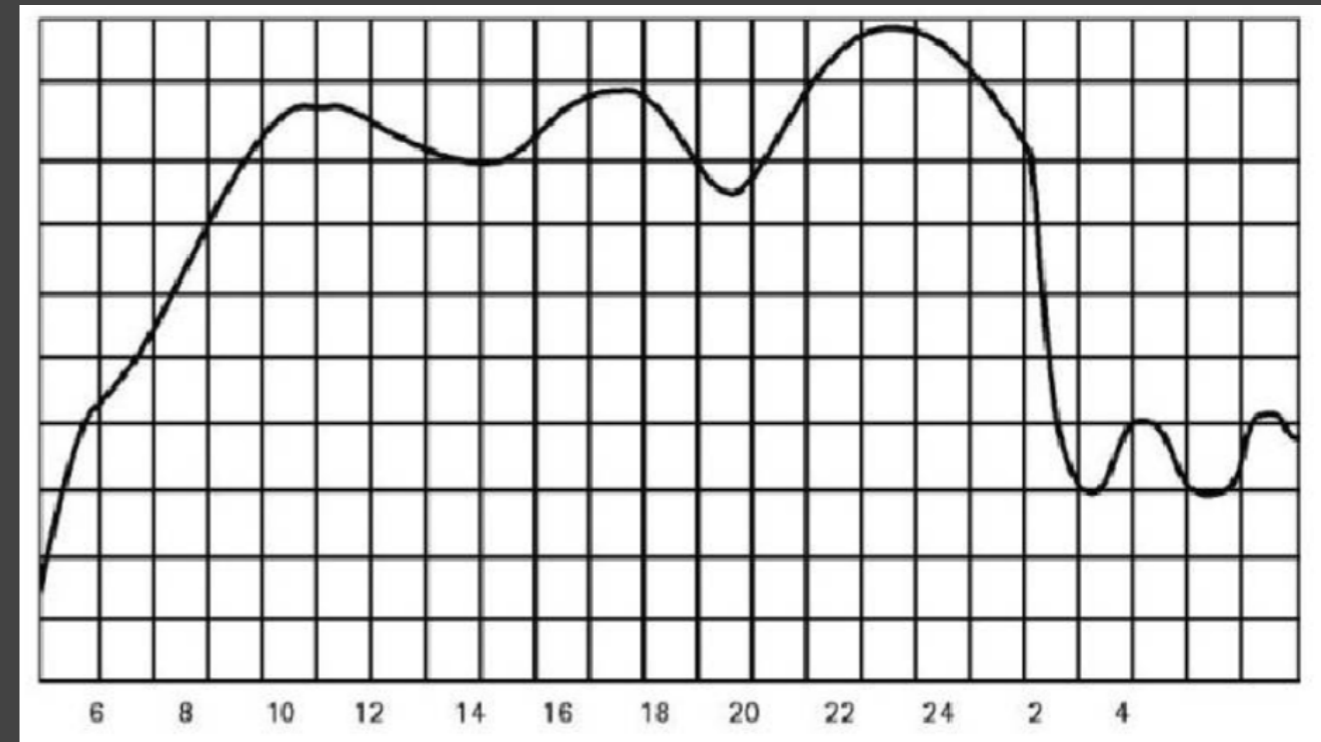
- 1) Tagesleistungskurve**
- 2) Umgang mit Störungen**
(Reflexion & Brainstorming)
- 3) Lernplatz gestalten**

Tagesleistungskurve

Produktivitätskurven

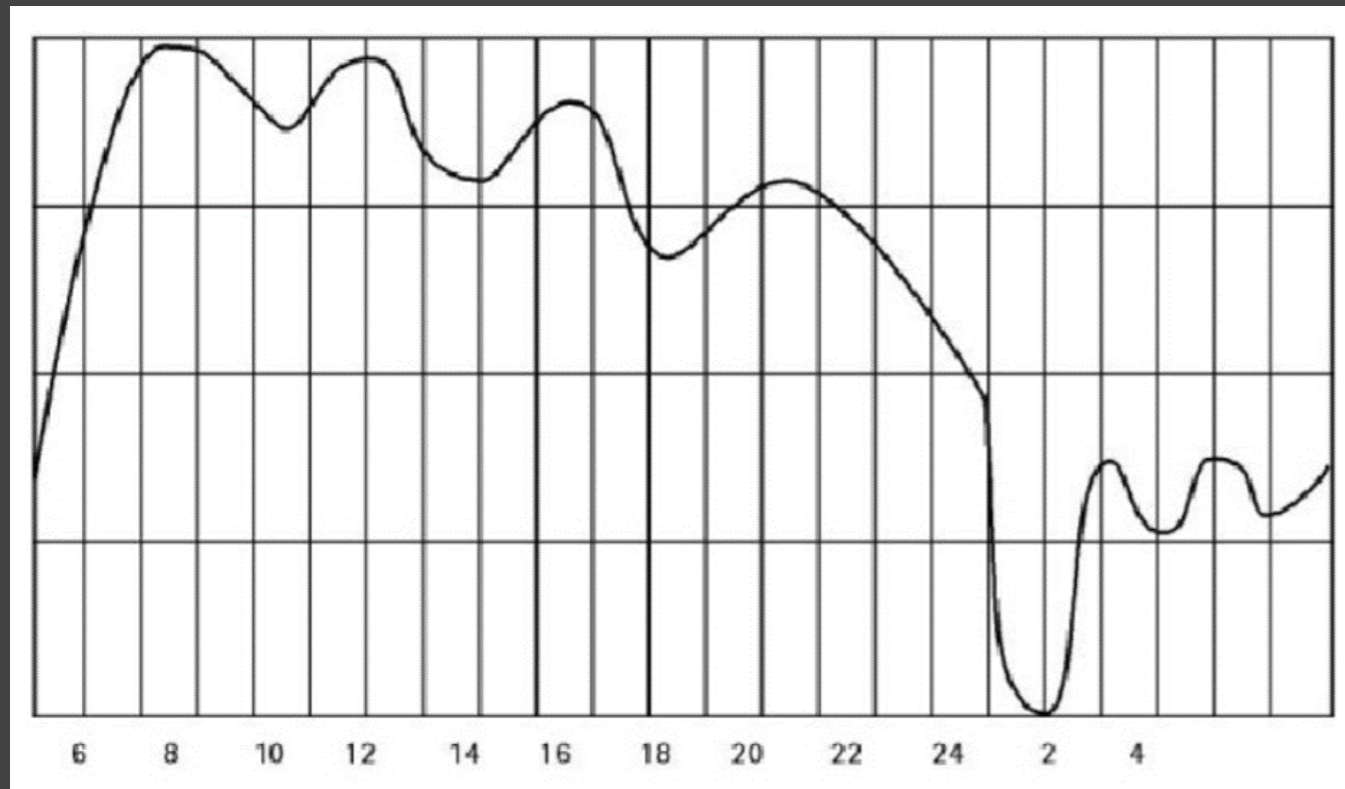
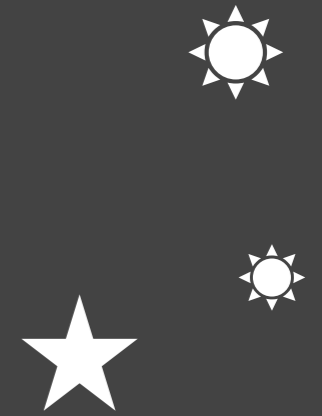


Morgenmensch

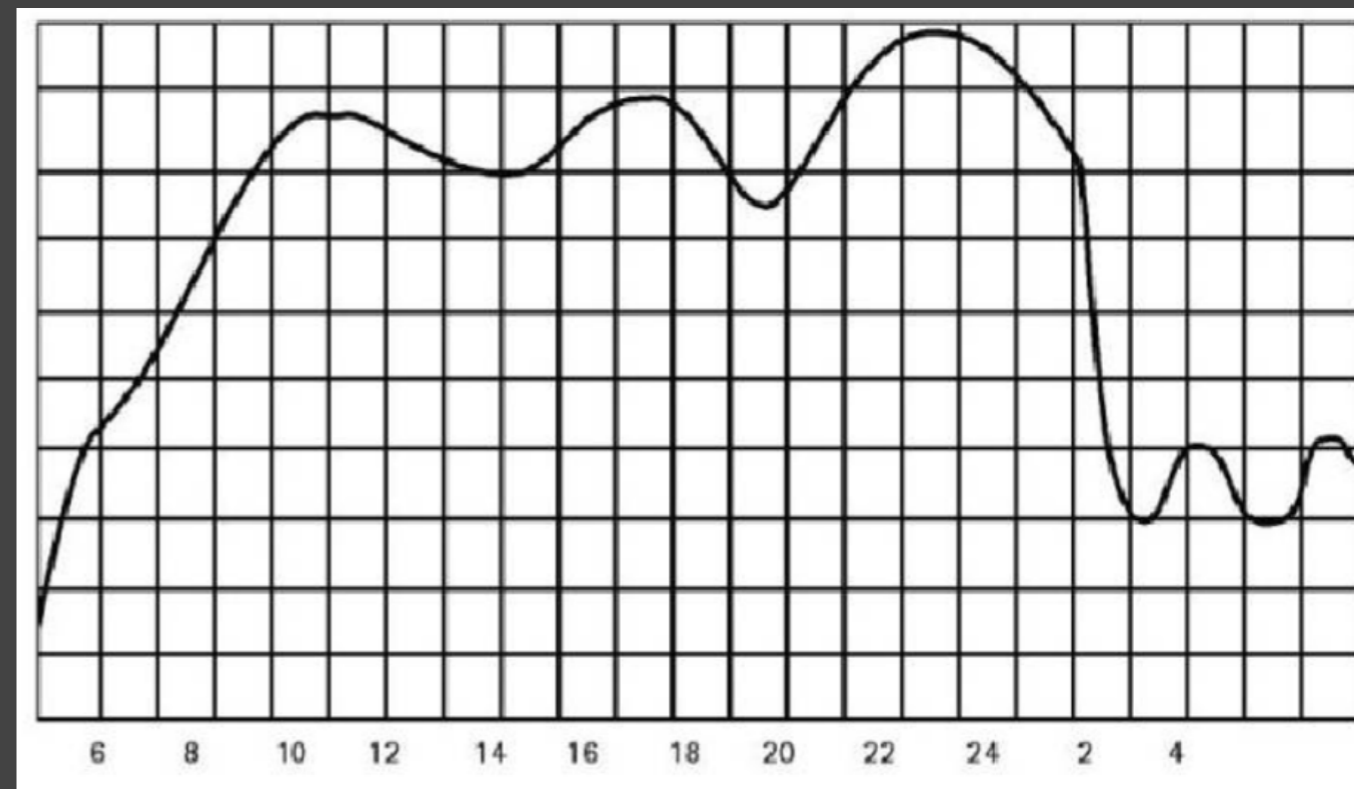


Abendmensch

Produktivitätskurven



Morgenmensch



Abendmensch



Und jetzt ihr!



Bitte tragt ein,
wie sich eure Leistungsfähigkeit
im Tagesverlauf verändert

Umgang mit Störungen

Reflexion

Welche Dinge stören euch
typischerweise beim Lernen?



10 Minuten

Bitte füllt zuerst euer Skript aus.

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

Brainstorming

Welche Lösungsvorschläge
fallen euch dazu ein?



Lernplatz gestalten

Gestaltungsmöglichkeiten des Arbeitsplatzes & der Umgebung fürs effektive Lernen im Studium

Diskutiert

Was könnte Jonas und Patrick
(aus den Fallbeispielen) helfen?
Was würdet ihr den beiden
empfehlen?



5 Minuten

Ordnung

Welche Lösungsvorschläge
fallen euch dazu ein?

Ordnung

Ablagesysteme
(z.B. Ordner, Ablagekörbe)

wichtige Dinge griffbereit
haben



Ordnung

Arbeitsplatz
aufräumen



Visualisierungen
Farbcodes



Ordnung

Ablegen mit System — **auch digital**
Benennen von Dateien
einheitlich & sinnvoll

z.B. „Name_Jahr_Titel“



Lernplatz auswählen

Arbeit vs. Entspannung

Signalreize implementieren:
positive Gefühle durch
Belohnungsreize, Rituale

Lernplatz gestalten

Lernplatz gestalten

Ruhe

Beleuchtung
(ausreichende, Tageslicht,
Blendung und Reflexion
vermeiden)

angenehme Raumtemperatur



frische Luft
&
Pflanzen

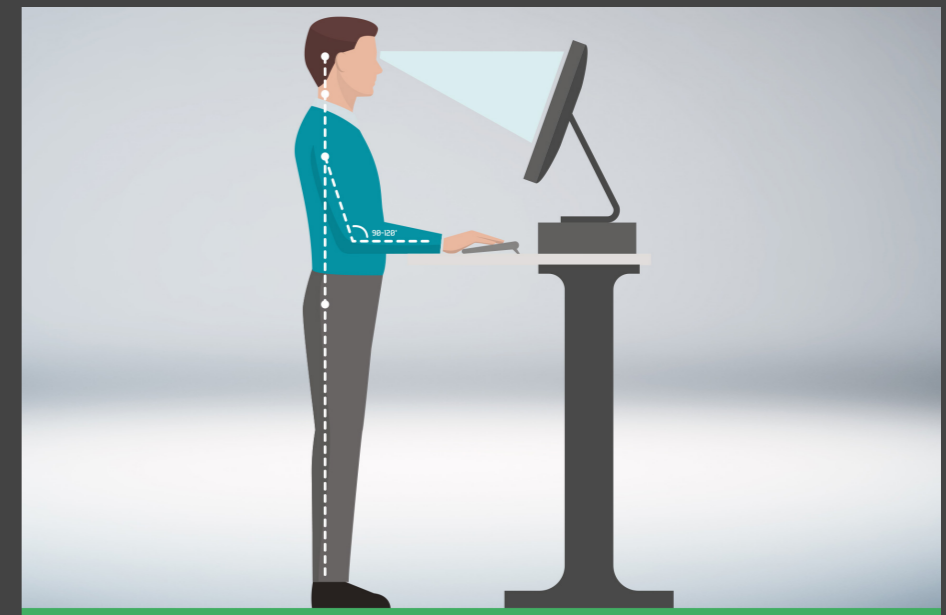
Lernplatz gestalten



Wechselnde Körperhaltungen

bequemer, verstellbarer Stuhl

Entspannungsübungen
für Rücken, Nacken, Augen, ..



Lernplatz gestalten



ausreichend Arbeitsfläche

positive Atmosphäre schaffen

Noch Fragen?



» **Career Service**
SCHLÜSSELKOMPETENZEN@TUD

Ausklang

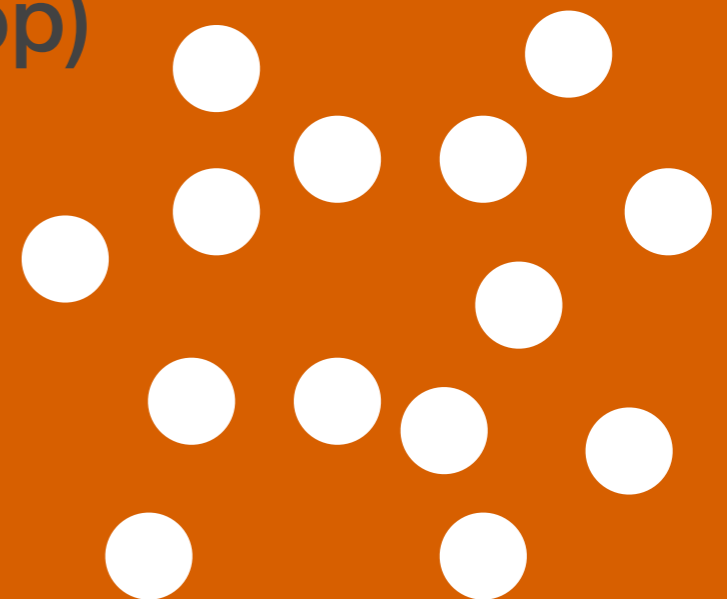
- ✓ **Tagesleistungskurve**
- ✓ **Umgang mit Störungen**
(Reflexion & Brainstorming)
- ✓ **Lernplatz gestalten**

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

Wie fühlt ihr euch jetzt?

**Welche konkrete Maßnahme
möchtet ihr morgen umsetzen?**

(Nennt 1 Beispiel aus diesem Workshop)



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.

Lehner, Martin (2015): Viel Stoff - schnell gelernt. Prüfungen optimal vorbereiten. 1. Auflage. Bern: Haupt Verlag (UTB Schlüsselkompetenzen, 4296).

Nguyen-Kim, Mai Thi (2018): Warum wir zur falschen Zeit aufstehen. Hg. v. mailab. Online verfügbar unter <https://www.youtube.com/watch?v=LprmzAzarRU>, zuletzt aktualisiert am 21.03.2023, zuletzt geprüft am 21.03.2023.

Otto, Anne (2017): Lerntraining. So lernen Sie im natürlichen Rhythmus. In: *DER SPIEGEL*, 13.10.2017. Online verfügbar unter <https://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/chronobiologie-lernen-im-biorhythmus-a-1165511.html>, zuletzt geprüft am 21.03.2023.

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> .

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