



Universität Stuttgart
Zentrale Studienberatung (ZSB)

Lernberatung in der Zentralen Studienberatung

Ina Skalbergs

**Gewusst
wie!**



Universität Stuttgart
Zentrale Studienberatung (ZSB)

Lernberatung in der Zentralen Studienberatung

Lernen ist kein Zuschauersport ;-)

Durch regelmäßiges Üben, Anwenden und aktiver Beschäftigung mit dem Lernstoff verstehe ich meinen Lernstoff besser als nach einer Erklärung oder aus einem Buch. „Dieses tiefere Verständnis rührt daher, dass Ihr eigenes Gehirn dieses Sinnmuster konstruiert hat, statt einfach nur zu akzeptieren, was jemand anderes Ihnen erzählt. Denken Sie daran: Menschen lernen, indem Sie aus Informationen schlau zu werden versuchen. Komplizierte Stoffe lernt man nur selten dadurch, dass sie einem einfach nur erklärt werden.“ (frei nach und zitiert aus Oakley, 2015:213)

= das ist aktives Lernen

Damit keine Missverständnisse entstehen!!!

Erklärung und Feedback durch Profis und Austausch mit Kommiliton*innen sind essentielle Hilfestellungen für den Lernfortschritt, die Sie unbedingt nutzen sollten.

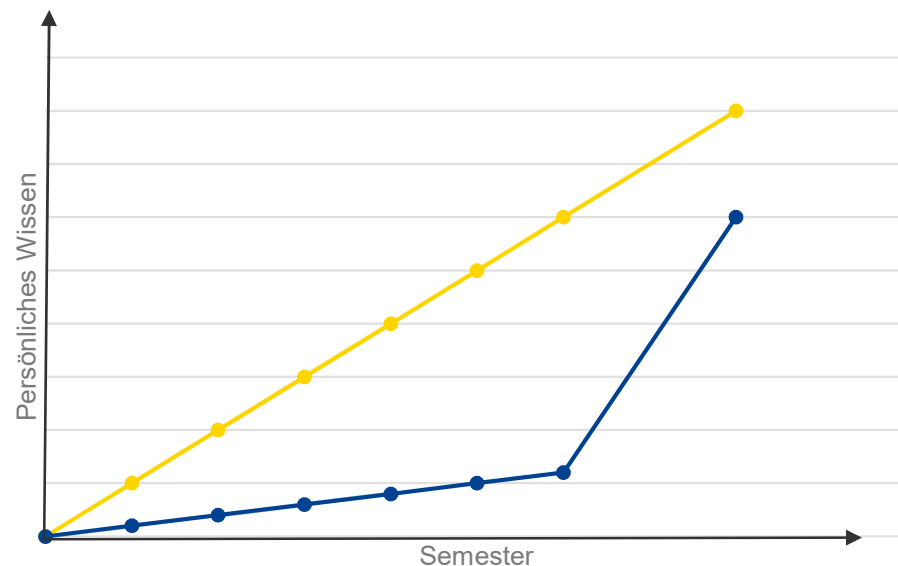
ABER NICHTSDESTOTROTZ: Sie spielen die Hauptrolle!

**Gewusst
wie!**

Regelmäßig Lernen – der Schlüssel zum Studienerfolg

- und hocheffektives Mittel gegen Prüfungsstress -

- **Mythos:** Wenn ich regelmäßig lerne, bin ich im Dauerstress
- **Gute Nachricht:** das Gegenteil ist der Fall!



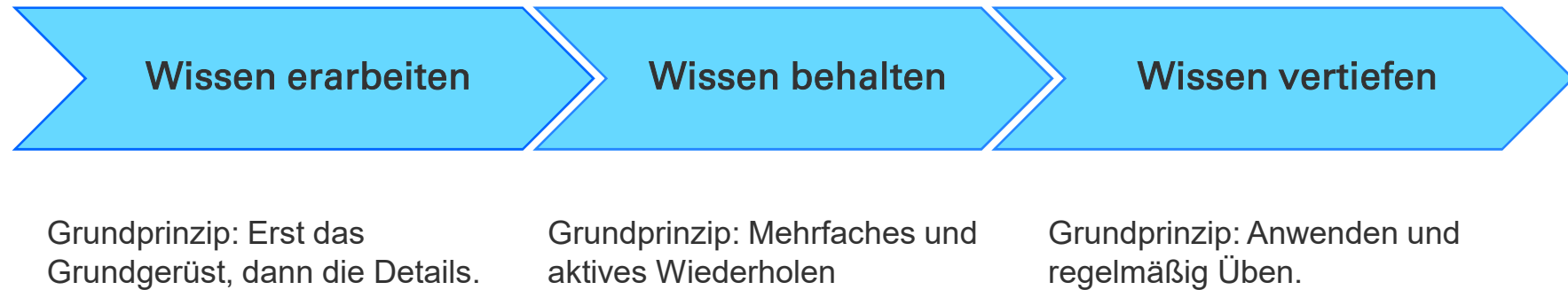
Regelmäßig lernen

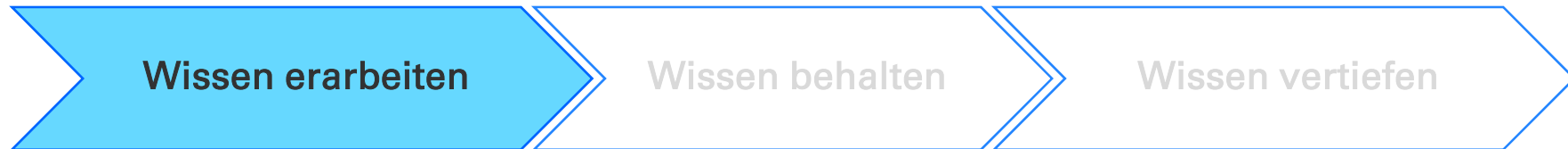
- Realistische Portionierung
- Nachhaltiges Lernergebnis
- Vor Prüfungen kann ich vertiefen und einzelne Lücken schließen

Geballtes Prüfungslernen

- Riesen Lernberg
- Ich kann nur das Nötigste machen
- Riesen Stress, Lernen ist riesen Belastung

Die Schlüsselfrage: Was muss ich machen, um etwas gut zu verstehen und zu können?

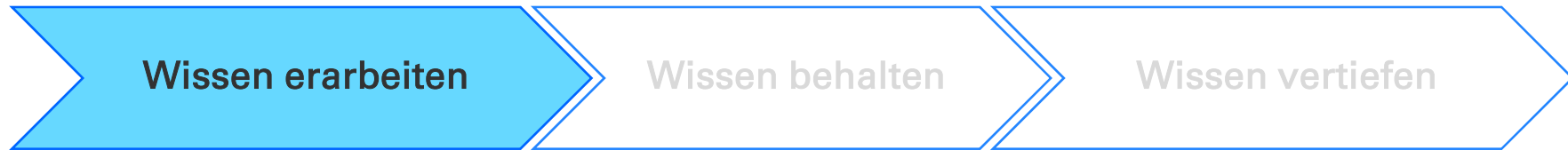




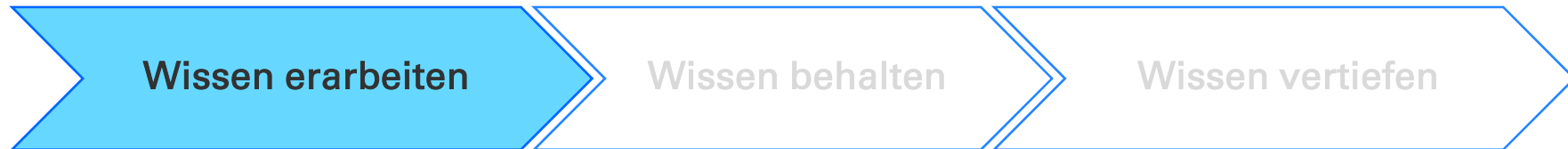
- **Lehrveranstaltung aktiv nutzen**

Wie nutze ich die jeweilige Lehrveranstaltung am besten?

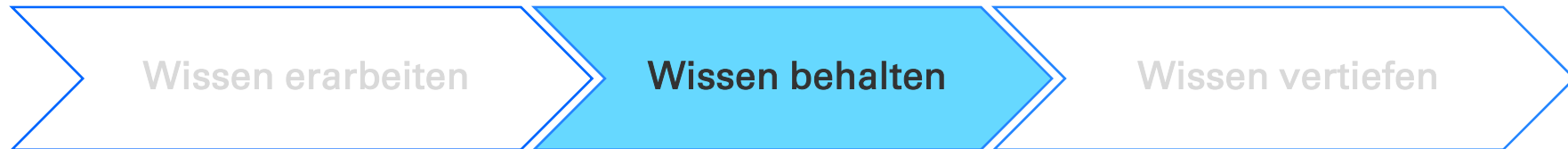
- Vorlesung – Grundverständnis aufbauen:
Hauptpunkte und gute Beispiele notieren, markieren was ich schon grundlegend verstanden habe und was nicht.
- Übung – erste Anwendungsversuche:
Besonders auf Themen/ Aufgaben achten, die ich besonders schwer fand. Bei Bedarf nachfragen. Neue Erkenntnisse notieren.
- Seminar
Was waren meiner Ansicht nach die wichtigsten Punkte aus den Vorbereitungstexten, was halte ich für diskussionswürdig? Bestätigt sich das im Seminar? Oder bekomme ich ganz neue Einsichten? Neue Erkenntnisse notieren.



- **Wachsende Zusammenfassung:**
Bei jeder Lerngelegenheit das Wesentliche notieren und fortlaufend ergänzen.
Besonders auf „Ah! Jetzt hab ich’s verstanden“- Momente achten und auf Fehler,
die ich wiederholt mache.

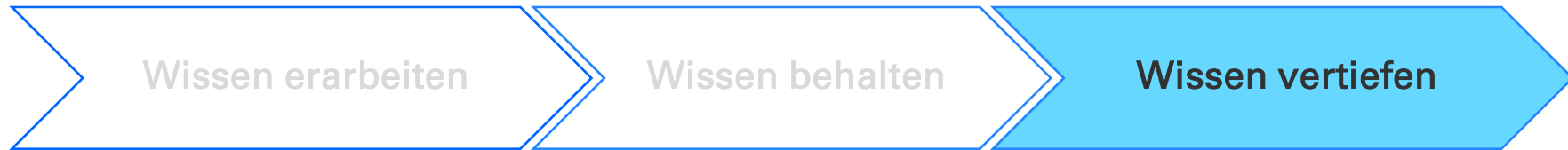


- **Die besten Lernressourcen jenseits des LV-Materials identifizieren und nutzen:** Reichen die Lehrveranstaltungen und die zugehörigen Materialien, um den Stoff gut zu verstehen und zu üben oder gibt es andere Ressourcen, mit denen ich besser voran kommen?
 - Sprechstunden des Lehrpersonals
 - Besondere Angebote der Universität, z.B. MINT-Kolleg, Schreibwerkstatt, Lernberatung, ...
 - Lehrbuch oder Webressource, deren Erklärungen besonders einleuchtend für mich sind.
 - Immer wichtig: Lerngruppe!



Mehrfaches, aktives Wiederholen

- Minimum:
 1. Wh.: nach 1 Tag
 2. Wh.: nach mehreren Tagen
- Methodenvielfalt hilft:
 - Brainstorming – Minimalwiederholung (auch geeignet als Warm-up):
Nehmen Sie ein leeres Blatt, schreiben Sie alles auf, das Ihnen zur letzten VL in Ihrem Beispielfach einfällt. Zeit: 3 Minuten (oder ähnlich kurz)
 - Karteikärtchen – besonders gut, wenn ich viel Faktenwissen parat haben muss:
Schon während dem Semester aufbauen und fortlaufend lernen.
 - **Vor allem aber: regelmäßiges Üben**



Grundprinzip: Regelmäßig üben und anwenden.

- **Aufgaben bearbeiten (z.B. aus Übungen und alten Prüfungen)**
Dadurch vertiefen wir unser Wissen und können gleichzeitig prüfen, ob wir den Stoff wirklich verstanden haben.
- **Erklären und sich gegenseitig abfragen und diskutieren**
Was ich jemand anderem erklären kann, das habe ich verstanden bzw. ich merke, wo ich noch Schwachstellen habe.



Routine durch Zeitplanung

- Planung bzgl. wann und wo man lernen man lernen wird, erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass man das auch wirklich macht.

Grundregeln:

- jeden Tag lernen (außer an offiziell freien Tagen)
- Portionierung für Dauerbetrieb (siehe vorherige Folie)
- Wochenplan, schriftlich

**Gewusst
wie!**



Routine durch Zeitplanung: Wochenplan erstellen

Meine Lernzeit

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							

Was,
wann,
wie lange?

Gewusst
wie!



Wochenplan erstellen = AUFSCHREIBEN!

1. LV eintragen
2. Restliche Lernzeit eintragen
3. Pausen und Feierabend eintragen
4. Lernzeiten aufteilen auf Fächer und Puffer-Zeiten, die frei nutzbar sind
5. Wöchentlicher Check

Grundeinstellung: ich mache mein bestmöglichstes im Rahmen der Zeit, die ich habe.

Plan umsetzen = in der Regel mache ich das so, es kann Planungsfehler und Ausnahmen geben.

**Gewusst
wie!**



Prioritätensetzung

- Wenn ich (zu) wenig Zeit habe, muss ich Prioritäten setzen.

Grundregeln:

- Zeitrealismus durch den Wochenplan
- Orientierungsfragen zur Prioritätenwahl:
 - Was ist das Wichtigste, was ich heute für meine Studium machen sollte?
 - Was ist der sinnvollste nächste Schritt für das Fach XY?

**Gewusst
wie!**

Grundlage für hirngerechtes Lernen und Konzentration

- eine Frage der Balance zwischen Lernphasen und Pausen -

Lernphase

- Monotasking, voller Fokus auf Lernstoff
- dient der Erholung und Konsolidierung

Pause

Max. 6 Stunden
Hochkonzentration am Tag
realistisch.



Beginn der Lernphase:

- Realistisches & konkretes Ziel setzen
- Die Lerneinheiten nicht zu lang: ~45 Minuten

Am Ende der Lernphase:

Erfolg wertschätzen!
Das Ziel und den konkreten Anfang der nächsten Lerneinheit festlegen



Universität Stuttgart
Zentrale Studienberatung (ZSB)

Lernberatung in der Zentralen Studienberatung

Tipps und Beratung rund ums erfolgreiche Lernen

- Lerntipp-Newsletter im Wintersemester
- Beratung für einzelne Studierende und Lerngruppen
- Workshops zu den Themenbereichen
 - *Effiziente Lernmethoden*
 - *Zielgerichtete Prüfungsvorbereitung*
 - *Regelmäßig lernen, Aufschieben vermeiden*



Kontakt für Terminvereinbarung & Newsletter-Abonnement:

lernberatung@uni-stuttgart.de



Universität Stuttgart
Zentrale Studienberatung (ZSB)

Lernberatung in der Zentralen Studienberatung

Kontakt für Terminvereinbarung
& Newsletter-Abonnement:

lernberatung@uni-stuttgart.de





Universität Stuttgart
Zentrale Studienberatung (ZSB)

Lernverhalten ändern

Zitat Folie 2:

Oakley, Barbara (2015) *(K)ein Gespür für Zahlen. So bekommt man den Durchblick in Mathe*, mvgverlag, München.

**Gewusst
wie!**