

Willkommen!

# Lernen ist geil!

*Hans-Werner Rückert*

*Dipl.-Psychologe,  
Psychoanalytiker*

*Zentraleinrichtung  
Studienberatung und  
Psychologische Beratung*



Präsentation im Internet unter:

[www.fu-berlin.de/studienberatung/team/hwr/index.html](http://www.fu-berlin.de/studienberatung/team/hwr/index.html)

Kontakt:

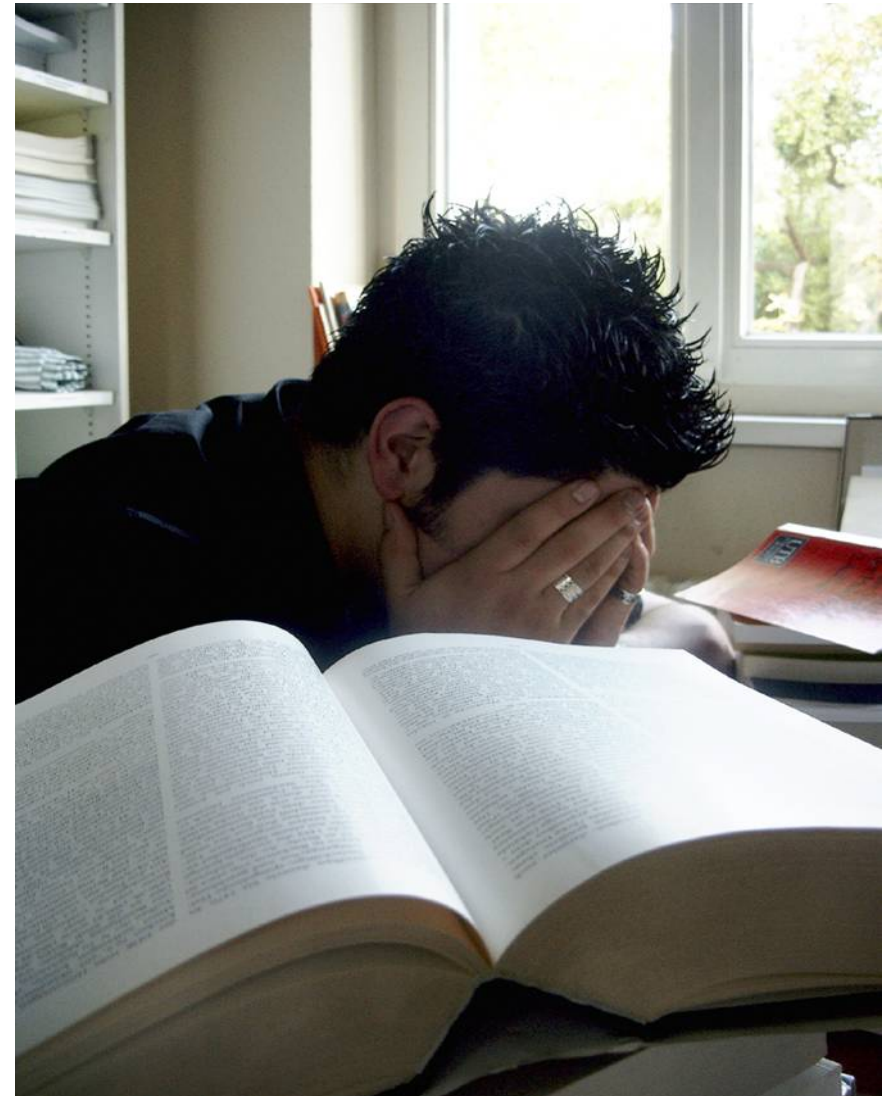
[hwr@zedat.fu-berlin.de](mailto:hwr@zedat.fu-berlin.de)

## Kernthema

Lernprozesse intelligent  
vorbereiten und  
organisieren:

Gehirnfunktionen nutzen

statt: Ächzen, Aufschieben,  
Panik bekommen, büffeln, sich  
überfordert fühlen, stöhnen...



# Themen

- Lernen optimal organisieren
- Zeitmanagement
- Selbstmanagement
- Optimal lernen und behalten
- Lernstrategien
- Notfallhilfe

## Lernprozesse organisieren

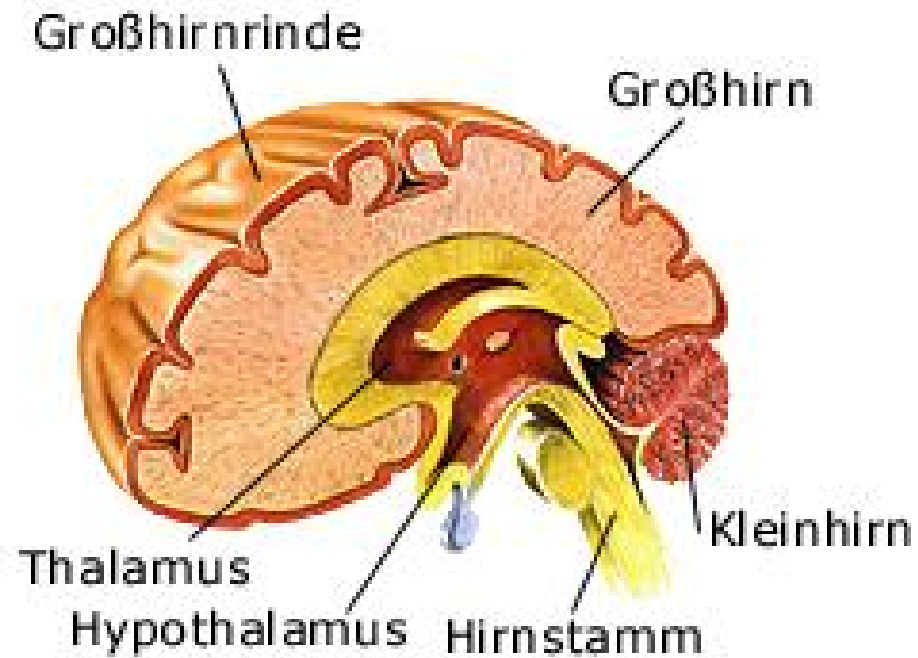
Das Gehirn lernt ohnehin und permanent –  
die Frage ist nur, was.

Habitualisierung nutzen:

- Lernen planen
- Effiziente Lerntechniken anwenden
- Speicherung des Wissens sichern

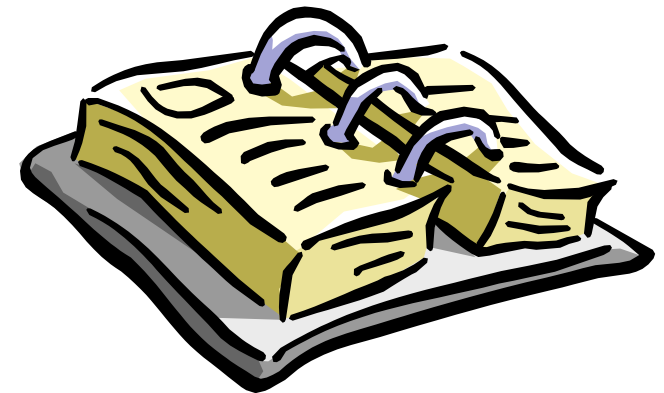






# Habitualisierung durch Planung

- Struktur
  - = Halt und Sicherheit
- Kompetentes und effizientes Handeln
  - = Erfolgserlebnisse und Gewinn an Freizeit
- Angelegenheiten unter Kontrolle
  - = gute Gefühle



# Zeitmanagement

Baseline ermitteln

Prozess-Ziele (Zeit)

Qualitäts-Ziele (Ergebnisse)

Zwischenziele





# Zeitmanagement

Von Vergnügungen und Genuss ausgehen

Die anstehenden Aufgaben überblicken

Prioritäten: *First things first!*

Sicherheitsnetz ausspannen: Pufferzeiten

Tägliche und wöchentliche Kontrolle der Einhaltung des Planes

Untitled Document

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:00							
08:00		Übung Grundlagen		Seminar Motivationspsychologie			
09:00		Literatur- u. sprachw.		Prof. Bergius	ARBEITSGRUPPE		
10:00	Vorlesung: Einführung in Literatur	Arbeitskreis Dr. Behrens	Seminar Einführung Textanalyse/ Texttheorie				
11:00	Sturm und Drang Prof. Eberlein		Prof. Semmler				
12:00							
13:00							
14:00	Bibliothek						
15:00					Spanisch-Kurs		
16:00	Übung zur Vorlesung Sturm und Drang						
17:00		Basketball					
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
00:00							

AG Treffen bei Milan


[Home](#) » [E-Learning](#) » [Lernmodule](#) » [Zum guten Ende](#)


## Zum guten Ende Prüfungen bewältigen

### Das knappe Gut: Umgang mit der Zeit

#### Zeitmanagement während der Prüfungsvorbereitung

Prüfungszeiten sind anstrengend. Es muss aber nicht sein, dass man völlig erschöpft in die Prüfungen geht. Wir empfehlen Ihnen eine erfolgsversprechende und nervenschonende Strategie der Prüfungsvorbereitung.

[Lernmodul \(29 Minuten\)](#)

[Übung zum Lernmodul](#)

### Optimale Vorbereitung: sich gegenseitig unterstützen

#### Arbeitsgruppen zur Prüfungsvorbereitung

Nur noch wenige Wochen bis zur Prüfung und noch so viel Prüfungsstoff! Mit einer Arbeitsgruppe kann man die knappe Zeit viel effektiver nutzen und für die Prüfung trainieren. Gemeinsam den Kampfgeist stärken hilft gegen Prüfungsangst!

[Lernmodul \(18 Minuten\)](#)

### Studienabschluss überfällig? Motivation für die Prüfungsphase

Probleme erkennen und anpacken

#### News

▸ [Workshop: Zeitmanagement und weitere Veranstaltungen im Sommersemester 2006](#)

Fragestellung des Seminars:  
Ist meine jetzige Zeiteinteilung mit meinen Zielen vereinbar?  
Was muss ich ändern? Was kann ich ändern? Was will ich ändern?

23.03.2006

▸ [Reihe "Uni im Gespräch"](#)

Veranstaltungen für Studieninteressierte - jeden Mittwoch um 18 Uhr!

13.02.2006

▸ [Netzwerk Studienabschluss](#)

Das Netzwerk bietet eine Kombination aus internetbasierten Beratungs- und Betreuungsangeboten und begleitenden Präsenzveranstaltungen.

12.12.2005



# Selbstmanagement

## ➤ Positive Lerngewohnheiten ausbilden

Selbstbeobachtung

Selbstkontrolle

Selbstbewertung

Belohnungen

Lerntagebuch zur Standortbestimmung



# Themen

Lernen optimal organisieren ✓

Zeitmanagement ✓

Selbstmanagement ✓

Optimal lernen und behalten

Lernstrategien

Notfallhilfe

## Lernstoffe optimal vorbereiten

Lernen =

Organisation von SINNVOLLEN Zusammenhängen  
ggf. von EIGENEN Sinnstrukturen (vs. vorgegebenen)

Umbau des Gehirns: Modifikation synaptischer  
Übertragungsstärken und Entstehung neuer Verbindungen

## Optimal lernen und behalten

### Lernprozess aufrecht erhalten

- Vigilanz (Tagesform)
- Aufmerksamkeit konzentrieren
- Pausen machen
- Ablenkungen steuern

### Lernstoff behalten

- mittleres Aktivierungsniveau
- Verteiltes Lernen
- Einüben auf mehreren Kanälen
- Schlafen!
- Schlafen!



# Lernen und Behalten

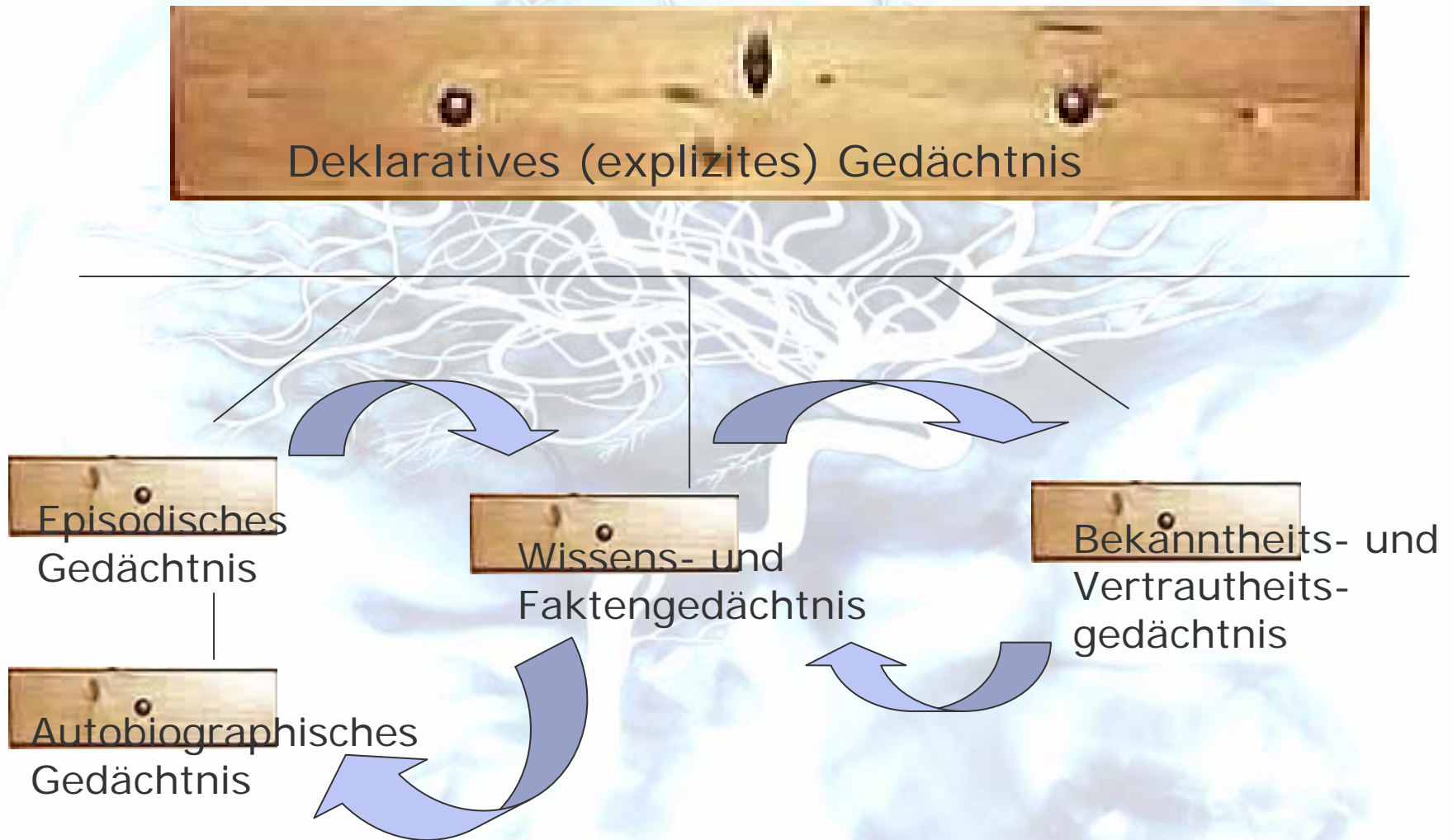


Gehirn = Wunderkommode

- In jeder Schublade viele weitere Schubladen, in denen wieder welche sind
- Schubladen stehen in Verbindung miteinander
- Je mehr in den Schubladen schon drin ist, desto mehr geht noch hinein



# Lernen und Behalten



# Lernen und Behalten

## Gedächtnisse: Zeitstruktur

- Ultrakurzzeit (2 sec), extrem stör anfällig
- Kurzzeit (ca. 15 sec), sehr stör anfällig
- Langzeit (unbegrenzt), wenig stör anfällig

# Lernen und Behalten

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

**DIE KATZE FING DIE MAUS**

**DI-  
EK-  
ATZ-  
EFI-  
NGD-  
IEM-  
AUS**



# Lernen und Behalten

Entscheidend:

- Kodierung im Kurzzeitgedächtnis
- Verarbeitungstiefe durch Wiederholung, variierte Darbietung, Vernetzung etc.
- Berücksichtigung des Lerntyps

## Optimal lernen

Verarbeitungstiefe durch Wiederholung, variierte Darbietung, Vernetzung etc.

Wir behalten von dem,

was wir lesen:

10%

was wir hören:

20%

was wir sehen:

30%



## Optimal lernen

Wir behalten von dem,

was wir sehen und hören:

70%

was wir selbst ausführen:

90%

# Lernen und Behalten

- Mechanisches Lernen  
(Pauken)  
häufige Wiederholungen  
schnelles Vergessen
- Erinnern  
Oberbegriffe  
Begriffsnetze  
Gedächtnistricks

- Sinnvolles Lernen  
Kern der Informationen  
Anschlussfähigkeit  
auffällige Details  
Merk-Würdigkeiten  
Gefühlsbeteiligung

## Lernstrategien

- Fakten (z.B. BSP der EU-Länder): erst mehrmals laut lesen, abdecken, schreibend und sprechend Lernerfolg kontrollieren; nie mehr als 30
- Sortieren in Kartei, Gelerntes hinten, noch nicht Gelerntes vorne
- per Memotechniken: Karteikarten in der Wohnung verteilen

## Palast der Erinnerung

- jedes Faktum wird in einer Ecke eines bestimmten Raumes gespeichert  
(eigene Wohnung, falls groß genug)
- Behaltenssteigerung um Faktor 10
- hilfreich für Prüfungen

# Lernstrategien


- Systeme, z.B. Wahlsystem: Erläuterungen lesen, mit eigenen Worten wiedergeben, einem anderen erklären
- Prüfungen: Kurzvorträge einüben, in Gruppen simulieren, sich unterbrechen lassen

# Troubleshooting

- Scheitern neutral bewerten
- Willenskraft stärken
- Einen Anfang finden
- Durchhalten
- Soziale Unterstützung mobilisieren
- Hilfen an Anspruch nehmen



Viel Erfolg!

A stylized, glowing blue and white illustration of a human brain with intricate neural connections, serving as a background for the text.

Und nicht vergessen:  
If you say you can, you can.  
And if you say you can't,  
you're right.