

Leichter lernen Teil 1: Wie kann ich mir das Lernen zu Hause erleichtern?

Richtiges lernen ist kein einfaches Unterfangen und in der gegenwärtigen Situation schon gar nicht, denn der gewohnte Studienalltag hat sich verändert und die Umstellung der Lehre auf home-learning bringt in vielen Fällen mit sich, dass Sie sich Wissen **weitaus eigenständiger** erarbeiten müssen als zuvor.

Lerntechniken helfen Ihnen dabei, das **Lernen zu strukturieren** und **zu optimieren**. Die Techniken bieten eine Unterstützung, können Ihnen aber die eigentliche Lernarbeit natürlich nicht abnehmen.

Wichtig ist, dass Sie sich aus dem Angebot die **für Sie persönlich passenden** Methoden und Zugänge heraussuchen. Lernen ist ein höchst **individueller Vorgang**, der jedoch von außen angeregt und unterstützt werden kann. Und last but not least verfolgt jedes Lernen ein Ziel – machen Sie sich daher Ihre **Lernziele immer wieder bewusst**, das unterstützt und motiviert auch in der gegenwärtigen Situation.

Allgemeine Lern-Tipps

- Prinzipiell ist die **Wiedergabe des Lernstoffes**, sei es mündlich, schriftlich oder grafisch, ein **erster Schritt zum Lernen** – markieren Sie, fassen Sie zusammen, geben Sie den Stoff laut wieder, gestalten Sie, zeichnen und dichten Sie. **Testen** Sie jene Lerntechniken, die Sie ansprechen oder die Ihnen für Ihre Situation adäquat erscheinen, und vergessen Sie nicht: Meist führen **mehrere Wege zum Ziel**.
- Lernen Sie nicht zu viele ähnliche Inhalte nacheinander, **ähnliche Inhalte behindern sich** gegenseitig bei der Einprägung
- **Kurz nach dem Einprägen** wird am meisten vergessen. Daher sind in dieser Phase verstärkt **Wiederholungen notwendig**. Zu einem späteren Zeitpunkt können die Zeitabstände zwischen den Wiederholungen vergrößert werden.
- Je **detailreicher und komplexer der Lernstoff** ist, desto **mehr Wiederholungen** sind notwendig.
- **Evaluieren** Sie Ihre **Lernfortschritte** und **belohnen** Sie sich für das Geleistete!

Wir haben einige Lerntechniken zusammengestellt, die Ihnen beim home-learning helfen können:

Lernstoff strukturieren

Diese Methode zielt auf Überblick und Fokussierung:

- Verschaffen Sie sich in einem ersten Schritt eine **Übersicht** über die Quantität.
- **Strukturieren** Sie danach den Stoff durch Markieren der wichtigen Punkte (Überschriften, Hauptaussagen) und versuchen Sie dabei, sich **nicht in Details zu verlieren**.
- Fangen Sie mit dem Lernen erst an, wenn Sie den Stoff strukturiert haben!
- Eine gute Strukturierungsarbeit – und gleichzeitige Lernarbeit – ist auch die Erstellung einer Zusammenfassung.

PQ4R-Methode (Preview – Question – Read – Reflect – Recite – Review)

Diese Methode ist vor allem beim Lernen **umfangreichen Stoffes** (Skriptum, Lehrbuch, Fachliteratur) hilfreich. Sie erfolgt in mehreren Schritten:

1. **Preview** (Vorprüfung): Verschaffen Sie sich einen Überblick, nutzen Sie dafür auch Inhaltsverzeichnisse, Kompendien, Zusammenfassungen, Übersichten, ...). Gliedern Sie den Text in Abschnitte und wenden Sie die vier folgenden Schritte auf jeden Abschnitt an.
2. **Questions** (Fragen): Formulieren Sie Fragen zu den einzelnen Abschnitten.
3. **Read** (Lesen): Lesen Sie jeden Abschnitt sorgfältig und versuchen Sie, die Fragen zu beantworten, die Sie dazu gestellt haben.
4. **Reflect** (Nachdenken): Versuchen Sie, den Text zu verstehen und die Informationen in Bezug zu Ihrem Vorwissen zu setzen.
5. **Recite** (Wiedergeben): Versuchen Sie, die Fragen, die Sie an den Abschnitt gestellt haben, zu beantworten. Lesen Sie jene Passagen noch einmal, die beim Erinnern Schwierigkeiten bereiten. **Review** (Rückblick): Gehen Sie den gesamten Text noch einmal in Gedanken durch. Rufen Sie sich die wichtigsten Punkte in Erinnerung. Versuchen Sie die Fragen zu beantworten, die Sie sich gestellt haben.

Welche der genannten Schritte dieser Methode für Sie persönlich hilfreich sind und in welchem Umfang, merken Sie schnell nach dem ersten Ausprobieren. Die Erfahrung hat gezeigt, dass die Methode hilfreich ist und oft gewinnbringend an die individuellen Lernbedürfnisse angepasst wird.

Lernkartei

Diese Methode eignet sich für das Lernen von **umfangreichem** und gut in **relativ isolierte Informationseinheiten gefassten Stoff** (häufig gebrauchte Begriffsdefinitionen, Formeln, Merksätze, Vokabeln ...).

- Halten Sie kleine Informationseinheiten auf Karteikarten fest: Auf der **Vorderseite** wird die **Frage** oder ein **Begriff** notiert, auf der **Rückseite die Antwort**.
- Um bestimmte Informationen zu einer Kategorie zusammenzufassen ist es hilfreich, Karten mit derselben Farbe zu verwenden.
- Nehmen Sie zu Beginn des Lernens die Lernkarten und arbeiten Sie diese durch. In den weiteren Durchgängen nehmen Sie jene, die Sie bereits wissen, beiseite und konzentrieren sich auf die restlichen Karten. Auf diese Weise können Sie Ihren **Lernfortschritt** realistisch evaluieren.

Akustisches Lernen

Diese Methode eignet sich für Personen, die gehörte Information sehr gut aufnehmen:

- Greifen Sie nach Möglichkeit auf gestreamte Vorlesungen zurück, es bietet sich aber auch an, den **Lernstoff in eigenen Worten** aufzunehmen.
- Versehen Sie dabei das Gesprochene mit Betonung, variieren Sie die Lautstärke, wählen Sie ein angenehmes Tempo und lassen Sie „Denkpausen“ frei.
- Bereits beim **Sprechen des Textes wird gelernt**, jedes weitere Abspielen ist demnach eine Lernwiederholung.