

Studieren bedeutet, sich selbstständig mit einem Gegenstand auseinanderzusetzen, selbstständig zu denken und sich mit den Denkweisen des Fachgebiets vertraut zu machen. Es ist hinreichend bekannt, dass die Fähigkeit, ein Stoffgebiet zu beherrschen, u.a. von der Motivation, von Fleiß und Ausdauer, von Organisationsfähigkeit, Zeitmanagement, effizienten Lerntechniken, dem Arbeitsplatz, Schlaf-/Essgewohnheiten, vom sozialen Umfeld und Motivationskrisen abhängt. Lernstrategien sind zwar kein Wundermittel („und das Lernen geschieht wie von selbst“), der erfolgreiche Einsatz von Lernstrategien sowie Wissen über Lerntechniken helfen jedoch zu einem hohen Maß, das eigene Lernen zu optimieren.

Ziel dieser Lerneinheit ist, dass Sie

- Ihre bisherigen Lernstile reflektieren
- Ihr Spektrum an Lernstrategien erweitern
- über Ihr persönliches Lernsystem nachdenken können
- Ihre Planungen in Arbeitsschritte und Lernhandlungen umsetzen können

Sie haben die Absicht, Ihr Lernverhalten zu optimieren sowie Ihre Lernprozesse besser zu steuern und möchten erfahren, was Sie dafür tun können. In den folgenden Abschnitten stellen wir daher einige grundlegende Überlegungen an.

Aufgabe 1

- a. Sie haben sich vermutlich bereits ein eigenes Lernsystem aufgebaut und/ oder bestimmte Lerntechniken angewendet. Dabei haben Sie vielleicht festgestellt, dass die Vorgehensweisen nicht immer zielführend oder hilfreich waren. Woran kann das gelegen haben? Notieren Sie.

-
- b. Können Sie sich vorstellen, dass Ihnen bestimmte Lernstrategien helfen können, Ihr Lernverhalten zu optimieren und hierdurch bessere Leistungen zu erzielen?
-

LERNVERHALTEN & LERNSTRATEGIEN

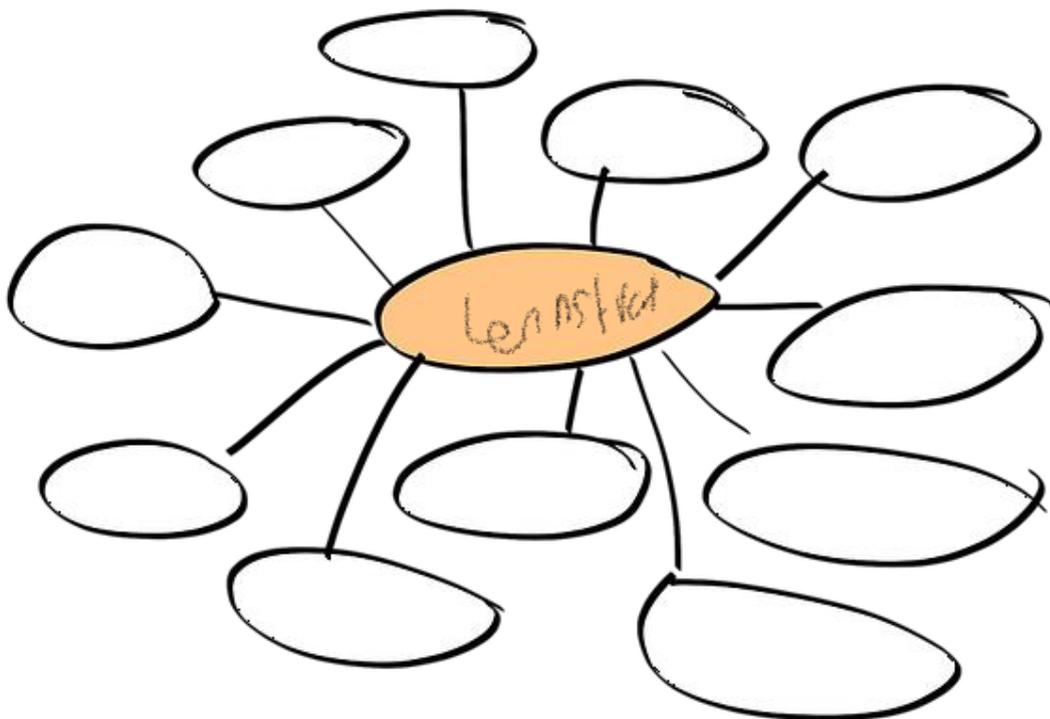
Sie möchten Ihre Lernprojekte effizient organisieren können, Stressfaktoren vermeiden und Ihr Wissen nachhaltig im Kopf verankern. Auch wenn es Ihnen nicht bewusst ist, so übt Ihre eigene Lernbiographie einen großen Einfluss auf Ihr jetziges Lernverhalten aus. Das heißt

jedoch nicht, dass man nichts mehr ändern kann: vielleicht weiß man nur nicht, wie das funktioniert und wie man Änderungen vornehmen kann. Vorab: Eine Veränderung des **Lernverhaltens** kann nur dann eintreten, wenn Sie sich nicht selbst beschummeln und die Maßnahmen kontinuierlich ausführen, die Sie ergreifen möchten. Der Einsatz von Lernstrategien ist nur nützlich, wenn Sie wissen, welche Strategien für Sie hilfreich sind und wenn Sie wissen, wie sie diese nützlich anwenden können.

Überlegen Sie nun, was Sie mit dem Begriff Lernstrategien assoziieren.

Aufgabe 2

Ergänzen Sie das Assoziogramm:



LERNSTRATEGIEN-LERnteCHNIKEN

In der Literatur existieren zahlreiche unterschiedliche **Definitionen** und **Klassifikationen** des Konzepts Lernstrategie. Nach Streblov & Schiefele (2006) lassen sich folgende Merkmale in Definitionen finden:

- Lernstrategien als Abfolge effizienter Lerntechniken
- Lernstrategien werden zielführend eingesetzt
- Lernstrategien laufen zunehmend automatisiert ab
- Lernstrategien bleiben bewusstseinsfähig

Lernstrategien bestehen aus Verhaltensweisen und der Abfolge effizienter **Lerntechniken** bei der Bewältigung von Aufgaben. Sie werden zur Erreichung eines Ziels bewusst eingesetzt, die Lernprozesse werden somit gelenkt und überwacht. Unter **Lerntechniken** versteht man **Methoden**, die innerhalb einer Lernstrategie eingesetzt werden (etwas das Markieren von Texten oder Anfertigen von Mindmaps). Da die Aufnahme von Informationen vom **Gehirn** emotional bewertet wird und die Information erst in einem zweiten Schritt kognitiv verarbeitet wird, ist die Trennung von **Kognition** und **Emotion** nicht haltbar (vgl. Martin & Nicolaisen 2015: 11). Daraus folgt, dass Lernstrategien nicht nur aus kognitiven Handlungen bestehen, sondern auch aus motivationalen, die vor allem dem „Selbstmanagement von Emotion und Motivation“ (Martin & Nicolaisen: 12) dienen. Nach Streblov & Schiefele (2006) steigern Lernstrategien das **Lernmanagement**, da sie zielgerichtet und bewusst eingesetzt werden. Eine große Auswahl an Lerntechniken hilft, Lernstrategien umzusetzen. Diese unterstützen Sie, mit neuen Situationen rasch vertraut zu werden und Studieninhalte rascher zu verinnerlichen. Lernen ist ein komplexes Geschehen (→LE1), das sich durch **gezielte Nutzung** verschiedener Lernstrategien beeinflussen lässt.

Nun ist es leider nicht so, dass Sie sich aus der Fülle an Lernstrategien einfach welche herauspicken, die für Sie erfolgsversprechend klingen – das funktioniert nicht. Sie werden frustriert sein und sagen: So ein Quatsch mit diesen Strategien! Wenden Sie immer Strategien an, die zu Ihren aktuellen Bedürfnissen passen und probieren Sie auch aus!

Situation

Sie müssen Ihre Mathematikkenntnisse auffrischen, um das Lernpensum für ein bestimmtes Fach erledigen zu können und die Prüfung zu bestehen. Sie beginnen ungefähr einen Monat vorher mit dem Lernen (da Sie ja wissen, dass Lernen einen Tag vorher nicht sonderlich effektiv ist), schaffen es aber nur an einem Tag die Woche zu lernen. Sie haben einfach noch viel zu viel anderes zu tun. Außerdem dürfen Sie sich jetzt endlich mit Ihren Freunden in einer Kneipe treffen! Nur ungern nehmen Sie sporadisch Ihren Lernstoff vor, mal hier eine Stunde, dann vielleicht später noch einmal kurz überfliegen. Aber so richtig können Sie das Gelernte nicht behalten. Am Tag vor der Prüfung fühlen Sie Druck und Stress und setzen

sich nun stundenlang hin, um doch noch alles zu lernen. Sie schlafen schlecht, sind am Prüfungstag müde und außerdem können Sie sich nur mit sehr viel Mühe auf die Lösung der Aufgaben konzentrieren und möchten sich so viel wie möglich auf einmal merken. Das Ergebnis der Prüfung ist für Sie sehr unbefriedigend.

Welche Faktoren verhindern eine effektive Gestaltung der Lernprozesse? Notieren Sie.

- *keine genaue Zeitplanung vorgenommen*
-
-
-

Um Lernprozesse effektiv gestalten zu können, müssen Sie Ihr Vorgehen beim Lernen planen, strukturieren, zeitlich fixieren und fähig sein, Unlustgefühle zu überwinden. Beginnen wir mit ersten Schritten zur Orientierung und Planung Ihrer Lernprozesse.

ORIENTIERUNG

Wenn Sie studieren, planen Sie mehr oder weniger Ihre Lernprozesse, Sie kontrollieren Ihr Lernen und müssen – anders als in der Schule – selbstständig arbeiten. Wichtig ist es, dass Sie sich selbst **Lernziele** setzen und Zwischenziele einplanen. Bevor Sie konkret an eine bestimmte Aufgabe gehen und diese mit Hilfe aller möglichen Lernstrategien bearbeiten wollen, sollten Sie vorher folgende Überlegungen anstellen:

- Welche Stoffinhalte muss ich bearbeiten? Welches sind die Themen, die ich dieses Semester bearbeiten muss?
- Welche Prüfungen gibt es? Wir werden diese durchgeführt (online, in Präsenz...)?
- Kann ich den Lernstoff in sinnvolle Abschnitte unterteilen?
- Welche Veranstaltungen muss ich dieses Semester besuchen, welche nicht?
- Welche Texte/Bücher... muss ich selbstständig bearbeiten?
- Welche Termine sind wichtig?

Legen Sie Ihre Lernziele genau fest. Wenn Sie z.B. einen Text für ein Seminar lesen müssen, sollten Sie festlegen, ob Sie den Text nur durchlesen wollen oder Sie in der Lage sein wollen, den Inhalt wiedergeben zu können. Strategisch können Sie z.B. folgendermaßen vorgehen: „Ich lese erst einmal den ganzen Text. Dann notiere ich mir wichtige Schlüsselwörter. Zum Schluss fertige ich eine Mind-Map an“.

Übung

Wählen Sie eine aktuelle Aufgabe aus Ihrem Studienfach aus, die Sie bearbeiten möchten. Notieren Sie genau, was Sie in welcher Zeit erreicht haben wollen.

Hilfreich ist das Führen eines Lerntagebuchs. Sie notieren alle Ziele, die Sie sich gesetzt haben, schreiben die Zeit auf, die Sie für die Erledigung der Aufgabe benötigt haben und beurteilen, ob Sie Ihr Ziel erreicht haben. Sie verschriftlichen Gedanken zu Ihren Lernprozessen und erwerben somit gute Selbstkontrollstrategien.

ORGANISATION UND ORDNUNG

Beginnen Sie mit einem leichten **Organisations- und Ordnungstraining**. Für diese Aufgabe planen Sie täglich 20-30 Minuten fest ein. In dieser Zeit räumen Sie Ihren Arbeitsplatz auf, beantworten notwendige Mails etc., und ordnen Ihre Arbeitsunterlagen. Erledigen Sie diese Tätigkeiten, bevor Sie sich konzentriert Ihrem Lernstoff widmen. Sie vermeiden unnötigen Stress, Sie werden nicht abgelenkt und blockieren Ihren Arbeitsprozess nicht. Führen Sie ein Training durch und halten Sie sich an Ihr Ordnungssystem (☰ Training Arbeitsplatz/moodle).

LERNPLAN – ZEITPLANUNG

Erstellen Sie einen individuellen Zeitplan (☰ Training Zeitplan/moodle). Mit Hilfe eines Lernzeitplans können Sie einschätzen, wie viel verfügbare Zeit Ihnen für Lerntätigkeiten zur Verfügung steht. Vergessen Sie nicht, Pufferzonen für Unvorhergesehenes einzubauen. Sie finden im Internat zahlreiche Vorlagen für Zeitpläne, Sie können auch selbst einen entwerfen oder eine App verwenden (Bsp.: <https://www.youtube.com/watch?v=QJItFECNMRU>).

LERNSTRATEGIEN UND IHRE FUNKTIONEN

Generell unterscheidet man **kognitive** und **metakognitive** Strategien sowie **Strategien des Ressourcenmanagements** (in der Tabelle ergänzt durch **Strategien**, die für ein Mathematikstudium bedeutsam sind, vgl. Liebendörfer 2020):

| | | |
|---|---|---|
| Kognitive Strategien (Strategien zur Informationsverarbeitung) | Wiederholungsstrategien, Auswendiglernen, Üben | Lernstoff wiederholen, Notizen machen, Visualisierungen, Lernstoff mit Vorwissen in Beziehung setzen |
| | Elaborationsstrategien Vernetzen, Nutzung von Beispielen Praxisbezug herstellen | |
| | Organisationsstrategien, Nutzung von Beweisen, Vereinfachen | |
| Metakognitive Strategien (Strategien zur Lernprozesssteuerung) | Planung | Eigens Lernverhalten überwachen, regulieren, Aufgaben analysieren, Lernschritte planen, Ergebnisse kontrollieren |
| | Überwachung | |
| | Regulation | |
| Strategien des Ressourcenmanagements | Zeitmanagement | Gestaltung der Lernumgebung, Umgang mit Hilfsmitteln, externe Ressourcen: Zeit, interne Ressourcen: Motivation, Anstrengung, Aufmerksamkeit, Lernen in Gruppen |
| | Lernmanagement | |
| | Anstrengungsmanagement, Anstrengung bei Übungsaufgaben, Frustrationstoleranz | |
| | Hilfen durch andere, Lernen mit anderen | |

Hier noch einige weiterführende Beschreibungen:

- **Gedächtnisstrategien:** helfen, Informationen zu speichern, zu finden und abzurufen (gruppieren, assoziieren, neue Begriffe in einen Kontext setzen, Bildvorstellungen, *mindmapping*, Schlüsselwörter finden, strukturierend wiederholen)
- **Kognitive Strategien:** Befähigung, Sachverhalte zu verstehen, neue Ergebnisse produzieren (Wiedererkennen, wiederholen, deduzieren, analysieren, transferieren, zusammenfassen, wichtige von unwichtigen Informationen unterscheiden)
- **Kompensationsstrategien:** auch bei Defiziten weiterarbeiten (intelligentes Raten, Mimik und Gestik einsetzen, Kommunikation vermeiden, umschreiben, Synonyme verwenden)
- **Metakognitive Strategien:** erleichtern, das Lernen zu planen und zu evaluieren (Überblick verschaffen, neue Informationen mit bekannten verknüpfen, Ziele festlegen, einzelne Lernschritte planen, den Zweck einer Aufgabe herausfinden, einen eigenen Lehrplan aufstellen, Gelegenheiten zum Üben suchen, Selbstkontrolle, Konzentration)

- **Affektive Strategien:** eigenen Lernrhythmus herausfinden, Lerntagebuch führen, Fehler gelassen hinnehmen
- **Soziale Strategien:** betonen den interpersonalen Aspekt des Lernens (nachfragen, Probleme zu klären versuchen, um Korrektur bitten, kooperativ lernen).

Wenn Sie Lernstrategien effizient einsetzen möchten, dann überprüfen Sie:
 In welcher Situation, bei welcher Aufgabe, zu welcher Zeit und auf welche Art und Weise kann ich welche Lernstrategie einsetzen?

AUFGABE 3

Ergänzen Sie.

| Vorgehensweise | Art der Strategie |
|--|--------------------------------|
| Lernschritte planen | <i>metakognitive Strategie</i> |
| Anstrengungsmanagement | |
| Notizen machen | |
| Diskussion in einer Lerngruppe | |
| Lernziele genau festlegen | |
| Diagramme/Tabellen anfertigen | |
| Konzentriert an einer Aufgabe arbeiten | |
| Wissensstrukturen aufbauen, Vorwissen nutzen | |

HAUSARBEIT

Finden Sie Ihre Lernstile heraus. Verwenden Sie hierzu den Fragebogen „Lernstile nach Kolb“ (📄 Fragebogen nach Kolb/moodle). Berichten Sie in der nächsten Sitzung über Ihr Ergebnis.

Warum ist es wichtig, dass Sie Ihre individuellen Lernstrategien kennen? Menschen lernen auf unterschiedliche Art und Weise, da das Lernen immer ein individueller Vorgang ist. Ratschläge von anderen sind aus diesem Grund manchmal gar nicht unbedingt hilfreich.

Aufgabe 4

Welche Situation wird in der Abbildung dargestellt? Formulieren Sie einen kurzen Text.

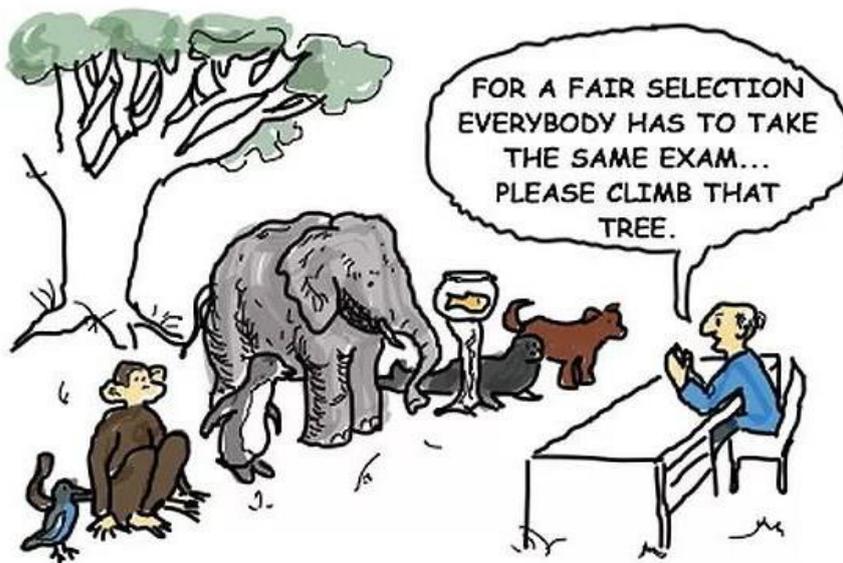


Abb. 2 Alle gleich

(Quelle: <http://ellingtonmontessori.ca/2017/01/17/the-power-of-personalization/>)

MOTIVATION UND EINSTELLUNG

Es gilt als Binsenweisheit, dass **Motivation** die Antriebsfeder von Lernhandlungen ist. Mit Motivation bezeichnet man ganz allgemein die Gründe, warum ein Individuum handelt. Freude am Lernen oder Interesse am Lernstoff gelten als positive Voraussetzungen für einen Lernerfolg. Leider hat man aber nicht immer Freude am Lernen oder der Lernstoff erscheint einem uninteressant oder langweilig. Sie haben bestimmte schon Äußerungen gemacht wie „Da bin ich gar nicht motiviert“, „Ich bin nicht motiviert, mit dem Lernen anzufangen“. Der innere Schweinehund bellt ganz laut und Sie wissen nicht so recht, wie Sie ihn beruhigen können. Sie haben sicher schon Phasen erlebt, wo Sie gar nichts machen möchten und absolut lustlos sind, eine Arbeit durchzuführen. Sie wissen aber auch, wenn Sie es nicht tun, dass das „dicke Ende“ kommen wird. Hier hilft nur der Einsatz von Motivierungsstrategien. Und wenn Ihnen das gar nicht gelingt: Beginnen Sie trotzdem mit dem Lernen, und wenn es nur zehn Minuten sind. Wenn Sie im Beruf stehen, wird Ihr Arbeitgeber auch nicht fragen ob sie motiviert sind zu arbeiten: Sie müssen einfach. Der Chirurg muss in den OP-Saal (auch wenn er schlecht geschlafen hat), der Buchhändler seinen Laden aufschließen (auch wenn er heute keine Lust auf den Kundenansturm hat), der Pilot

Vorbereitungen zum Flug treffen (eigentlich wäre er heute lieber zuhause geblieben), die Supermarktangestellte kassieren (sie fürchtet schon wieder meckernde Kunden). Am Ende Ihres Lernprozesses steht ein Examen, daraus erfolgt ein weiterer Schritt in Ihrer Lebensplanung. Stellen Sie sich bildhaft das positive Endergebnis vor und denken Sie an eine Belohnung für Ihre erbrachte Leistung. Dadurch fördern Sie Ihre **Selbstmotivation**.

Zusammengefasst bedeutet Motivation:

- Wir haben den Drang, aktiv zu werden
- Wir zielen auf ein Ergebnis ab und ergreifen entsprechende Maßnahmen
- Wir verspüren ein Interesse daran, Aufgaben zu bewältigen

Wenn wir motiviert sind, identifizieren wir uns auch auf emotionaler Ebene mit dem Lerngebiet, je weniger wir uns mit einem Lerngegenstand identifizieren, desto schwieriger erscheint uns das Lernen. In der Regel unterscheidet man intrinsische Motivation von der extrinsischen.

Notieren Sie weitere Beispiele:

| Intrinsisch | Extrinsisch |
|---|---|
| Lernen um des Lernens Willen | Lernen als Mittel zum Zweck |
| Befriedigung erfolgt aus dem Lernen selbst, Zweck und Ziel sekundär | Befriedigung ergibt sich aus den Folgen des Lernens, Zweck ist primär |
| | |
| | |
| | |

Wenn z.B. ein 14-jähriger, der mit Begeisterung sein Aquarium pflegt, ohne zu zögern die lateinischen Gattungsnamen von Fischen kennt, aber gleichzeitig nur widerwillig lateinische Vokabeln lernt und diese deswegen schlechter behält, so kann man davon ausgehen, dass intrinsisches Lernen erfolgreicher ist als extrinsisches. Der Vorgang ist gleich: Lernen

lateinischer Wörter. Das Ergebnis wird auf unterschiedlichen Wegen erreicht. In der Regel werden in Schule und Universität die Lernenden dazu angehalten, etwas zu einem bestimmten Zeitpunkt zu lernen, was sie vielleicht gar nicht lernen möchten, aber unbedingt für die nächste Prüfung lernen müssen. Auch wenn Sie sich emotional wenig mit dem Lernstoff identifizieren überlegen Sie sich, wie Sie trotzdem eine positive Einstellung gewinnen können. Streben Sie an, das Lernen als ein positives Erlebnis zu betrachten. Sie können so insgesamt das Interesse an Ihrem Fachgebiet steigern.

Wenn Sie große Motivationsprobleme haben, empfehle ich Ihnen die Trainingseinheit „Selbstmotivation“ ( Training Selbstmotivation/moodle).

Experiment

Stellen Sie sich vor, Sie sollen junge Schülerinnen und Schüler für technische Fächer so begeistern, dass diese für ein solches Fach eine intrinsische Motivation entwickeln. Welche Maßnahmen treffen Sie?

Denken Sie daran, dass Neugier eine starke Triebfeder für die Lernbereitschaft ist. Neugier ist die Basis jeden Lernens. Die Überwindung innerlicher Barrikaden ist sehr schwierig – geben Sie daher nicht so leicht auf!

Reflexionsaufgabe

Formulieren Sie, wie Sie Motivationskrisen überwinden und stellen Sie sich eine Verpflichtungserklärung aus. Nehmen Sie diese jedes Mal vor, wenn Sie sich in einem Motivationstief befinden.

Aufgabe 5

Beschreiben Sie das Lernverhalten von Albert und Bruno. Beide Schüler verfügen über bestimmte Lernstrategien. Welches Vorgehen beurteilen sie auf Dauer erfolgreicher? Warum?

Albert (14 Jahre) ist fleißig, aber tendenziell passiv. Er sitzt im Klassenzimmer, macht sich Notizen und wird mit Wissen durch die Lehrperson konfrontiert. Dieser Lernende verfügt vermutlich über einige wirksame Lerngewohnheiten. Er weiß, wie ein Text zu lesen ist und erinnert sich an die Inhalte seiner Lehrbücher. Er kann wiedergeben, was die Lehrerin vorgetragen hat und kennt erfolgreiche Techniken für das Einprägen von Vokabeln, Formeln und Regeln. Sein Vorgehen ist gut geeignet für den Erwerb von Faktenwissen. Entsprechend ist Albert wahrscheinlich in den meisten Fächern seiner Schule erfolgreich. Auf der anderen Seite steht der gleichaltrige Schüler Bruno, der das Lernen gelernt hat. Bruno verarbeitet neue Erkenntnisse völlig anders. Dieser Schüler stellt Fragen über neue Materialien und Inhalte, verbindet sie mit dem, was er schon kennt, assimiliert Fakten und Regeln in vorhandene Schemata. Bruno kennt eine Vielzahl von Lernstrategien; er weiß, wie man sie benutzt, und wählt jene Strategien bewusst aus, die für eine bestimmte Lernaufgabe erfolgversprechend sind.

LERNTYPEN UND LERNSTILE

Das Konzept „Lerntyp“ (nach Vester 1999) hat in den vergangenen Jahrzehnten große Beachtung gefunden, wird heute jedoch zunehmend kritisch beleuchtet. Vielleicht haben Sie den Begriff **Lerntyp** schon einmal gehört und/oder Sie haben sich bereits mit dem Konstrukt näher beschäftigt. Bei dem Konzept geht es darum, Lernende einem bestimmten Lerntypus zuzuordnen. Die Einteilung erfolgt durch die Aufteilung von Lerntypen nach **Sinneskanälen**. Durch Fragebogen kann man herausfinden, welcher Lerntyp einem am ehesten entspricht.

Vester unterscheidet:

- Den visuellen Lerntyp (Dinge müssen gesehen werden, um sie zu lernen)
- Den auditiven Lerntyp (über das Gehör lernen)
- Den haptischen Typ (Lernen über berührendes Handeln)
- Den kognitiven Typ (durch Denken und Überlegen lernen)

Menschen nehmen Informationen über verschiedene Eingangskanäle wahr, dabei kann die **Ausprägung** individuell unterschiedlich gelagert sein. Die Lerntypen kommen allerdings nie in einer Idealform vor und sind häufig vermischt. Für viele Lernenden sind **Visualisierungen** hilfreich (Anfertigen von Mindmaps, Concept Maps etc.), manchen hilft es, sich den Stoff laut vorzusprechen, manche Lernenden bevorzugen das gesprochene Wort.

LERNPRÄFERENZEN

Viele Studierende verwenden unter bestimmten Bedingungen und konkreten Lernsituationen ihre **Lernpräferenzen**. Es handelt sich um den sogenannten *approach to learning* - Ansatz. Hier **interagieren** Lernstrategien, Lernintentionen und Motivation miteinander. Der Einfluss der kognitiven Stile ist bei einem solchen Ansatz weniger ausgeprägt.

Reflexionsaufgabe

- Wissen Sie, über welche Wahrnehmungskanäle am besten lernen?
- Setzen Sie diese bewusst ein?
- Haben Sie darüber nachgedacht, wie Sie sich als Lerner einschätzen?
- Sind Sie neuen Lernsituationen eher offen oder eher verhalten eingestellt?
- Fühlen Sie sich selbstsicher, zweifelnd, optimistisch oder eher ängstlich?

EIGENE LERNGEWOHNHEITEN PRÜFEN

Nehmen Sie nun eine Analyse Ihrer Lerngewohnheiten vor. Kreuzen Sie die entsprechenden Antworten an.

Wenn Sie etwas ändern wollen, beginnen Sie sofort damit und halten Sie Ihre neue Einstellung das ganze Semester über durch. Überprüfen Sie gegen Ende des Semesters, ob Sie tatsächlich alle Änderungen vorgenommen haben und schätzen Sie ein, ob dies hilfreich war.

| | | Ja | Nein | Will ich ändern |
|----|--|----|------|-----------------|
| 1 | Haben Sie einen festen Arbeitsplatz? | | | |
| 2 | Arbeiten Sie gewöhnlich zu festen Arbeitszeiten? | | | |
| 3 | Haben Sie einen festen Wochenplan, in dem Ihre Arbeitszeiten, Zeit für Freizeit, Schlaf etc. notiert sind? | | | |
| 4 | Setzen Sie sich beim Lernen konkrete Ziele? | | | |
| 5 | Unterscheiden Sie zwischen relevanten und weniger relevanten Aufgaben? | | | |
| 6 | Verschaffen Sie sich vor dem Beginn des Lernens einen Überblick über den Stoff? | | | |
| 7 | Benötigen Sie eine lange Anlaufzeit, wenn Sie lernen wollen? | | | |
| 8 | Gibt es Dinge an Ihrem Arbeitsplatz, die Sie leicht ablenken? | | | |
| 9 | Überfliegen Sie die Inhalte eines Fachbuchs zuerst, bevor Sie es ganz lesen? | | | |
| 10 | Halten Sie Ihre Aufzeichnungen/Notizen an einem festen Platz (Ordner etc.) zusammen) | | | |
| 11 | Fassen Sie bei der Lektüre eines Fachtextes die wichtigsten Punkte schriftlich fest? | | | |

| | | | | |
|----|--|--|--|--|
| 12 | Fertigen Sie Mindmaps oder Concept Maps an? | | | |
| 13 | Beenden Sie Ihre Arbeit in der von Ihnen vorgestellten Zeit? | | | |
| 14 | Wiederholen Sie Ihren Lernstoff regelmäßig? | | | |
| 15 | Machen Sie gezielt Pausen zwischen Lernabschnitten? | | | |
| 16 | Konzentrieren Sie sich auf Ihre jeweilige Aufgabe? | | | |
| 17 | Wenn Sie einen Lernplan erstellt haben – halten Sie ihn ein? | | | |
| 18 | Sind Sie schnell demotiviert? | | | |
| 19 | Sind Sie oft ungeduldig, wenn Sie nicht gleich etwas verstehen? | | | |
| 20 | Planen Sie Zeitpuffer ein? | | | |
| 21 | Suchen Sie Gründe für Erfolg/Misserfolg? | | | |
| 22 | Arbeiten Sie gerne alleine? | | | |
| 23 | Bevorzugen Sie Lernen in Gruppen? | | | |
| 24 | Reagieren Sie auf neue Lernsituationen neugierig? | | | |
| 25 | Fühlen Sie sich bei neuen Lernsituationen häufig überfordert? | | | |
| 26 | Belohnen Sie sich, wenn Sie das Gefühl haben erfolgreich gelernt zu haben? | | | |

| | | | | |
|----|---|--|--|--|
| 27 | Setzen Sie sich Teilziele beim Lernen? | | | |
| 28 | Sichten Sie regelmäßig Ihre Unterlagen? | | | |
| 29 | Setzen Sie Prioritäten beim Lernen? | | | |
| 30 | Beachten Sie Ihre persönliche Leistungskurve? | | | |

ZUSAMMENFASSUNG

- Lernstrategien helfen, eigene Lernprozesse zu optimieren.
- Lernstrategien dienen zur besseren Bewältigung von Lernaufgaben.
- Lernstrategien bestehen aus mehreren Ebenen: der kognitiven, der metakognitiven und der Ebene der Ressourcen.
- Kognitive Strategien beschreiben den Umgang mit Lerninhalten, metakognitive Strategien sind Kontrollstrategien und zielen darauf ab, den Einsatz anderer Strategien zu überprüfen, ressourcenbezogene Strategien beinhalten alle Ressourcen, auf die der Lernende zurückgreifen kann.
- Lernen muss geplant werden, der Plan eingehalten werden.
- Planung und Ausführung müssen regelmäßig miteinander abgeglichen werden, das Anwenden von Lernstrategien muss zu einer Automatisierung führen.
- Regelmäßigkeit erleichtert den Erwerb individuell günstiger Lernstrategien.
- Der Einsatz von Lernstrategien ist der Kern allen selbstregulierten Lernens.

Aufgaben zur Wissenskontrolle

1. Was sind Lernstrategien und was bedeuten sie für das Lernen?
2. Welche Lernstrategien gibt es?
3. Definieren Sie den Begriff „Motivation“.
4. Was ist der Unterschied zwischen extrinsischer und intrinsischer Motivation?
5. Weshalb gilt die intrinsische Motivation als die erfolgreichere?
6. Welche Lerntypen gibt es?
7. Weshalb sind Lernstrategien individuell unterschiedlich?

LITERATUR

Konrad, Klaus (2014), *Lernen lernen – Allein und mit anderen*. Wiesbaden: Springer.

Liebendörfer et al. (2020): *LimSt-Ein Fragebogen zur Erhebung von Lernstrategien im Mathematikstudium*. Springer: J Math Didact.

Martin, Pierre-Yves & Nicolaisen, Torsten (Hrsg.) (2015), *Lernstrategien fördern. Modelle und Praxisszenarien*. Weinheim/Basel: Beltz Juventa.

Streblow, Lilian & Schiefele, Ulrich (2006), Lernstrategien im Studium. In: Mandl, Heinz & Friedrich, Helmut Felix (Hrsg.): *Handbuch Lernstrategien*. Göttingen: Hogrefe, 352-364.

Vester, Frederic (1999), *Denken, Lernen, Vergesse. Was geht in unserem Kopf vor, wie lernt das Gehirn, und wann lässt es uns im Stich?* München: Deutscher Taschenbuch Verlag.

SELBSTREFLEXION

| Das nehme ich aus LE2 mit | Das ist mir noch unklar | Damit möchte ich mich noch intensiver auseinandersetzen |
|----------------------------------|--------------------------------|--|
| | | |