



Smart Kit für Studenten

Teil I

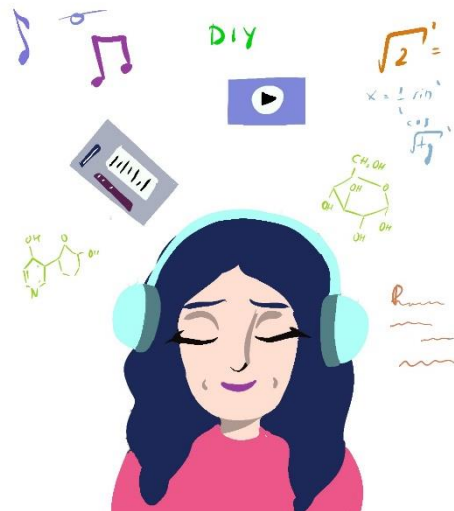
Inhalt

WÄHLEN SIE IHRE LERNPRÄFERENZ.....	3
EINE POSITIVE GRUNDHALTUNG EINNEHMEN.....	5
PLANEN SIE IHRE LERNZEIT	6
AUF VERSCHIEDENE ARTEN LERNEN.....	7
NACHRICHTEN.....	9
PRAKTISCHE ERFAHRUNGEN SAMMELN.....	10
TESTEN, UM DAS LERNEN ZU FÖRDERN	11
SCHLUSSBEMERKUNGEN... ..	12

WÄHLEN SIE IHRE LERNPRÄFERENZ

Zu wissen, wie Sie am besten lernen, ist der erste Schritt zur Entwicklung effektiver Lerngewohnheiten. Jeder Schüler geht anders an die Aufgabe des Lernens heran. Jeder Schüler hat einen einzigartigen und persönlichen Lernstil oder einen bevorzugten Kanal, durch den das Lernen leichter fällt.

Fragen Sie sich Folgendes: Kann ich mir etwas besser merken, wenn ich es sehe, wenn ich es höre, wenn ich es erlebe oder wenn ich etwas aktiv damit mache?

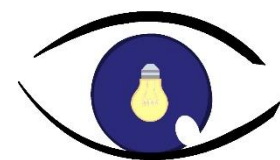


Je nachdem, wie Sie die Tätigkeit oder das Spiel gelernt haben, können Sie sich gut vorstellen, welchen Lernkanal - visuell (durch Sehen), auditiv (durch Hören) oder praktisch (durch Tun) - Sie am liebsten nutzen. Wir alle nutzen alle drei Lernkanäle. Tatsächlich nutzen wir alle unsere Sinne, um uns die Welt um uns herum anzueignen, aber jeder von uns neigt dazu, sich stärker auf einen der drei Lernkanäle zu konzentrieren - visuell, auditiv oder durch praktisches Tun. Sie können Ihre Lerngewohnheiten verbessern, indem Sie alle drei Lernkanäle entwickeln.

STUDIEN-TIPPS:

VISUELLES LERNEN

- visualisieren Sie den Lernstoff
- Verwenden Sie Farbe für Ihre Notizen (farbige Stifte, Textmarker usw.)
- Visualisieren Sie, worum es in der Vorlesung geht
- Zeichnen Sie Bilder und Diagramme
- Mind Maps in Ihren Notizen verwenden
- Bilder und Grafiken verwenden, um das Lernen zu verstärken
- Von Videos lernen



AUDITIVES LERNEN

- Anhören von aufgezeichneten Aufgabenstellungen
- Ihre eigene Lehrbuchlektüre auf Tonband aufnehmen
- laut vorlesen
- Besprechen Sie Ideen aus dem Unterricht und das, was Sie lernen, mit anderen Schülern
- An Diskussionen in der Klasse teilnehmen
- Anhören von Tonbändern zum Thema



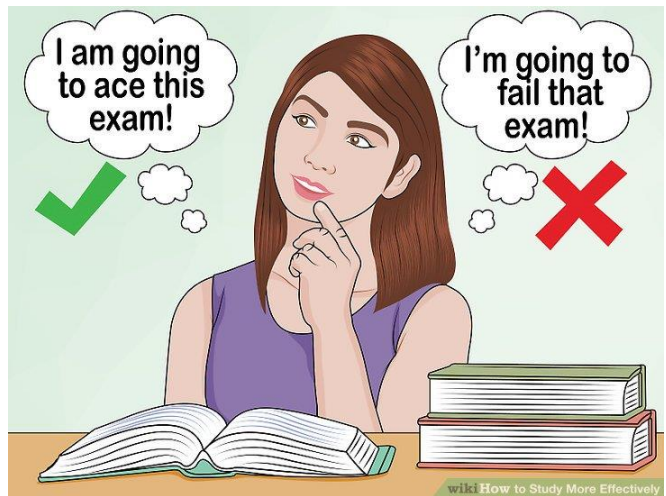
PRAKTISCHES LERNEN

- Während des Lernens aufzustehen und sich zu bewegen
- Machen Sie während des Lernens häufig Pausen
- Benutzen Sie Ihre Hände und schreiben Sie während des Lernens alles auf
- Nutzen Sie den Computer, um den Lernstoff zu vertiefen
- Seien Sie körperlich aktiv; experimentieren Sie mit Gegenständen
- Lernen oder üben Sie im Gehen oder beim Sport



EINE POSITIVE GRUNDHALTUNG EINNEHMEN

Wenn Sie sich zum Lernen hinsetzen, sollten Sie so positiv wie möglich eingestellt sein. Wenn Sie emotional abgelenkt sind, werden Sie weniger effektiv lernen und die Informationen behalten. Versuchen Sie, beim Lernen positiv zu denken, und vergleichen Sie sich nicht mit anderen.



STUDIEN-TIPPS:

- Versuchen Sie, sich vor dem Lernen etwas Positives zu sagen, z. B. "Ich werde diese Prüfung mit Bravour bestehen!"
- Wenn Sie sich dabei ertappen, dass Sie negative Gedanken denken, wie z. B. "Ich werde bei dieser Prüfung durchfallen", stoppen Sie den Gedanken in der Spur. Ersetzen Sie ihn durch einen positiven Gedanken, z. B. "Ich werde den Stoff meistern und erfolgreich sein!"
- Glauben Sie an sich und Ihre Fähigkeiten. Legen Sie sich heute mehr ins Zeug als gestern. Wenn Sie jeden Tag an Ihre Grenzen gehen, zeigen Sie, dass Sie fähig, geschickt und talentiert sind, und das macht es leichter, positiv zu bleiben.
- Verknüpfen Sie das Studium mit Ihren Lebenszielen. Wenn Ihr Leben und Ihre Zukunft davon abhängen, wie gut oder wie viel Sie studieren, wäre es dann sinnvoll, es gut zu machen?
- Geben Sie Ihrem Studium einen Sinn, damit es für Sie von Bedeutung ist.

PLANEN SIE IHRE LERNZEIT

Planen Sie für jedes Ihrer Fächer genügend Zeit ein, für schwierige Fächer sollten Sie mehr Zeit einplanen. Für die meisten Universitätskurse müssen Sie etwa sechs Stunden pro Woche lernen, d. h. zwei Stunden für jede Unterrichtsstunde. Wenn Sie ein langsamer Leser sind oder andere Probleme mit dem Lernen haben, müssen Sie möglicherweise mehr Zeit einplanen.

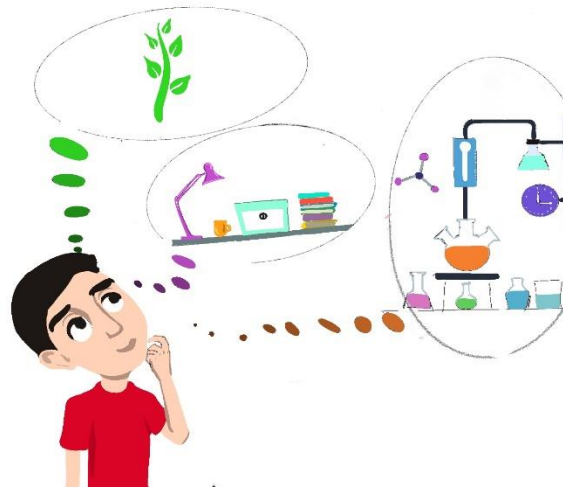


STUDIEN-TIPPS:

- Setzen Sie Prioritäten und verschieben Sie andere Aktivitäten, um genügend Zeit für das Lernen zu haben. Es kann sein, dass Sie bestimmte Aktivitäten aufschieben oder streichen müssen, um Ihre Studienziele zu erreichen.
- Führen Sie einen Wochen- und Monatsplaner, in dem Sie die Fälligkeitstermine für Hausarbeiten, Tests, Referate, Exkursionen usw. eintragen. Übertragen Sie wichtige Termine aus Ihrem Lehrplan in Ihren Wochen-/Monatsplaner.
- Sobald Sie herausgefunden haben, was Sie lernen müssen und wie Sie die Ihnen zur Verfügung stehenden Ressourcen nutzen werden, setzen Sie sich hin und erstellen Sie einen Lernplan. Legen Sie in Ihrem Zeitplan Zeiträume fest, die Sie dem Lernen widmen, und halten Sie sich an diesen Plan.
- Sie können Ihren Studienplan leicht ändern, aber versuchen Sie, ihn nicht zu sehr zu verändern!
- Nehmen Sie sich mehr Zeit, als Sie glauben zu brauchen, vor allem, wenn es sich um ein Fach handelt, mit dem Sie sich schwer tun.

AUF VERSCHIEDENE ARTEN LERNEN

Eine weitere der besten Arten zu lernen ist, sich auf mehr als eine Art des Lernens zu konzentrieren. Anstatt nur einen Podcast zu hören, der auditives Lernen beinhaltet, sollten Sie einen Weg finden, die Informationen sowohl verbal als auch visuell zu wiederholen. Dies könnte bedeuten, dass Sie das Gelernte einem Freund beschreiben, sich Notizen machen oder eine Mind Map zeichnen. Indem Sie auf mehr als eine Weise lernen, festigen Sie das Wissen in Ihrem Gedächtnis.



STUDIEN-TIPPS:

- **Nutzen Sie so viele Sinne wie möglich.** Manche Menschen behalten Informationen besser, wenn mehrere Sinne in den Lernprozess einbezogen werden. Eine Möglichkeit, beim Lernen mehrere Sinne einzubeziehen, besteht darin, Ihre Notizen laut vorzulesen, während Sie sie abschreiben. Auf diese Weise werden mehrere Sinne angesprochen, und Sie können sich die Informationen besser merken. Um ein bestimmtes Thema zu lernen, könnten Sie Folgendes tun:
 - ✓ Lesen Sie die Unterrichtsnotizen
 - ✓ Lesen Sie das Lehrbuch
 - ✓ Sehen Sie sich ein Video an
 - ✓ Andere Online-Ressourcen nachschlagen
 - ✓ Erstellen Sie eine Mind Map
 - ✓ Unterrichten Sie jemanden, was Sie gelernt haben
 - ✓ Lösen Sie Übungsaufgaben aus verschiedenen Quellen.

- **Spielen Sie ein Gedächtnisspiel.** Versuchen Sie, ein Lied, ein Akronym oder eine Gedächtnisstütze zu verwenden, um sich Informationen zu merken. Gedächtnisspiele sind nicht für jeden geeignet. Wenn Sie feststellen, dass es Ihnen schwerfällt, sich mit dieser Methode Informationen zu merken, lassen Sie es lieber bleiben.

- **Schließen Sie sich einer Lerngruppe an.** Eine gute Lerngruppe kann eines der effektivsten Mittel zum Lernen sein. Sie hilft dabei, die Anstrengungen verschiedener Köpfe zu bündeln, Ihren Informationsschatz zu erweitern, neue Lerntechniken zu

erlernen und ermöglicht es Ihnen, Notizen und Informationen auszutauschen. Das Lernen wird durch Diskussionen, Fragen, Wiederholungen und Verstärkung verstärkt.

- **Teilen Sie das Schulungsmaterial in lesbare Abschnitte auf.** Das Lesen von zehn Seiten auf einmal erscheint überschaubarer als das Lesen von vierzig Seiten. Lesen Sie immer eine Vorschau auf das Kapitel, bevor Sie es lesen.

- **Lernen Sie in Intervallen.** Lange, ausgedehnte Studiensitzungen ohne Pausen werden Ihnen nicht helfen, Informationen effektiv zu lernen. Um effektiv zu lernen, müssen Sie während der Arbeit regelmäßig Pausen einlegen. Versuchen Sie, in 30-Minuten-Intervallen zu lernen und am Ende jedes Intervalls eine 5-10-minütige Pause einzulegen. Wenn Sie feststellen, dass Ihre Konzentration nachlässt, sollten Sie das Lernen für den Tag unterbrechen oder zu einem anderen Thema wechseln. Machen Sie in Ihrer Pause etwas Entspannendes, das nicht zu viel Konzentration erfordert, wie z. B. Stretching oder Spaziergehen.

- **Gehen Sie die Informationen regelmäßig durch.** Gehen Sie Notizen, Gliederungen und den Text durch. Lesen Sie die hervorgehobenen Stellen laut vor. Regelmäßige Wiederholung ist wichtig, wenn Sie Informationen aus Ihrem Kurzzeitgedächtnis in Ihr Langzeitgedächtnis übertragen wollen. Dies wird Ihnen helfen, bessere Prüfungsergebnisse zu erzielen. Sie können eine kurze PowerPoint-Präsentation mit Ihren Notizen erstellen oder die wichtigsten Punkte auf Karteikarten schreiben und diese als Hilfe bei der Präsentation des Materials verwenden.

NACHRICHTEN

Wenn Ihre Notizen im Unterricht unordentlich, unorganisiert und auf den ersten Blick unklar sind, werden Sie nicht viel damit anfangen können. Das hat nichts damit zu tun, wie ordentlich Ihre Handschrift ist - es geht nur darum, wie Ihre Notizen strukturiert sind.



Eine der effektivsten Methoden, um sich den Unterrichtsstoff zu merken (und zu verstehen), ist das Anfertigen von Notizen im Klassenzimmer. Bessere Notizen helfen Ihnen, sich Konzepte zu merken, sinnvolle Lernfähigkeiten zu entwickeln und ein besseres Verständnis für ein Thema zu erlangen. Effektive Notizen führen sogar zu weniger Stress, wenn die Zeit der Prüfungen kommt!

STUDIEN-TIPPS:

- Schreiben Sie auf, was der Redner sagt, aber mit einer anderen Formulierung, damit Sie sich die Idee besser einprägen können.
- Wenn Sie sich Notizen machen, unterstreichen Sie Schlüsselwörter, die in Ihrer Prüfung vorkommen könnten.
- Ergänzen Sie die Notizen, die Sie im Unterricht gemacht haben, durch zusätzliches Material aus dem Text und den Handouts. Lassen Sie dafür immer genügend Platz in Ihren Notizen.
- Definieren Sie die in der Vorlesung gehörten Begriffe. Wenn Sie unbekannte Wörter hören, schreiben Sie sie in Ihre Notizen, so gut Sie können, und schlagen Sie sie später nach, indem Sie die richtige Schreibweise und Definition in Ihre Notizen eintragen.
- Bereinigen oder schreiben Sie Ihre Notizen neu. Wenn Ihre Notizen zu krakelig oder schwer lesbar sind, schreiben Sie sie noch einmal ab.
- Fassen Sie Ihre Notizen am Ende eines jeden Themas oder Kapitels zusammen.
- Verwenden Sie Ihre Notizen, um jemanden zu unterrichten. Wenn Sie jemandem anhand Ihrer Notizen etwas beibringen, ist das eine gute Möglichkeit, die Informationen in Ihrem eigenen Gedächtnis zu festigen. Sie können zum Beispiel

etwaige Lücken in Ihrem Wissen ermitteln. Ohne ein vollständiges Verständnis des Konzepts oder der Informationen, die Sie gerade lernen, ist es schwieriger, diese auf neue Zusammenhänge zu übertragen. In diesem Sinne ist es wichtig, Wissenslücken zu erkennen und dann daran zu arbeiten, die schwächeren Bereiche zu stärken.

PRAKTISCHE ERFAHRUNGEN SAMMELN

Für viele Studierende besteht das Lernen in der Regel aus dem Lesen von Lehrbüchern, dem Besuch von Vorlesungen oder der Recherche in der Bibliothek oder im Internet. Auch wenn es wichtig ist, Informationen zu sehen und dann aufzuschreiben, ist es eine der besten Möglichkeiten, das Lernen zu verbessern, wenn man neue Kenntnisse und Fähigkeiten in die Praxis umsetzt.



STUDIEN-TIPPS:

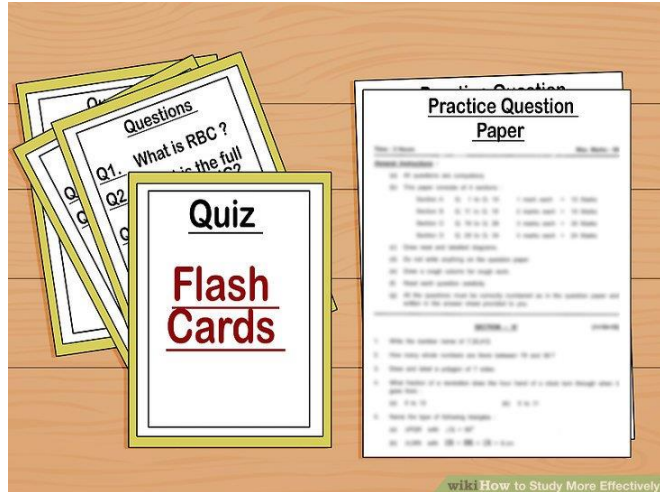
- Präsentieren Sie Ihren Kollegen, was Sie gelernt haben. Bitten Sie sie um informelles, konstruktives Feedback zu jedem Aspekt Ihrer Leistung.
- Beteiligen Sie sich an der Analyse von konkreten, realen Situationen.
- Fassen Sie Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen Forschungsergebnissen, künstlerischen Arbeiten oder Laborergebnissen zusammen.
- Lesen Sie Artikel in wissenschaftlichen Fachzeitschriften.
- Technologie beim aktiven Lernen einsetzen.
- Bewerben Sie sich und nehmen Sie an verschiedenen Praktika, Auslandsaufenthalten, Service Learning und klinischen Angeboten teil.
- Die Unterrichtszeit für die Arbeit an Projekten nutzen.

TESTEN, UM DAS LERNEN ZU FÖRDERN

Prüfwerkzeuge machen das Lernen interessanter und effektiver. Entwerfen Sie Ihre eigenen Hilfsmittel oder arbeiten Sie mit einer Gruppe oder einem Studienpartner zusammen, um sie zu entwickeln. Im Folgenden finden Sie einige Vorschläge für Lernhilfen:

Konzeptkarten - erstellen Sie ein visuelles Diagramm Ihrer Notizen mit dem zentralen Thema oben in der Mitte des Papiers und den übrigen Konzepten, die vom zentralen Punkt abzweigen.

Lern-Checklisten - erstellen Sie eine Liste mit allen Themen, die Sie studieren werden, und haken Sie sie nach und nach ab.



STUDIEN-TIPPS:

- Überprüfen Sie die Informationen, die Sie gelernt haben, sofort. Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, um die neuen Informationen zu überprüfen, sobald Sie sie gelernt haben. Gehen Sie den Stoff noch einmal durch und ergänzen Sie Ihre bereits gemachten Notizen.
- Planen Sie weitere Wiederholungen ein. Denken Sie daran, dass es wiederholter Anstrengungen bedarf, um Informationen in Ihr Langzeitgedächtnis zu übertragen. Daher ist es wichtig, dass Sie den Stoff häufig wiederholen. Andernfalls gehen wichtige Details unweigerlich verloren.
- Testen Sie sich selbst. Jedes Mal, wenn Sie etwas wiederholen, sollten Sie ein Testelement einbauen. Dadurch werden Wissenslücken aufgedeckt, Schlüsselbereiche hervorgehoben, auf die Sie sich konzentrieren müssen, und das Gelernte gefestigt.
- Verwenden Sie Karteikarten, Probetests und Übungsprüfungen, um Informationen effektiver zu lernen. Sie können eine einfache simulierte Prüfung für sich selbst erstellen, indem Sie alle Fragen aus Ihren früheren Tests kopieren und beantworten, oder Sie können Ihren Lehrer um einen simulierten Test oder eine Übungsprüfung bitten.

- Schreiben Sie Ihre Notizen neu. Anstatt nur einmal Notizen zu machen und zu hoffen, dass sie sich einprägen, sollten Sie sie regelmäßig überprüfen und jedes Mal verbessern oder ergänzen. Auf diese Weise bleiben die Informationen frisch und klar. Mit Schlüsselwörtern und Aufzählungspunkten können Sie dies schnell erreichen.

SCHLUSSBEMERKUNGEN...

Wenn es Ihnen wie vielen Studenten geht, ist Ihre Zeit begrenzt. Deshalb ist es wichtig, dass Sie die Ihnen zur Verfügung stehende Zeit möglichst sinnvoll nutzen. Die Geschwindigkeit des Lernens ist jedoch nicht der einzige wichtige Faktor. Die Schüler müssen in der Lage sein, sich die gelernten Informationen genau zu merken, sie zu einem späteren Zeitpunkt abzurufen und sie in einer Vielzahl von Situationen effektiv zu nutzen.

Ein effektiver und effizienter Student zu werden, geht nicht von heute auf morgen. Es kann einige Zeit dauern, und es erfordert immer Übung und Entschlossenheit, neue Gewohnheiten zu etablieren. Beginnen Sie damit, sich auf einige dieser Tipps zu konzentrieren, um zu sehen, ob Sie bei Ihrer nächsten Lernsitzung mehr herausholen können.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.