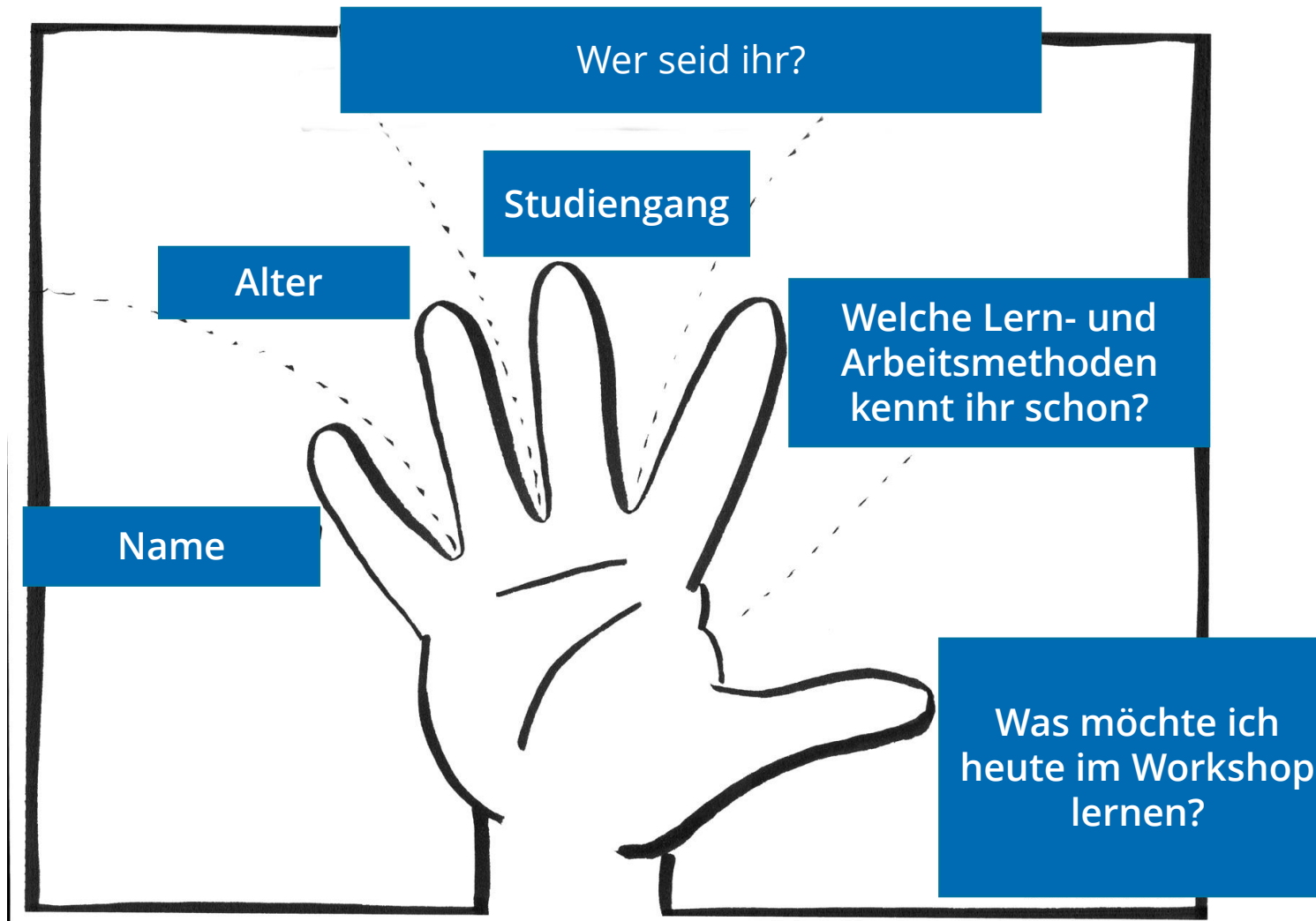


Janine Kläffling & Belinda Hoffmann  
Career Service – Schlüsselkompetenzen@TUD

# Paukst du noch oder lernst du schon?!

Montag, 30. Mai 2022  
9.00 bis 12.00 Uhr

# Vorstellungsrunde



# Ablauf

1. Lernst du schon? (Interaktive Einführung) & Was ist Lernen?
2. Zielklarheit
3. Lerntechniken für die Prüfungsvorbereitung
4. Zeitmanagement & Lernpläne
5. Lernkoffer

# Herausforderungen

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



# Was ist Lernen?

„Lernen bedeutet,  
dass Menschen Fähigkeiten erwerben,  
um sich ihrer Umwelt anzupassen,  
sinnvoll zu handeln  
und ihre Umgebung, wenn nötig, zu verändern.  
Eine **Verhaltensänderung** oder auch  
die **Änderung des Verhaltenspotentials**  
entsteht aus den persönlichen **Erfahrungen**  
eines Menschen und gilt dann als gelernt,  
wenn sie **relativ konstant** ist.“

(Bastian/Groß-Mlynek 2019: 43)

# Zielklarheit



## Motivation

- Motivation ist der Drang, aufgrund eines Motivs ein Ziel zu erreichen
- Je höher die Motivation zum Lernen ist → umso höher ist die Lernleistung und umso wahrscheinlicher der Lernerfolg

## Motiv

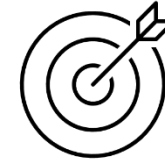
- Vorsatz/ Anreiz, warum man etwas tut

Um zielgerichtet handeln zu können, müssen die Ziele bewusst sein!



Zielklarheit als Hauptmotivationsfaktor

# Zielklarheit



Was möchtet ihr in der nächsten Woche erreichen?

Was möchtet ihr bis zum Ende des Studiums erreichen?

Was möchtet ihr nach dem Studium erreichen? Welche Lebensvision habt ihr?



Macht euch eure Ziele bewusst!

# SMART-Methode

|                     |  |  |
|---------------------|--|--|
| <b>S</b> pezifisch  | Was genau will ich erreichen?                | Bachelorarbeit/Masterarbeit              |
| <b>M</b> essbar     | In welchen Teilschritten werde ich vorgehen? | Thema/Literatur/Exposé/Betreuung         |
| <b>A</b> ttaktiv    | Motiviert mich das Ziel zum Handeln?         | Abschluss Studium – Einstieg Berufsleben |
| <b>R</b> ealistisch | Ist das Ziel machbar?                        | Planung der einzelnen Schritte           |
| <b>T</b> erminiert  | Wann habe ich mein Ziel erreicht?            | Nach Anmeldung steht das Abgabedatum     |



Die **SMART-Methode** ist eine strategische Vorgehensweise, um **Ziele** zu definieren und einzuhalten

# SMART-Methode



## Aufgabe:

Wählt ein wichtiges Ziel aus, für das ihr wahrscheinlich besonders viel Motivation benötigen werdet. Gebt bitte an, was genau ihr vorhabt, um dieses Ziel zu erreichen. Verwendet hierfür die **SMART-Methode**.

Hierfür habt ihr 10 min Zeit!

|                     |  |
|---------------------|--|
| <b>S</b> pezifisch  | Was genau will ich erreichen?                |
| <b>M</b> essbar     | In welchen Teilschritten werde ich vorgehen? |
| <b>A</b> ttaktiv    | Motiviert mich das Ziel zum Handeln?         |
| <b>R</b> ealistisch | Ist das Ziel machbar?                        |
| <b>T</b> erminiert  | Wann habe ich mein Ziel erreicht?            |

# Lerntechniken für die Prüfungsvorbereitung

# Prüfungsvorbereitung in 4 Schritten (Philipp Juran, 2020)

1. Überblick  
verschaffen



2. Lernplan  
erstellen



3. Inhaltlich  
Vertiefen



4. Lernstand  
überprüfen



# Lerntechniken

PZP

Karteikarten

Spickzettel

Podcast

Kindgerecht  
erklären &  
verstehen



# Salami-Taktik



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

## **Nimm dir jetzt dein Beispiel**

(aus der SMART-Übung vorhin)

**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?

# Zeitmanagement



- Zeit als knappste Ressource macht Einteilung notwendig
- Meint auch Selbstmanagement:  
wie verteile ich meine Zeit sinnvoll auf die einzelnen Aufgaben?
- Was sind meine Aufgaben?



Lösung: Erstellung eines Zeitplans

# Lernplan



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

Schritt 1: Aufgaben auflisten – Überblick verschaffen

Schritt 2: Ziel und Abschluss definieren – Wann muss was spätestens erledigt sein? Prüfungstermine?

Schritt 3: Aufwand und Priorität abschätzen – richtet sich nach Datum der Abgabe und Vorbereitungszeit

Schritt 4: Planung – Wann habe ich Zeit für die Aufgaben unter der Woche?

# 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.

# Dein Feedback . . .

1. Wie fühlst du dich jetzt zum Ende des Workshops?

2. Was nimmst du aus diesem Workshop mit?

3. Welche Veränderungsvorschläge fallen dir zum Workshop ein?



# Evaluation

<https://evasys.verw.tu-dresden.de/evasys/online.php?p=VY2ZY>



**VIELEN DANK FÜR EURER 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).

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).