

Willkommen!



Man lernt
nie.
Aus!

Themen



- **Lernen optimal organisieren**
- **Zeitmanagement**
- **Selbstmanagement**
- **Lerntechniken**
- **Lernen und Behalten**
- **Notfallhilfe**

Lernprozesse organisieren



■ **Planung**

■ **Motivation**

■ **Realistische
Zielsetzungen**

Vorteile von Planung

- Statt Angst und Hilflosigkeit
Struktur = Halt und Sicherheit
- Kompetentes und effizientes Handeln
weniger Aufwand mit Vorbereitungen
⇒ **Erfolgserlebnissen**
+ Gewinn an Freizeit
- Wohlgefühl
Angelegenheiten unter Kontrolle

Motivation



- Übereinstimmung mit eigenen Zielen sichern
- Unterforderung vermeiden
- Überforderung vermeiden
- Erfolge stabilisieren und den eigenen Anstrengungen zuschreiben

Motivation



- Aufschieben vermeiden
- Frustrationstoleranz steigern
- Belohnungsaufschub
- Triebverzicht vs. Befriedigungsmanagement

Motivation



- Fähigkeits-Selbstbild
- Fachinteresse
- fachbezogenes
Anspruchsniveau
- je $>$ Selbstwert, desto weniger
Zeitaufwand; je $>$ Anspruchs-
niveau, desto mehr Zeit

Realistische Zielsetzungen



- Baseline ermitteln
- Zeit-Ziele (Prozess)
- Qualitäts-Ziele (Ergebnis)
- Zwischenziele

Zeitmanagement



- Von Vergnügungen und Genuss ausgehen
- Die anstehenden Aufgaben überblicken
- Prioritäten: *First things first!*
- Priorität ergibt sich aus übergeordneten Zielen
- Sicherheitsnetz ausspannen: Pufferzeiten, Logbuch
- Tägliche und wöchentliche Kontrolle der Einhaltung des Planes

Selbstmanagement



- Selbstbeobachtung
 - Selbstkontrolle
 - Selbstbewertung
 - Belohnungen
-
- Logbuch

Lernarten



- Schulisches Lernen
 - fremdbestimmt
 - enge Kontrollen
 - kleinschrittig
- Hochschul-Lernen
 - selbstbestimmt
 - fehlende Kontrollen
 - fehlende Zusammenhänge
- Berufliches Lernen
 - Mischform

Lernstrategien



- Internale Lernstrategien:
Interessengesteuertes
Lernen (stabiler)

- Externale Lernstrategien:
Leistungsmotivation -
Selbstkonzept + Kon-
zentrationsmöglichkeiten
(instabiler)

Lernstrategien



- **Internale Lernstrategien:**
 - Verständnissicherung durch
 - | Strukturierung von Infos
 - | Memorieren
 - Lernstilanpassung
- **Externale Lernstrategien:**
 - Lernumgebung
 - Lerndisziplin
 - Nutzung von Lernhilfen

Lernstile



Lernstile

- passiver (fremdgesteuert)
- aktiver (selbstgesteuert)
- zaghafter
(verständnisorientiert,
Selbstzweifel)
- naiver (unreflektierter
Optimismus)
- ängstlicher (negatives
Selbstbild)

Optimal lernen



- Lernprozess aufrechterhalten
 - Pausen
 - Ablenkungen steuern
- Behalten des Lernstoffs
 - Verteiltes Lernen
 - Gedächtnis - Vergessen
 - Praxisbezug
 - Einüben auf mehreren Kanälen
 - Neuigkeit - Vertrautheit
 - mittleres Aktivierungsniveau

Lernen und Behalten



- Gedächtnisse
 - Kurzzeit
 - Langzeit
 - Motorisches
 - Sprachliches
 - Semantisches (Sachwissen)
 - Episodisches (Erlebnisse)
- Bilder

Lernen und Behalten



- Vom Kurzzeit- ins Langzeitgedächtnis: 7 Einheiten
- Verfallsdauer: 15 Sekunden

D-IEK-ATZ-EFI-NGD-IEM-AUS

DIE KATZE FING DIE MAUS

- Entscheidend:
 - Kodierung im KZG
 - Verarbeitungstiefe durch Wiederholung, variierte Darbietung, Vernetzung etc.

Lernen und Behalten



- Mechanisches Lernen
 - häufige Wiederholungen
 - schnelles Vergessen
- Sinnvolles Lernen
 - Kern des Textes
 - auffällige Details
 - Emotionen
- Erinnern
 - Oberbegriffe
 - Begriffsnetze

Troubleshooting



- **Scheitern neutral bewerten**
- **Willenskraft stärken**
- **Einen Anfang finden**
- **Durchhalten**
- **Rückmeldung einholen**

Viel Erfolg!



Man lernt
nie aus!