Erwin Hoffmann

Lernstrategien für das erfolgreiche Bachelor-Studium

- Erfolgreiche Lernstrategien zur Vorbereitung auf das Bachelor-Studium
- Umgang mit Prüfungsangst
- Strategien für mündliche und schriftliche Prüfungen
- Neue effiziente Formen des Lernens
- Sich selbst organisieren: Umgang mit der Zeit in der Vorbereitungsphase
- Innerer Schweinehund und andere Hindernisse

HDS Verlag

Erwin Hoffmann

Lernstrategien für das erfolgreiche Bachelor-Studium

2020
HDS-Verlag
Weil im Schönbuch

HDS
Verlag

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über http://dnb.de abrufbar

ISBN E-Book: 978-3-95554-681-6
ISBN Print: 978-3-95554-475-1

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

© 2020 HDS-Verlag
www.hds-verlag.de
info@hds-verlag.de

HDS-Verlag Weil im Schönbuch

Der Autor

Prof. Dr. rer. Soc. Erwin Hoffmann, Dekan für Wirtschaftspsychologie an der Hochschule Fresenius, schloss zwei Magisterstudiengänge in Sozialwissenschaften und Geschichtswissenschaft an der FernUniversität Hagen ab und absolvierte einen Aufbaustudiengang Kulturmanagement. Anschließend promovierte er im Bereich Kultursoziologie und absolvierte eine Trainer- sowie eine Coachausbildung. Er lehrt an der Hochschule Fresenius in Köln und Düsseldorf u.a. Personalentwicklung und Pädagogische Psychologie und hat mittlerweile eine 20jährige Erfahrung in der Abnahme akademischer Prüfungen in sehr unterschiedlichen Fächern.

Vorwort

Das Studium organisieren, effizient lernen und Prüfungen bestehen und die Bachelorarbeit meistern.

Der Bachelorabschluss stellt den ersten akademischen Grad dar, der nach einem i.d.R. dreijährigen Studium erreicht werden kann. Eine optimale Herangehensweise im Lernprozess ist entscheidend dafür, wie erfolgreich das Studium absolviert wird. Für den erfolgreichen Studienabschluss haben die abzulegenden Prüfungen eine große Bedeutung. Hierbei ist eine optimale Herangehensweise im Lernprozess entscheidend dafür, wie erfolgreich diese Prüfungen absolviert werden. Wer sich auf eine Prüfung vorbereitet, tut dies, um diese zu bestehen, vielleicht sogar um mit gutem oder sehr gutem Ergebnis zu bestehen. Der Weg zu diesem Erfolg kann allerdings steinig und einsam sein: Durststrecken, Rückschläge, Orientierungslosigkeit und Lernstress können auftreten und die Lernmotivation kann verloren gehen. Vor allem der unüberschaubare Berg an potenziellem Lernstoff kann schnell entmutigen.

Viele Kompetenzen, die für das Studium notwendig sind, können nur in der Erfahrung des Studiums selbst erworben und entwickelt werden. Diese Kompetenzen entwickeln sich und reifen dann durch Üben und Ausprobieren, durch Feedback und Anregungen von Kommilitonen und Dozierende und, indem man sich regelmäßig auf das, was man schon gelernt hat und kann, zurückbesinnt (vgl. Cottrell, S.1).

Damit Sie das Bachelorstudium nicht wie den „Sprung ins kalte Wasser erleben, finden Sie in diesem Buch Hilfen, um den genannten Herausforderungen zu begegnen und letztlich Ihr großes „Lernprojekt“ erfolgreich zu meistern. Dabei geht es u.a. um:

- Realistische Einschätzung des jeweiligen Lern- und Prüfungsstoffs,
- Zielorientierte Nutzung der eigenen Lernstärken,
- Finden von Verbündeten für den Lernprozess,
- Effiziente Nutzung der Lernzeit,
- Vermeidung von Lernstress und Erhaltung der eigenen Motivation,
- Effektive und nachhaltige Lerntechniken,
- Dem inneren Schweinehund und Widerständen begegnen,
- Umgang mit Prüfungsangst,
- Strategien für mündliche und schriftliche Prüfungen.

Zielgruppe dieses Buches sind alle diejenigen, die sich im Rahmen eines Bachelor-Studiums langfristig und sicher auf schwierige Prüfungen vorbereiten wollen. Es eignet sich insbesondere für Prüfungen, bei denen es eine große Masse an Lernstoff zu verarbeiten gilt.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg bei Ihrem Studium!

Grevenbroich **Erwin Hoffmann**

Inhaltsverzeichnis

Der Autor . . . . . **V**
Vorwort . . . . . **VII**
Abkürzungsverzeichnis . . . . . **XV**

1. Einstieg **1**
1.1 Lernen als Weg 1
1.2 Das Bachelorstudium 2
1.3 Exkurs: Die richtige Hochschule 4
1.3.1 Moderne Didaktik 5
1.3.2 Tipps zur Einschätzung der pädagogischen Passung der Hochschule 6
1.4 Exkurs Präsenzlernen und Fernlernen 9
1.5 Ihre Verantwortung 10
1.5.1 Die Eltern sind nicht mehr zuständig 10
1.5.2 Es ist nicht leicht 11
1.5.3 Verhalten im Lehrbetrieb 12
1.6 Um was es in diesem Buch nicht geht 13
1.7 Haben Sie AKZEPTIERT? 13

2. Analyse der Ausgangssituation **16**
2.1 Prüfungsrelevanz: Worauf muss ich mich eigentlich vorbereiten? 17
2.1.1 Blick in die Unterlagen 17
2.1.2 Der Blick in die Vergangenheit 18
2.1.3 Der Blick auf den Dozenten 18
2.1.4 Lernstoffeinschätzung 20
2.1.5 Blick auf andere notwendige Arbeitsbereiche 21
2.2 Die Zeit unmittelbar vor der Prüfung 22

3. Konzentration auf das Lernen **23**
3.1 Lernstrategien zur Vorbereitung 23
3.1.1 Was ist Lernen? 23
3.1.2 Lernen über die Sinne 25
3.1.3 Unser Gedächtnis 26
3.1.4 Lernen – was gelangt ins Langzeitgedächtnis? 27
3.1.5 Vergessen 27
3.2 Der Zwang zum selbstgesteuertem Lernen 29
3.3 Die eigene Motivation 30
3.3.1 Doping? 30
3.3.2 Gründe für das Lernen finden 31
3.3.3 Hilfe von außen 32
3.3.4 Intrinsische Motivation 33

3.3.5 Emotionen . . . 33
3.3.6 Rahmenbedingungen für die eigene Motivation zum Lernen . . . 34
3.3.7 Aufschieben als Lernkrankheit? . . . 36
3.3.8 Bulimielernen? . . . 39
3.3.9 Konzentrationsfähigkeit . . . 39

4. Ziele . . . 44
4.1 WHID – Was habe ich davon? . . . 44
4.2 Lernen als Projekt organisieren . . . 47
4.3 Andere Prioritäten neben dem Lernen . . . 49
4.3.1 Learn-Work-Life-Balance . . . 49
4.3.2 Abstimmung mit dem eigenen Umfeld . . . 52

5. Eigene Stärken . . . 53
5.1 Rechte oder linke Gehirnhälfte? . . . 53
5.2 Welcher Lerntyp sind Sie? . . . 55
5.3 Nutzung unterschiedlicher Sinneskanäle . . . 58
5.4 Rückschau . . . 59

6. Planung . . . 61
6.1 Umgang mit der Zeit . . . 61
6.2 Konkrete Lernplanung . . . 63
6.2.1 Schriftliche Planung . . . 63
6.2.2 Wie viel Zeit für welche Inhalte? . . . 66
6.2.3 Reihenfolgen und Detailplanung . . . 67
6.2.4 Abwechslung hilft . . . 67
6.3 Ganzheitliche Planung: Die anderen Lebensbereiche nicht vergessen! . . . 68
6.4 Die Verwendung von Planungsinstrumenten . . . 68
6.4.1 Die ALPEN-Methode . . . 69
6.4.2 To-do-Listen . . . 70
6.4.3 Weitere Zeitplanungssysteme . . . 70
6.5 Planungskontrolle . . . 74
6.6 Rahmenbedingungen organisieren . . . 74
6.6.1 Den Lernplatz gestalten . . . 74
6.6.2 Fester Arbeitsplatz . . . 74
6.6.3 Ordnung am Arbeitsplatz . . . 75
6.6.4 Der Schreibtisch: Kern des Arbeitsplatzes . . . 76
6.6.5 Der Stuhl . . . 77
6.6.6 Regale . . . 77
6.6.7 Belüftung, Temperatur und Licht . . . 77
6.6.8 Ruhe am Arbeitsplatz . . . 78
6.6.9 Musik beim Lernen? . . . 78
6.7 Zeit zum Lernen gewinnen: Effizienz auch in anderen Lebensbereichen . . . 78

6.8 Prioritätensetzung 79
6.7.2 Zeitfresser finden 82
6.7.3 Nein sagen 83
6.7.4 Abbau von Störungen 85

7. Tuning mit Metakognition 88
7.1 Hinterfragen Sie sich! 88
7.2 Drehen Sie Loops! 88

8. Instrumente zum Lernen 92
8.1 Das Aufnehmen des Lernstoffs 92
8.2 Fragen an den Lernstoff stellen 92
8.3 Grundsätzliche Lerntipps 93
8.4 Die eigene Recherche 94
8.5 Der Besuch von Lehrveranstaltungen 94
8.5.1 Erhöhte Aufnahmebereitschaft und aktives Lernen mit der TQ3L-Methode . . . 96
8.5.2 Mitschriften 97
8.5.3 Nachbereitung 99
8.6 Selbstlernen als Alternative und Ergänzung 100
8.7 Lernen in Lerngruppen 100
8.7.1 Vorteile der Gruppenarbeit im Überblick 101
8.7.2 Wie Lerngruppen funktionieren 102
8.7.3 Vorbereitung und Durchführung von Treffen der Lerngruppe 104
8.7.4 Potenzielle Schwierigkeiten in Lerngruppen 104
8.7.5 Die Gruppe auch als unterstützende Beratungsinstanz nutzen 106
8.7.6 Überprüfung der eigenen bestehenden Lerngruppe 106
8.8 Lesen 107
8.8.1 Vorbereitung des Lesens 108
8.8.2 Der Leseprozess 110
8.8.3 Erste Fragen 110
8.8.4 SQ3R-Methode 111
8.8.5 Weiterentwicklung: Das MURDER-Schema 114
8.8.6 Schnelllesetechniken 115
8.8.7 Ermittlung der eigenen Lesegeschwindigkeit 115
8.8.8 Lesetraining 118
8.8.9 Textmarkierungen 119
8.8.10 Notizen erstellen 120
8.8.11 Abschließende Hinweise 121
8.9 Nutzung von Visualisierungen 121
8.9.1 Das Anfertigen von Exzerpten 122
8.9.2 Lern-Karteikarten nutzen 123
8.9.3 Das Erstellen von Mindmaps 125
8.9.4 Lernen mit dem großen Bild 126

8.10 Mnemotechniken . . . 128
8.10.1 Körperliste . . . 128
8.10.2 Kettenmethode . . . 129
8.10.3 Loci-Methode . . . 129
8.10.4 Merksprüche . . . 129
8.10.5 Akronym Methode . . . 130
8.10.6 Schlüsselwörter . . . 130
8.10.7 Grenzen der Mnemotechnik . . . 130
8.11 Hinweise für mündliche und schriftliche Prüfungen . . . 131
8.11.1 Strategien für mündliche Prüfungen . . . 131
8.11.2 Strategien für schriftliche Prüfungen . . . 134

9. Erhaltung . . . 136
9.1 Gesunderhaltung . . . 136
9.1.1 Stress vermeiden . . . 136
9.1.2 Ausgewogene Ernährung . . . 137
9.1.3 Ausreichender Schlaf . . . 138
9.2 Planung von Pausen und Erholung . . . 139
9.3 Entspannungstechniken . . . 140
9.3.1 Autogenes Training . . . 140
9.3.2 Paradoxe Muskelentspannung . . . 141
9.4 Kampf dem inneren Schweinehund: Umgang mit Rückschlägen und Durchhalten . . . 142

10. Repetition und Verinnerlichen . . . 144
10.1 Wiederholungen . . . 144
10.1.1 Wiederholungstechniken . . . 144
10.1.2 Wann wiederholen? . . . 145
10.1.3 Weitere Tipps . . . 145
10.2 Verinnerlichen . . . 146
10.2.1 Richtig anfangen . . . 146
10.2.2 Lernstoff verknüpfen . . . 147
10.2.3 Für Abwechslung sorgen . . . 147
10.2.4 Kreatives Verarbeiten . . . 147

11. Turbo . . . 149
11.1 Bulimielernen als Turbo einsetzen? . . . 149
11.2 Der Master-Plan: Accelerated Learning in der Anwendung . . . 149
11.2.1 Mentale Vorbereitung . . . 152
11.2.2 Aufnahme des Wissens . . . 153
11.2.3 Suche nach Sinn und Bedeutung . . . 154
11.2.4 Treibstoff fürs Gehirn . . . 155
11.2.5 Einsatz des Gelernten . . . 156
11.2.6 Reflexion über das Lernen . . . 156

11.3 Umgang mit Prüfungsangst 157
11.3.1 Strukturiertes Lernen verringert Prüfungsangst. 158
11.3.2 Negative Gedanken bekämpfen. 158
11.3.3 Hilfe für den Prüfungstag 159

12. Fazit. 161

Literaturverzeichnis 163
Stichwortverzeichnis 167

Abkürzungsverzeichnis

bzw.	beziehungsweise
d.h.	das heißt
f.	folgend
ff.	fortfolgende
gem.	gemäß
ggf.	gegebenenfalls
i.d.R.	in der Regel
i.G.	im Ganzen
Min.	Minute
o.g.	oben genannt
o.S.	ohne Seite
s.	siehe
S.	Seite
Sek	Sekunde
s.o.	siehe oben
sog.	sogenannt(e)
StB	Steuerberater
Std.	Stunde
s.u.	siehe unten
u.Ä.	und Ähnliche/s
u.v.m.	und viele mehr
v. Chr.	vor Christus
vgl.	vergleiche
z.B.	zum Beispiel
z.Zt.	zur Zeit

Hinweis!
Um den Lesefluss des Textes nicht zu unterbrechen, wird durchgängig die männliche Form verwendet. Natürlich wendet sich der Text aber immer an weibliche und männliche Personen.

1. Einstieg

Wer sich entschließt zu studieren, wird mit eigenen Vorstellungen diesen Lebensabschnitt beginnen. Wahrscheinlich steckt auf der einen Seite ein bestimmter Berufswunsch dahinter aber auf der anderen Seite auch die Aussicht auf eine schöne und selbstbestimmte Zeit. Und tatsächlich schwärmen viele ehemalige Studenten von ihrer Studienzeit als dem besten Abschnitt ihres Lebens, auch wenn dies möglicherweise ein wenig romantisierend ist. Denn: ein Studium besteht auch aus Prüfungsstress und Momenten der Unsicherheit, aus Höhen und Tiefen, aus Rückschlägen und Ärger. Der Erfolg im Studium will erkämpft werden und dieser Kampf dreht sich im Wesentlichen um die Frage, wie man sich im Studium selbst organisiert und welche Lernstrategien angewendet werden (vgl. Horndasch, S. 2).

1.1 Lernen als Weg

„Man lernt nie aus" sagt der Volksmund und tatsächlich lernen wir immerzu und entwickeln unser Wissen und unsere Fähigkeiten weiter: in der Schule, in der Ausbildung, an der Hochschule, im Job, bei Weiterbildungen aber auch zu Hause beim Fernsehen, Lesen, Putzen, Aufräumen oder in der Straßenbahn. Und trotz dieser Lernroutine ist den meisten vor einer Prüfung noch mulmig zumute. Trotzdem wird eine Prüfungsvorbereitung als schwierig angesehen und der Lernweg dahin zuweilen als unüberschaubar (vgl. Reinhaus, S. 4). Und tatsächlich sind Prüfungsvorbereitungen häufig lern- und zeitintensive Unterfangen und insbesondere in den Prüfungsphasen kann es je nach Fach zu einer immensen Zusatzbelastung kommen. Und leider verhält sich unser Gehirn gerade in solchen Phasen oft nicht zielführend, sodass sich dann das gelernte Wissen nicht auf den Punkt abrufen lässt. Inhalte werden verwechselt und falsch kombiniert oder es bleiben nur Teilinformationen im Gedächtnis verankert. Dies kann für Lerner sehr frustrierend sein (vgl. PFH, S. 3).

Prüfungen haben für das Bestehen von Examen, Berufsqualifikationen, Ausbildungen oder im Studium eine große Bedeutung. Eine optimale Herangehensweise ist entscheidend dafür, ob der Teilnehmer die Prüfungen auch erfolgreich absolvieren kann. Prüfungen sind für die meisten Menschen auch nicht angenehm. Wer lässt sich schon gerne von anderen überprüfen? Angesichts einer bevorstehenden Prüfung können bei den Betroffenen innere Unruhe, Schlaflosigkeit, Lampenfieber (vor allem bei mündlichen Prüfungen) und Prüfungsangst entstehen. Die Besorgnis ist auch nicht ganz unbegründet, gibt es doch Prüfungen, die entsprechend hohe Durchfallzahlen aufweisen.

Der Volksmund sagt: „Eine gute Vorbereitung ist die halbe Miete." Je besser man vorbereitet ist, desto entspannter wird man auch in die Prüfung gehen. Es liegt aber in der Regel eine ganze Menge von Arbeit vor einem, will man die Prüfung erfolgreich hinter sich bringen. Diese Arbeit besteht zum Großteil aus klassischer Lernarbeit. Hinzu kommen allerdings – will man die Chance auf einen guten Prüfungsabschluss erhöhen – einige Aufgaben im Bereich der Selbstorganisation, des Zeitmanagements, der Planung und der sogenannten Metakognition – also der regelmäßigen Selbstreflexion darüber, wie man aktuell lernt und ob der bisherige eigene Lernmodus auch der richtige und zielführende ist.

Dieses Buch wird Ihnen helfen, den genannten Herausforderungen erfolgreich zu begegnen, indem Sie an erfolgreiche Lernstrategien für Prüfungen herangeführt werden. So ausgestattet können

Sie beruhigt auch in schwierige Prüfungen gehen. Sie können besser und länger den im Lernprozess erarbeiteten Wissensstoff behalten und wiedergeben. Sie sind motivierter und Sie lernen, Ihre Lernzeit effizient zu nutzen. Weitere Inhalte des Buchs sind:

- Selbstorganisation im Studium.
- Effiziente Formen des Lernens.
- Umgang mit Prüfungsangst.
- Strategien für mündliche Prüfungen.
- Strategien für schriftliche Prüfungen.
- Innerer Schweinehund und andere Hindernisse.

Zielgruppe dieses Buches sind alle diejenigen, die sich auf Prüfungen im Rahmen des Bachelorstudiums an allen Arten von Hochschulen vorbereiten müssen. In diesem Buch liegt der Schwerpunkt eher auf der konkreten Prüfungsvorbereitung beim Lernen und weniger auf den Umgang mit Lerninhalten, die nicht prüfungsrelevant sind. Allerdings muss davor gewarnt werden, sich immer nur auf die aktuellen relevanten Prüfungsbestandteile zu fokussieren. Bestimmte (aber nicht abgeprüfte) Lerninhalte bauen aufeinander auf und ihre Kenntnis wird ggf. später in einem Folgesemester oder in der praktischen Anwendung im Berufsalltag vorausgesetzt (und manchmal beim Vorstellungsgespräch oder in einem Assessmentcenter im Rahmen des Bewerbungsverfahres abgeprüft). Die gleiche Warnung gilt für das bei einigen Studierenden beobachtbare Verhalten, sich erst ein bis zwei Wochen vor dem Prüfungstermin (ggf. erstmals) mit dem Lernstoff zu beschäftigen. Selbst wenn die Prüfung dann bestanden wird, kann dann i.d.R. von nachhaltigem Lernen keine Rede mehr sein. Abgesehen davon reduziert die lediglich kurzfristige Vorbereitung die verfügbare Lernzeit insgesamt (auch damit sich das „Wissen setzt“) und verringert die Möglichkeit für den Lerner, bei überraschenden/störenden Ereignissen (z.B. eigene Krankheit), flexibel reagieren zu können und dennoch die Prüfung zu meistern.

1.2 Das Bachelorstudium

Der Bachelorabschluss stellt den ersten akademischen Grad dar, der nach einem i.d.R. dreijährigen Studium erreicht werden kann. Die Bachelorstudiengänge entstanden mehrheitlich mit dem sogenannten Bologna Prozess. Der Name stammt von der Universita di Bologna, die im 11. Jahrhundert gegründet wurde und damit eine der ältesten Universitäten Europas ist. Hier kamen 1999 die Wissenschaftsminister von 29 europäischen Ländern zusammen, um die europäische Hochschulpolitik von Grund auf zu reformieren und einander anzugleichen. Nötig war dies, da es vorher in Europa ein Chaos an verschieden Abschlüssen und akademischen Ausbildungszeiten gab und ein Wechsel des Studienortes in Europa nicht immer mit einer Anerkennung der Studienleistungen aus dem jeweils anderen Land einherging. Es war grundsätzlich schwierig, sein Studium in einem europäischen Land zu beginnen und in einem anderen weiterzuführen. (vgl. Horndasch, S. 10 f.). Dies änderte sich grundlegend mit dem Refomprozess. Seitdem stellt der Bachelorabschluss den Standardabschluss für alle Studiengänge dar, von wenigen Ausnahmen abgesehen (wie z.B. bei Medizinern, angehenden Lehrern oder angehenden Juristen). Dabei gilt für das Bachelorstudium:

- Es dauert meist drei, manchmal auch vier Jahre.
- In der Regel gelten von Anfang an alle Prüfungen für die Endnote.