

# Lernen leicht gemacht

Tipps und Techniken für den Studienerfolg

Mag. Dr. Julia Zuber  
[Julia.Zuber@fh-hagenberg.at](mailto:Julia.Zuber@fh-hagenberg.at)



## Frage zum Einstieg ...

Welche Lernstrategie hat bei mir bisher am besten funktioniert?



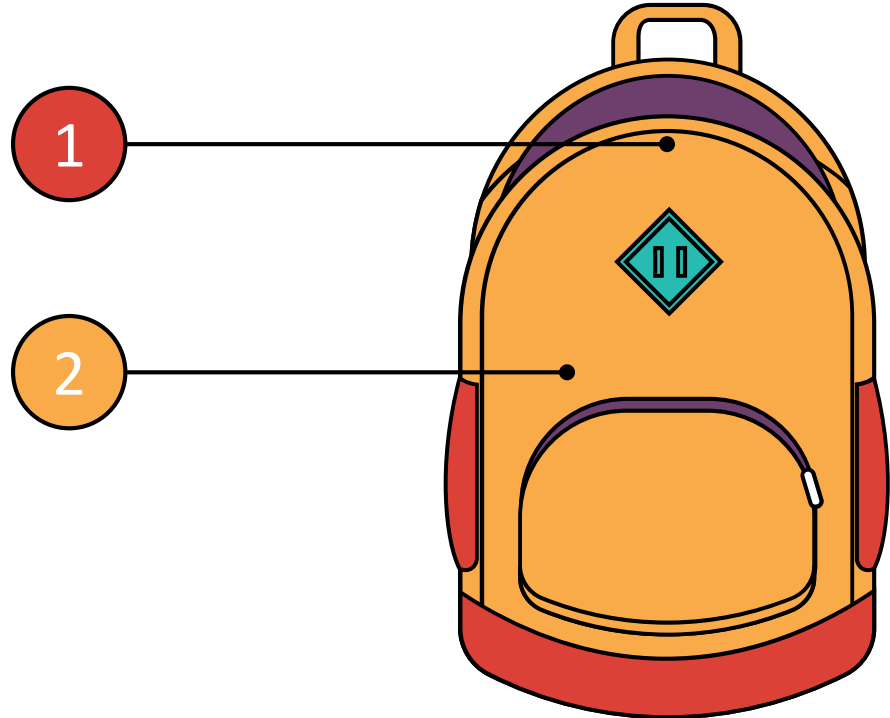
# Ziele des Workshops

## Standortbestimmung

Kennen der eigenen präferierten Lern- und Verhaltensstrategien

## Neue Impulse setzen

Anregungen und konkrete Ideen, um die persönliche Lernpraxis zu verbessern.



# Lernerfolg



## Selbstmanagement ( $\beta = .20$ )

Ziele setzen, planen, Umgebung organisieren, Zielerreichung kontrollieren, Motivation aufbauen.



## Motivation und Neugierde ( $\beta = .48$ )

Neugier und Motivation können Unsicherheiten/Angst/Abwehr abbauen.

Bei schwierigen Lernvoraussetzungen ist Neugier besonders wichtig ("Wie werde ich wohl diese Theorie am Ende verstehen" vs. "Diese Theorie werde ich nie verstehen."). Neugier und Motivation sind lernbar!



## Aktives Lernen ( $\beta = .62$ )

Effektive Lernstrategien einsetzen und den eigenen Lernprozess beobachten: welche Lernstrategie ist optimal, welche Vorgehensweise unterstützt beim Lernen am besten.

# Selbstmanagement

## Prüfungsvorbereitung planen

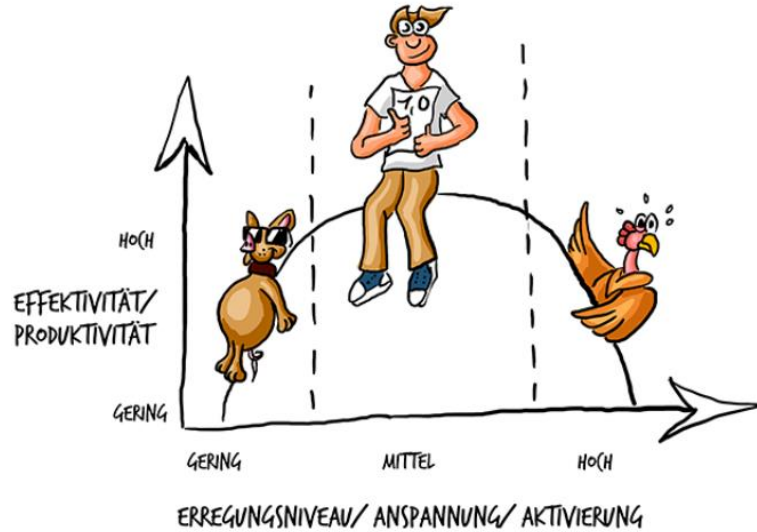
### Gedächtnisstrukturen aufbauen

- ☐ Maximal sechs Stunden Lernzeit pro Tag bzw. 30 – 33 Stunden wöchentlich
- ☒ Verteilungsplan über Lernwochen erstellen
- ☐ Für **jede** Session ein konkretes und herausforderndes Ziel setzen!
- ☒ Nahziele bewirken:
  - Schnelleres Lerntempo
  - Mehr Effizienz
  - Mehr Konzentration (höhere Aufmerksamkeit, besserer Fokus)

**Achtung!**  
Selbstmanagement  
ist Grundlage für  
Motivation und  
Neugierde!

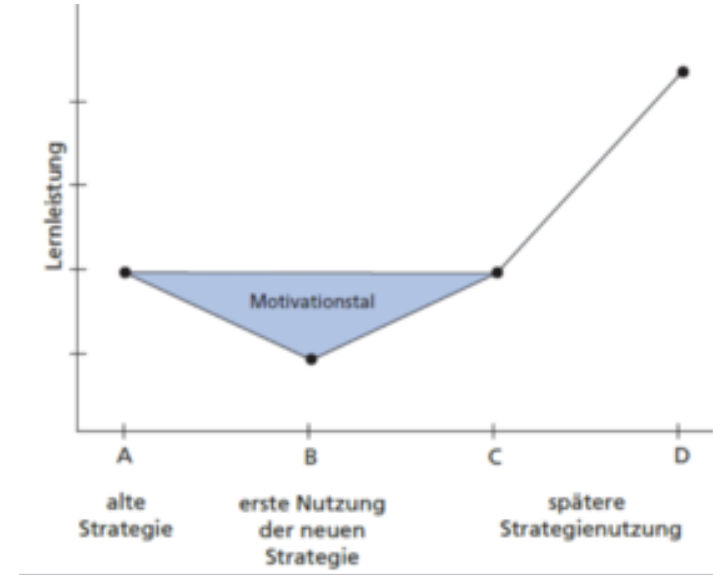
# Selbstmanagement

## Prüfungsvorbereitung planen



# Aktives Lernen – Lernstrategien

- Entwicklung basaler Strategien im Grundschulalter (Wiederholen, Kategorisieren)
- Komplexe Strategien erst ab Sekundarstufe
- Metakognitive Lernstrategien ab dem 15/16. Lebensjahr
- Erwerb: mühsam und oft demotivierend:
  - Erstmals kein Erfolg bzw. Rückgang der Leistung (kapazitätsbelastend);
  - erst nach Automatisierung kommt Leistungsvorteil



# Aktives Lernen – Lernstrategien



Fotoflash



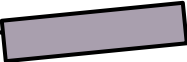
Zusammenfassen:  
Intelligent reduzieren  
und strukturieren



Teddybär-  
methode



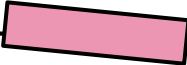
Elaborieren



Memorieren:  
Auswendig-  
lernen



In drei Runden  
klüger werden



Repetieren  
und Festigen



...

# Motivation und Neugierde erzeugen: Fotoflash

## To do

- Am Vortag vor dem eigentlichen Lernen durchführen!
- Jede Lernseite 1-2 Sekunden betrachten („Fotoflash“)
- Nicht lesen, nur schauen (maximal Titel lesen) (vgl. Werbeplakat anschauen)
- An diesem Tag Stoff nicht mehr lernen

## Indikation

- Unlust gegenüber dem Lernstoff
- Schwierige Zielsetzung



# Motivation und Neugierde erzeugen: Fotoflash

## Output

- Unlust wird abgebaut:
  - Niederschwellige Konfrontation hilft Abwehrreaktionen zu minimieren
  - Durch sanfte Konfrontation positivere Emotionen gegenüber Stoff
- Eigendynamik in der Gedächtnisverarbeitung:
  - Assoziationsbildungen, Erinnerungen führen zu Neugier
- Überblicksbildung erleichtert die Zielsetzung



# Elaboration

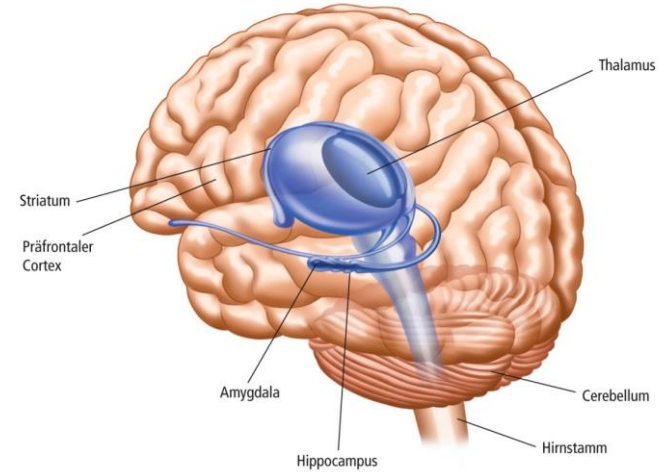
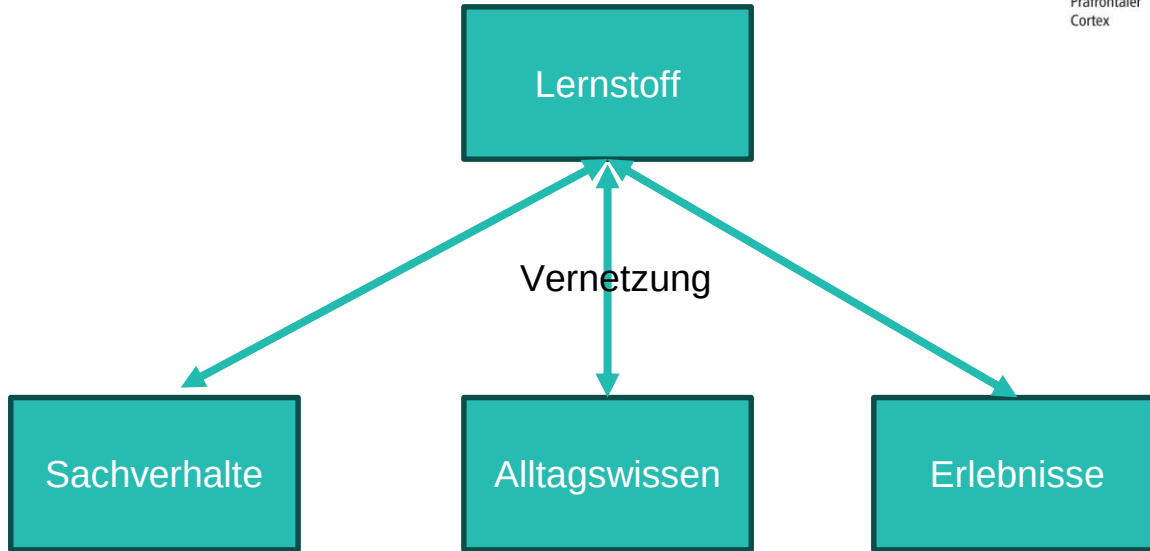


**Abbildung 7.17: Am Gedächtnis beteiligte Hirnstrukturen.** Diese vereinfachte Abbildung zeigt die wichtigsten Strukturen des Gehirns, die an Aufbau, Speicherung und Abruf von Gedächtnisinhalten beteiligt sind.

# Elaboration - Bezüge zum Alltag schaffen

## To do

- Situationen aufsuchen, in denen Lernstoff andocken kann
- Nachhilfestunden oder Diskussionen mit Mitstudierenden suchen (erst, wenn der Stoff einmal erarbeitet wurde!)

Deklaratives Wissen wird zu angewandtem Wissen und so zu robuster Information.

## Beispiele

- Blut als Lernstoff -> Blutspenden.
- Softwareentwicklung: Bug-Fixing als Synonym von Problemen bei der Organisation eines Urlaubs (z. B. falsch gebuchtes Hotel)
- Sind Situationen aus Filmen/Serien mit dem Lernstoff verknüpfbar?

# Schnelles Abrufen - Die Teddybär-Methode

## To do

- Absatz für Absatz lesen
- Gelesenes im Geiste zurechtlegen
- Innere Vorstellung aufbauen
- Evtl. Notizen und Skizzen anfertigen
- Nach jedem Absatz dem Teddy die Inhalte frei aus dem Gedächtnis vortragen! (nicht auf Text oder Notizen schauen!)

## Voraussetzung

- Teddy so ernst nehmen wie reelles Gegenüber
- Nach jedem Absatz umschalten von Lesen auf Dozieren
- Immer mit Stimme sprechen, nicht nur gedanklich durchsprechen.



# Schnelles Abrufen - Die Teddybär-Methode

## Output

- Wesentliches wird besser erfasst
- Entwicklung einer klareren Vorstellung von Sachverhalten
- Rascheres Abrufen wird möglich
- Aktives Wissen wird generiert
- Abspeicherung auf mehreren Kanälen



# Nützliche Tools

|                              |                                                                                                                        |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ANKI                         | Anki ist eine Karteikartensoftware, die mit Hilfe von Wiederholungen in Intervallen das Merken von Fakten erleichtert. |
| eleMental                    | App für Achtsamkeit, Meditation, Entspannung, Schlaf, Motivation                                                       |
| Buffl                        | Die App hilft bei der Erstellung von digitalen Karteikarten                                                            |
| Pomodoro Timer               | Die App unterstützt bei der Zeiteinteilung von Lerneinheiten und Pausen                                                |
| Forest: Konzentriert bleiben | Die App fördert die Konzentration beim Lernen oder Erledigen von wichtigen Aufgaben                                    |

[https://ww3.unipark.de/uc/Selbsttest\\_Prokrastination/ospe.php?SES=24522537bc892d967ee520bfe6a2fb29&syid=719265&sid=719266&act=start](https://ww3.unipark.de/uc/Selbsttest_Prokrastination/ospe.php?SES=24522537bc892d967ee520bfe6a2fb29&syid=719265&sid=719266&act=start)

<https://kompass.fh-ooe.at/ubersicht-lernen/>

## Fragen zum Abschluss ...



Welche Fragen habe ich?

