

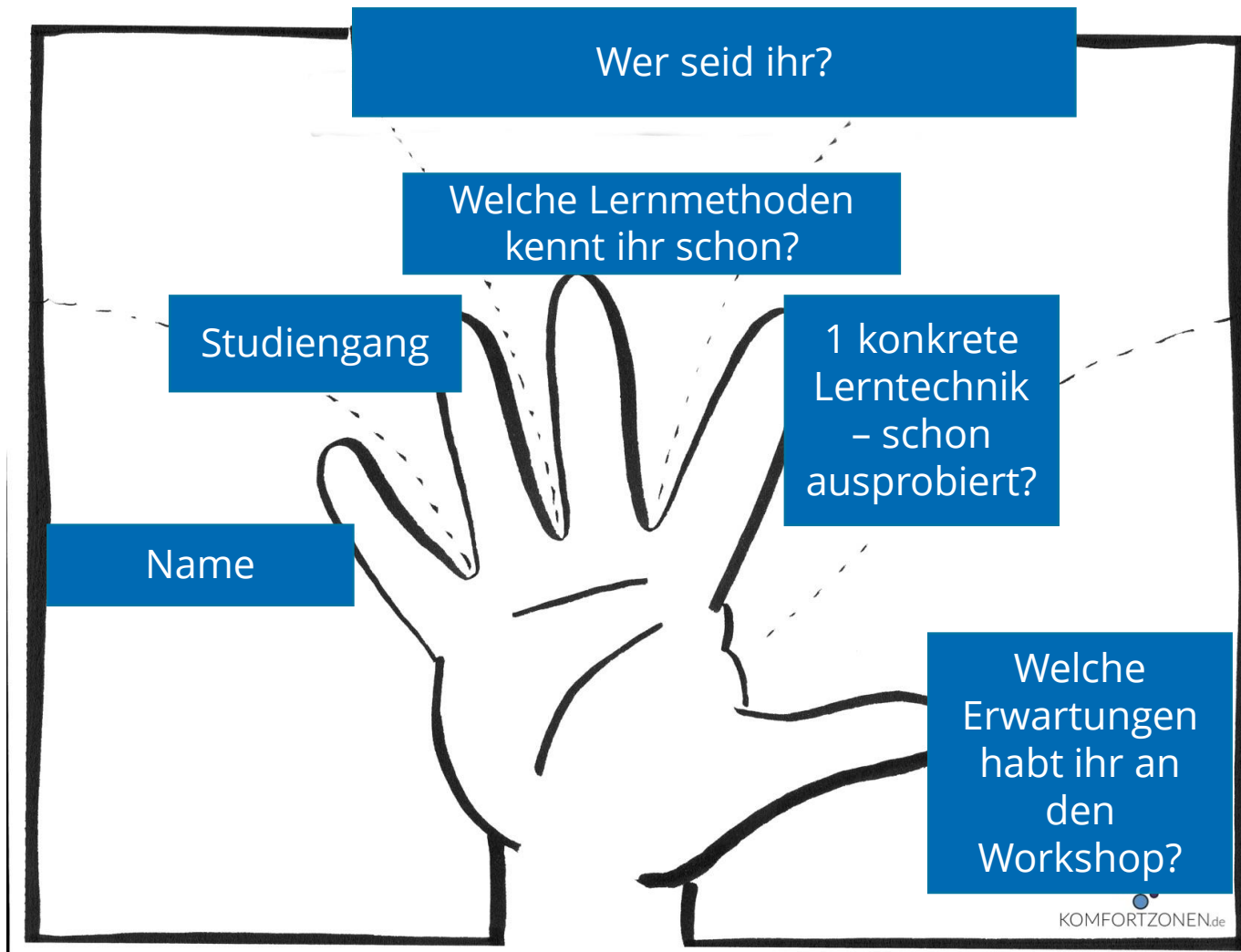
Janine Kläffling & Belinda Hoffmann  
Career Service – Schlüsselkompetenzen@TUD

# Paukst du noch oder lernst du schon – effektive Lernstrategien im Überblick

Freitag, 2. Dezember 2022

11.10 bis 12.40 Uhr

# Vorstellungsrunde



# Ablauf

1. Lernherausforderungen
2. Lernstrategien & Techniken  
für die Prüfungsvorbereitung
3. Zeitmanagement & Lernpläne

# Herausforderungen



- Was habe ich schon ausprobiert?
- Was hilft mir beim lernen?
- Was behindert mich (noch)?
- Wo gibt es Probleme oder Hürden?
- Was fällt mir schwer?
- Wo brauche ich noch Wissen?
- Was würde ich gerne mal ausprobieren?



# Prüfungsvorbereitung in 4 Schritten (Philipp Juran, 2020)

1. Überblick  
verschaffen



2. Lernplan  
erstellen



3. Inhaltlich  
Vertiefen



4. Lernstand  
überprüfen



# Prüfungsvorbereitung in 4 Schritten (Philipp Juran, 2020)

1. Überblick  
verschaffen



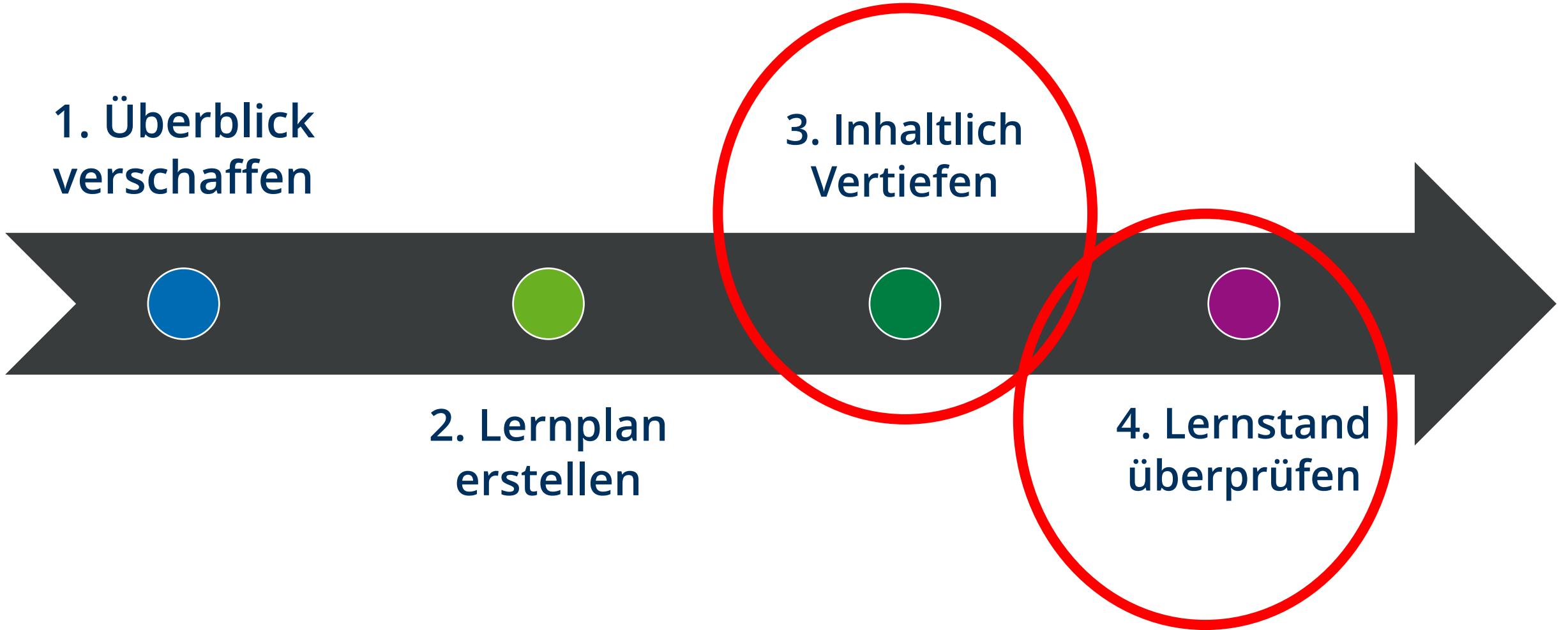
2. Lernplan  
erstellen



3. Inhaltlich  
Vertiefen



4. Lernstand  
überprüfen



# Karteikarten



Bild: robertnelson <https://search-production.openverse.engineering/image/16d68e0d-54fa-4b50-80ee-997f0156aea8>

# Spickzettel

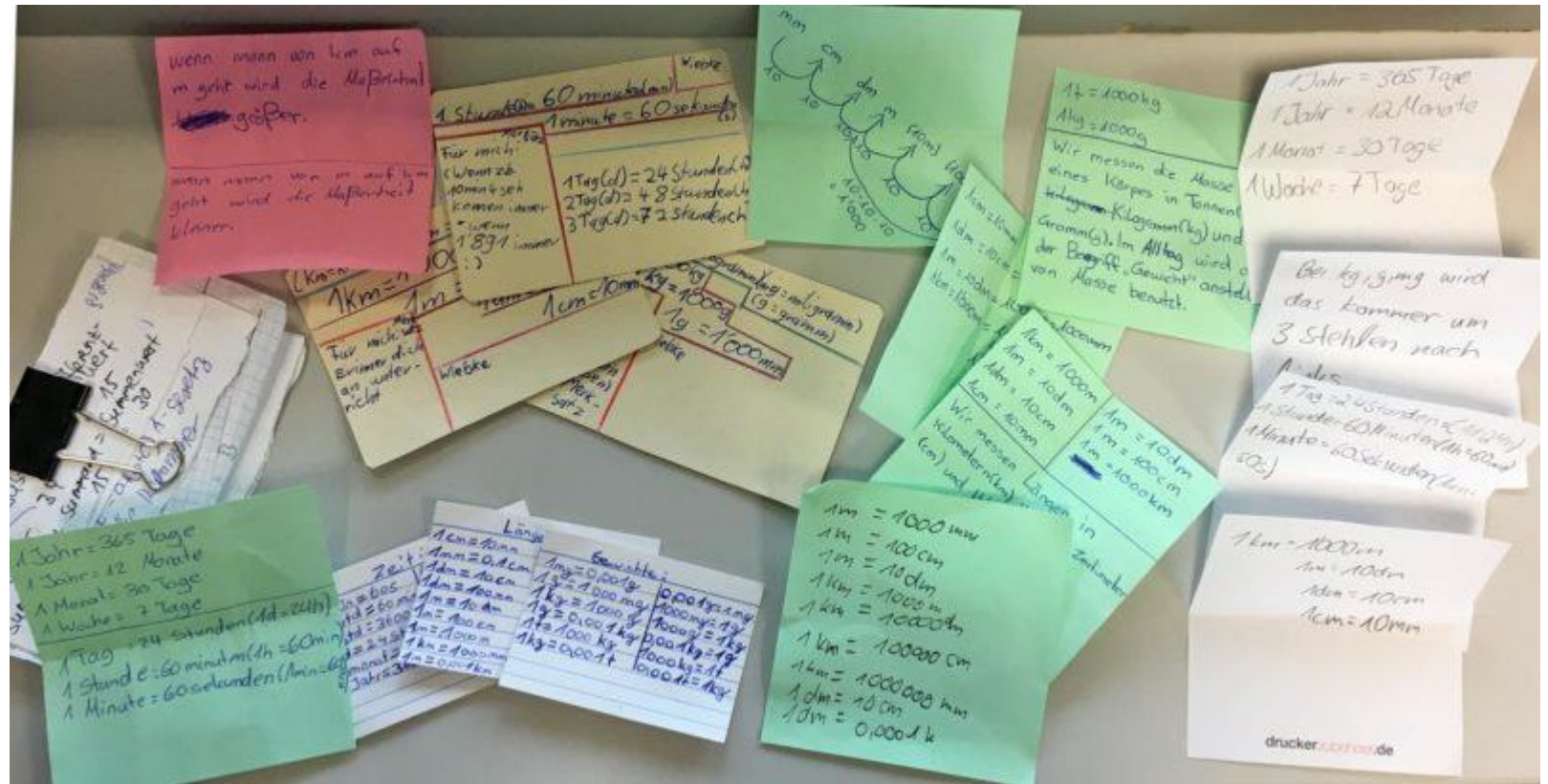


Foto: A. Bubrowski/CJD Oberurff <https://www.cjd-update.de/spickzettel-von-schuelern-der-5d>

# Erklären: kindgerecht



Foto: Andrew Currie <https://search-production.openverse.engineering/image/375e4af5-ddbf-4320-9c9f-6556cbde6489>

# Podcast



Foto: „Roscoe Considers Recording a Podcast” by [zoomar](https://search-production.openverse.engineering/image/a439af54-9be7-47b3-ab1d-2e0e6359e5d9)  
<https://search-production.openverse.engineering/image/a439af54-9be7-47b3-ab1d-2e0e6359e5d9>

# Lerntechniken



Welche Lerntechniken  
kennt ihr noch?

Karteikarten

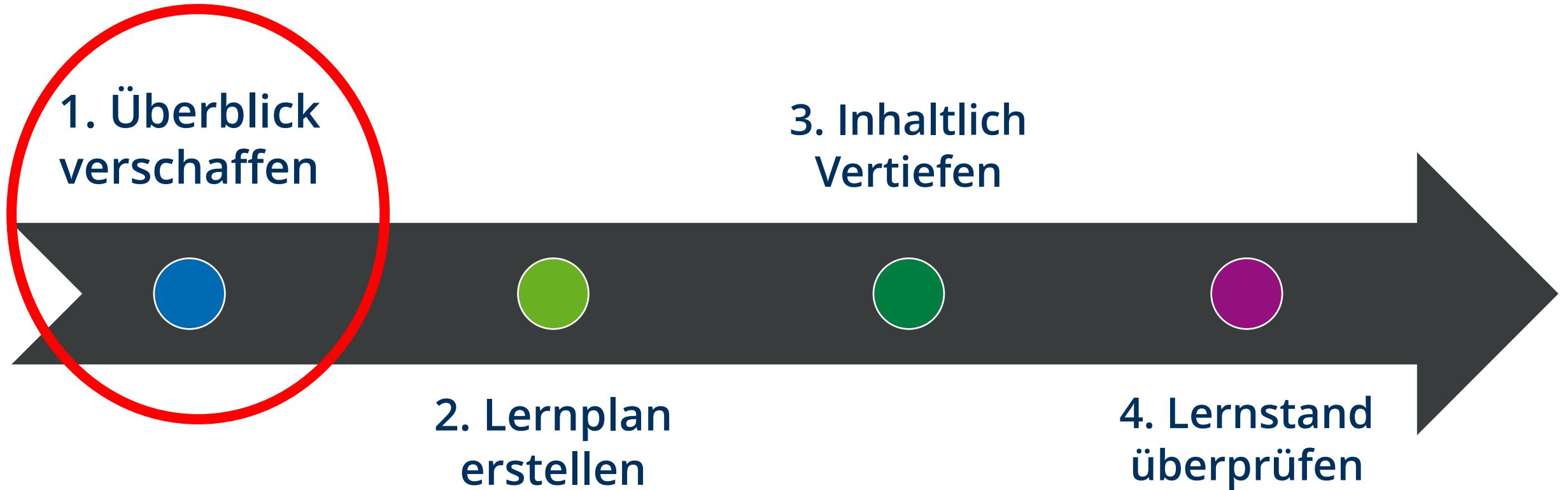
Spickzettel

Visualisieren  
(mind-map,  
Freies ..)

Podcast  
hören &  
selbst  
aufnehmen

Kindgerecht  
erklären &  
verstehen

# Prüfungsvorbereitung in 4 Schritten (Philipp Juran, 2020)



# Salami-Taktik



Bild: <https://dan.wikitrans.net/Salami>

**Nimm dir jetzt  
dein aktuelles Lernprojekt.**

**Schreib dir dazu alle Aufgaben auf,  
die erledigt werden müssen.**

**Dann unterteile diese Aufgaben  
in viele kleine Schritte!**

# Salami-Taktik



Bild: <https://dan.wikitrans.net/Salami>

Wie ging es dir mit der Aufgabe?

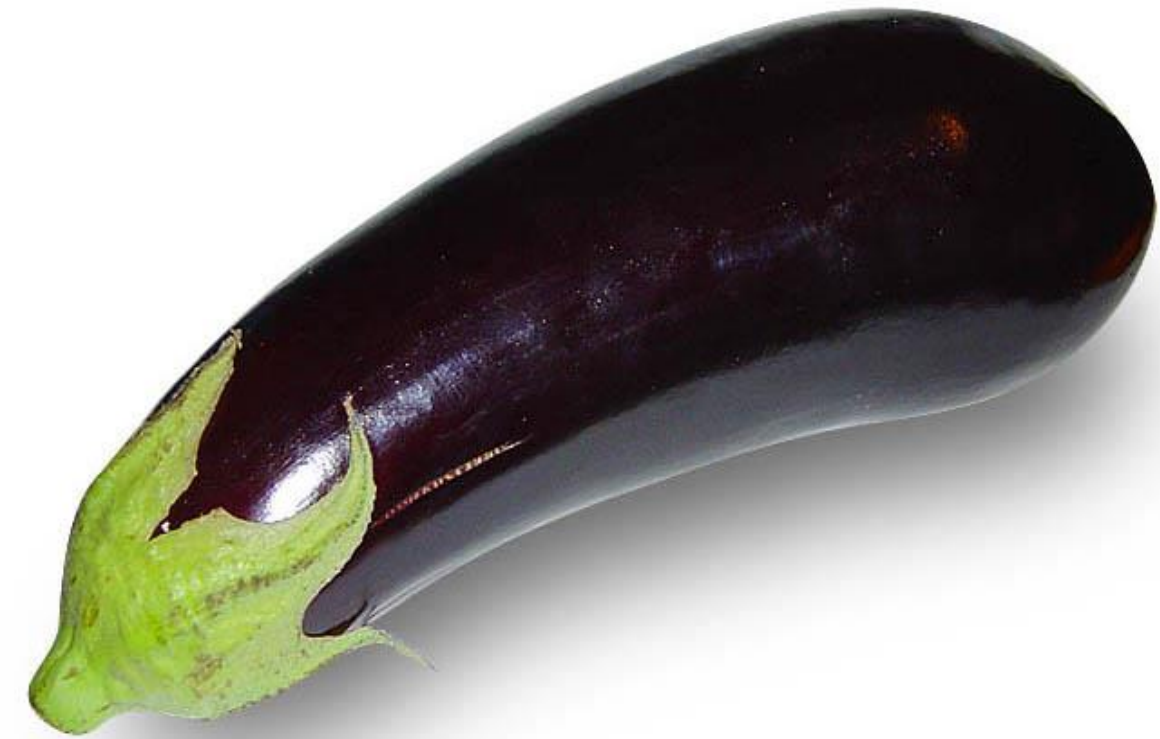


Bild: <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Aubergine.jpg>

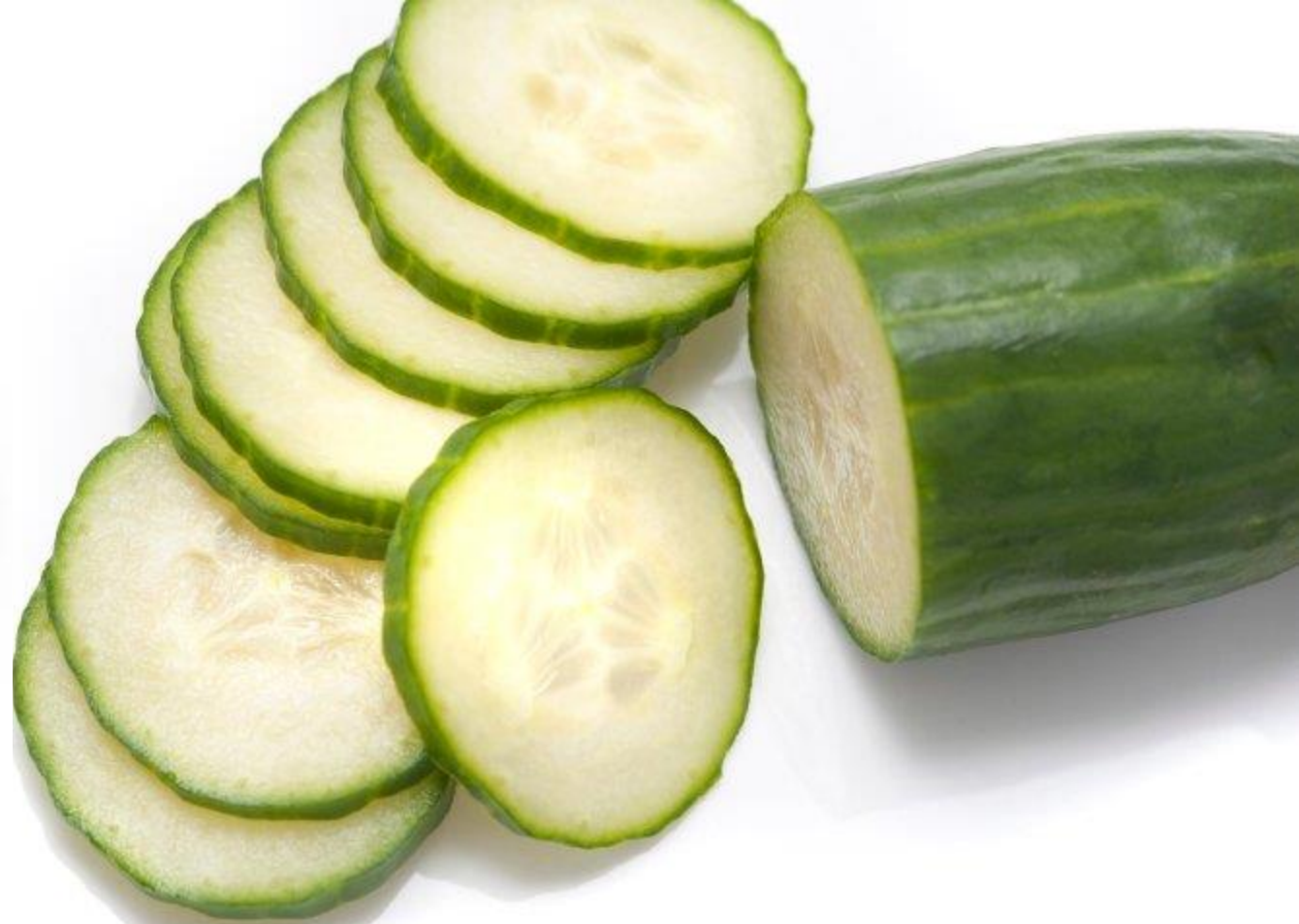


Bild: [https://www.freefoodphotos.com/imagelibrary/vegetables/slides/sliced\\_whole\\_cucumber.html](https://www.freefoodphotos.com/imagelibrary/vegetables/slides/sliced_whole_cucumber.html)

1. Überblick  
verschaffen

2. Lernplan  
erstellen

3. Inhaltlich  
Vertiefen

4. Lernstand  
überprüfen

# Zeitmanagement

- Zeit als knappste Ressource macht Einteilung notwendig
  - Meint auch Selbstmanagement:  
wie verteile ich meine Zeit sinnvoll auf die einzelnen Aufgaben?
- Selbstmanagement lernen: Das gehört dazu..
- Ihr könnt euch selbst besser organisieren
  - Ihr habt einen klaren Überblick über die ToDos
  - Ihr plant Aufgaben gründlich und vorausschauend
  - Ihr priorisiert wichtige und unwichtige Dinge
  - Ihr bleibt motiviert
- Was sind meine Aufgaben?



Lösung: Erstellung eines Zeitplans





Planen von Lernzielen verschafft dir einen Überblick, du erledigst deine Aufgaben rechtzeitig und vermeidest dadurch Stress!

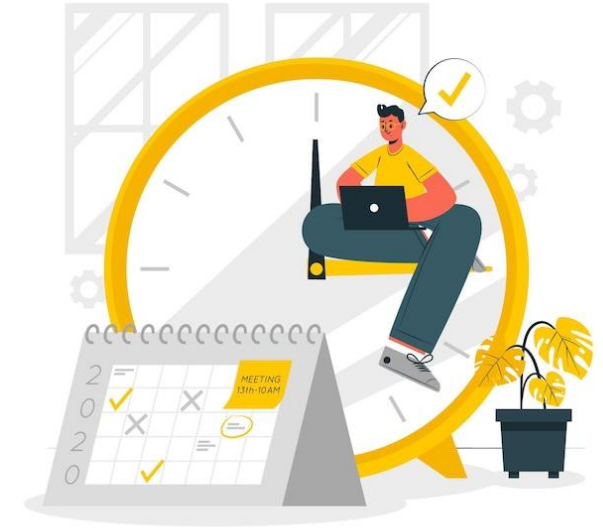


To dos zusammentragen	1. Punkt	Übersicht	Material sammeln / Themen bestimmen
Lernplan erstellen	2. Punkt	Arbeitsschritte festlegen	Kurzfristige Ziele stecken / Notwendiges vom Thema erfassen Zwischenziele zur Motivation einplanen
	3. Punkt	Zeit einteilen	Zeitliche Begrenzungen schaffen beim Lernplan erstellen (z. Bsp.: 90 Minuten für einen Block)
	4. Punkt	Priorisieren	Relevantes herausarbeiten / Zusammenfassen von kleinen oder weniger relevanten Themen
	5. Punkt	Kontrolle / Belohnung	Abhaken / Smileys vergeben
	6. Punkt	Puffer einplanen	Flexibilität in den Plan bringen

# Lernplan

Relevant sind beim Erstellen eines Lernplans folgende Fragen:

- Wann ist die Prüfung? = Ziel
- Wie viel Zeit bleibt dir noch? = Arbeitsschritte planen
- Hast du schon etwas abgearbeitet? = Motivation / Priorisieren
- Was ist noch übrig? = Material sammeln / Themen bestimmen
- Gibt es noch andere wichtige Deadlines? = Flexibilität ermöglichen
- Habe ich die notwendige Literatur/Texte/Themen? Wann kann ich diese besorgen? = Übersicht



# Lernplan



Weiterführende Aufgabe:

Nehmt euch den Wochen- oder Monatsplan nach dem Workshop und erstellt euch einen Individuellen Lernplan für eure anstehenden Arbeiten/Prüfungen!

## Lernplan Vorlage fürs Studium

Tag	Datum	Thema	Zeit	Einzelthemen	Was?	Fragen	Erledigt
1		Thema A	8:00 - 09:30	Thema A.1	lernen recherchieren einlesen Notizen auf Lernkarten übertragen	Wie finde ich eine Vorlage für den Lernplan?	nein
			09:30 - 10:00	Kaffepause			ja
			10.00 - 11:30	Thema A.2			ja
			11:30 -13:00	Mittagspause			ja
			13.00 - 14.00	Thema A.3			
			14. 30 - 16.00	Thema A.3			
2		Thema A	8:00 - 09:30	Thema A.3	lernen einlesen recherchieren einlesen	Was ist das Eisenhower-Prinzip?	nein
			09:30 - 10:00	Kaffepause			
			10.00 - 11:30	Thema A.2			
		Thema B	11:30 -13:00	Mittagspause			
			13.00 - 14.00	Thema B.1			
			14. 30 - 16.00	Thema B.2			
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17		Puffer					
18		Puffer					
19		Puffer					
20		Ruhe	08:00 -12:00 ab 12:00	Alle Themen Entspannung	Alles nochmal überfliegen		
21	PRÜFUNG/ABGABE						

# Lernplan



Für die Erstellung und das Einhalten deines Lernplans helfen dir folgende Tipps:

- ✓ Für eine realistische Einschätzung deiner Lernzeit mache dir eine Liste mit Terminen und Verpflichtungen, die jeden Tag anfallen. So kannst du die Lücken im Kalender mit Lerneinheiten füllen.
- ✓ Plane neben deinen Terminen und Lerneinheiten noch genug Freizeit ein, um den Kopf freizubekommen.
- ✓ Plane Puffer im Lernplan ein, es gibt immer unerwartete Ereignisse.
- ✓ Hake abgeschlossene Aufgaben aktiv ab. Das gibt dir ein gutes Gefühl, etwas erledigt zu haben.
- ✓ Halte dich an deinen Lernplan, indem du ihn aktiv jeden Tag ansiehst und benutzt.
- ✓ Passe den Lernplan entsprechend deiner Lernmethoden an.

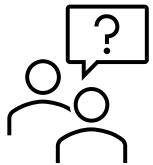
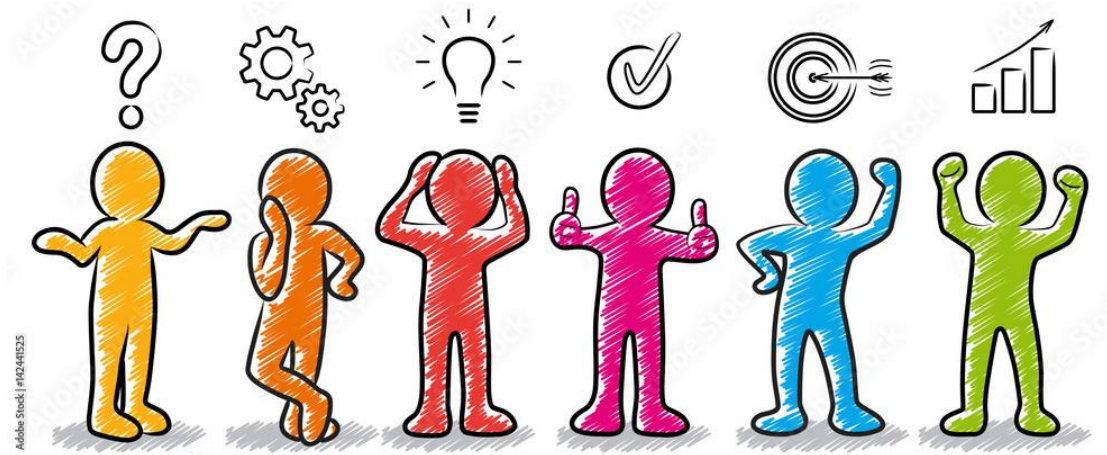
# Methodenkoffer - Reflexion

Abschließender Blick in den  
Methodenkoffer!

Wo seht ihr noch Schwierigkeiten?

Was wird euch leicht fallen?

Welche Methoden wollt ihr ausprobieren?



Gibt es noch Fragen?

# Abschlussreflexion

Schätze zum Ende des Workshops deine Stimmung anhand der Smileys ein und begründe deine Wahl.



1. Wie fühlst du dich?

2. Was nimmst du aus diesem Workshop mit?

3. Welche Veränderungen würdest du für diesen Workshop vorschlagen?

# Evaluation

Deine Meinung zählt

<https://evasys.verw.tu-dresden.de/evasys/online.php?p=U61WG>

(Lösung: U61WG)



Vielen Dank für dein Feedback! 😊

# Quellen

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).

Dunlosky, J., Rawson, K. A., Marsh, E. J., Nathan, M. J., & Willingham, D. T. (2013). Improving Students' Learning With Effective Learning Techniques: Promising Directions From Cognitive and Educational Psychology. *Psychological Science in the Public Interest*, 14(1), 4–58. [<https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/1529100612453266>]

Hasselhorn, Marcus; Gold, Andreas (Hg.) (2022): Pädagogische Psychologie. Erfolgreiches Lernen und Lehren. 5., überarbeitete Auflage. Stuttgart: Kohlhammer (Standards Psychologie). Online verfügbar unter <https://ebookcentral.proquest.com/lib/kxp/detail.action?docID=6930982>.

Juran, Philipp (2020): Clevere Lernstrategien: durch einfache Lerntechniken und Lernmethoden Klausuren und Prüfungen locker meistern und Prüfungsangst überwinden : praktische Übungen zu Konzentration, Merkfähigkeit und Motivation. Bornheim: Selbstverlag.

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

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

Wöltje, Holger; Knoblauch, Jörg; Hausner, Marcus B.; Kimmich, Martin; Lachmann, Siegfried (Hg.) (2015): Zeitmanagement. 3. Aufl. Freiburg: Haufe-Lexware GmbH & Co. KG (Haufe TaschenGuide).

Hug, T. & Poscheschnik, G. (2015). Empirisch forschen. Die Planung und Umsetzung von Projekten im Studium. 2. Auflage. Hunter & Roth KG: Wien.

Knoblauch, Jörg; Wöltje, Holger; Hausner, Marcus B.; Kimmich, Martin; Lachmann, Siegfried (2015): Zeitmanagement. 3. Auflage.

Krengel Martin (2018): Golden Rules. Erfolgreich lernen und arbeiten: Alles was du brauchst!. 8. Auflage.

Seyß, Philipp: <https://www.bachelorprint.de/pruefungsvorbereitung/lernplan-erstellen/#:~:text=Beim%20Lernplan%20erstellen%20geht%20man,der%20Lernphase%20ab%20den%20%C3%9Cberblick.>

Weinstein, C. and Mayer, R. (1986) The Teaching of Learning Strategies. In: Wittrock, M., Ed., Handbook of Research on Teaching, Macmillan, New York, 315-327. [<https://eric.ed.gov/?id=ED237180>]