

# LERNSTRATEGIEN

& weitere Tipps zum Lernen



FANTASTIC  
gefördert von



Stiftung  
Innovation in der  
Hochschullehre

# ZIELE SETZEN



**S**

SPECIFIC

Definieren Sie Ihr Ziel. Was genau möchten Sie erreichen?  
Je präziser und genauer, desto besser.

**M**

MEASURABLE

Legen Sie Kriterien fest, um Ihren Fortschritt zu verfolgen.  
Wie werden Sie wissen, wann Sie Ihr Ziel erreicht haben?

**A**

ACHIEVABLE

Stellen Sie sicher, dass Ihr Ziel realistisch und erreichbar ist.  
Es sollte herausfordernd, aber machbar sein.

**R**

RELEVANT

Ihr Ziel muss sinnvoll und wichtig für Ihr übergeordnetes  
Vorhaben sein.

**T**

TIME BOUND

Ihr Ziel braucht eine klare Deadline oder einen festen  
Zeitraum für die Umsetzung.

# ZEITMANAGEMENT

## 80/20

Die 20% der Lerninhalte identifizieren, die für 80% des Erfolgs verantwortlich sind und dort die meiste Zeit investieren.

## POMODORO

25 Minuten lernen  
5 Minuten Pause  
(pro Intervall nur 1 Aufgabe  
Pausen: erholsam - ohne Handy)

## CHRONOTYP

Produktive Phasen im Tagesverlauf identifizieren und in diesen die schwierigen Aufgaben bearbeiten.

## EAT THE FROG

Welches ist die unangenehmste Aufgabe?  
Diese zuerst erledigen.

## EISENHOWER MATRIX

Aufgaben nach Wichtigkeit & Dringlichkeit in 4 Kategorien teilen:  
sofort erledigen, planen, delegieren, streichen

## DEEP WORK

Für konzentrierte, anspruchsvolle Aufgaben längere Phasen ohne Unterbrechung einplanen.

# MEIN LERNPLAN

	MON	DIE	MIT	DON	FREI	SAM	SON
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							

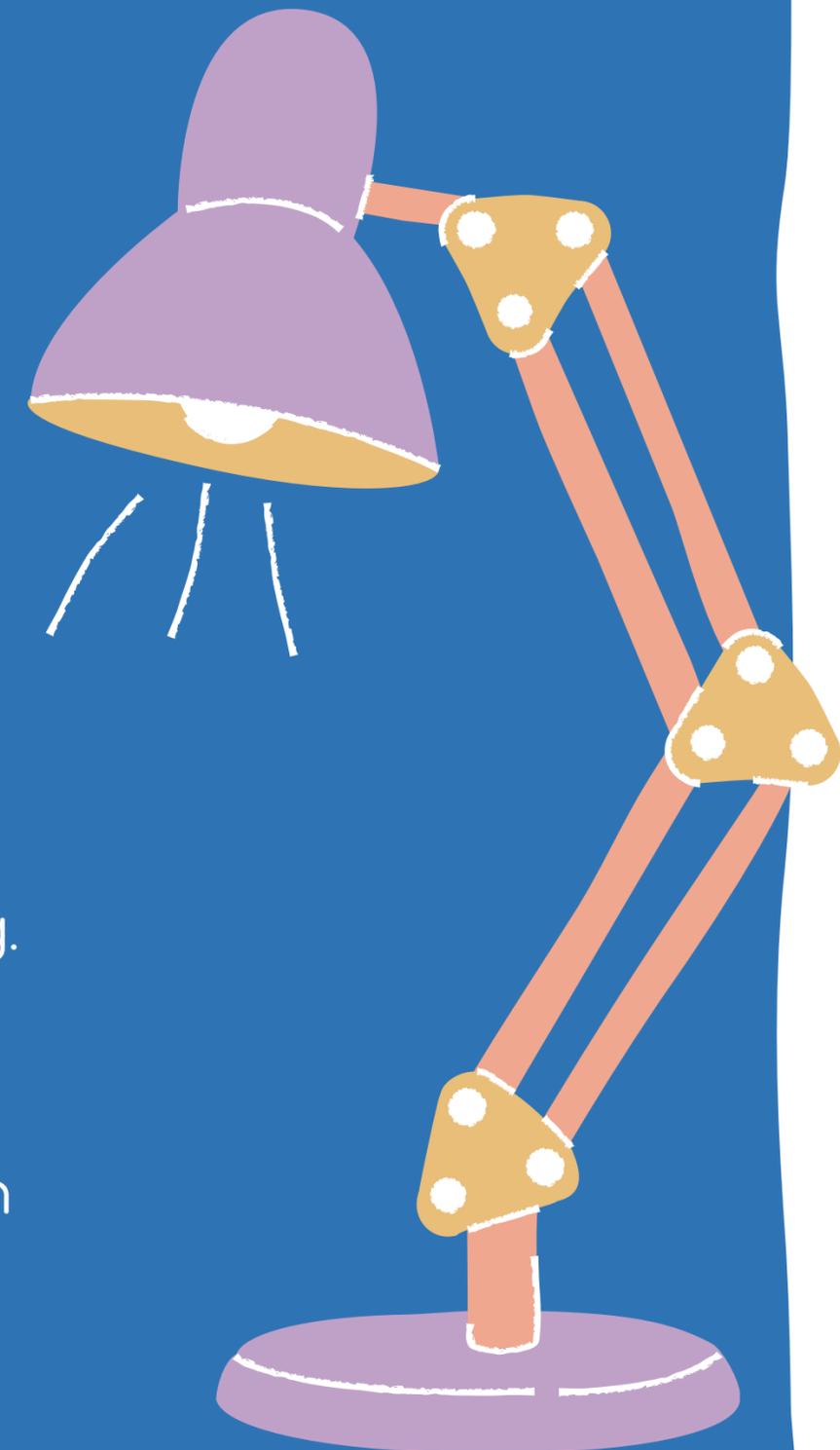
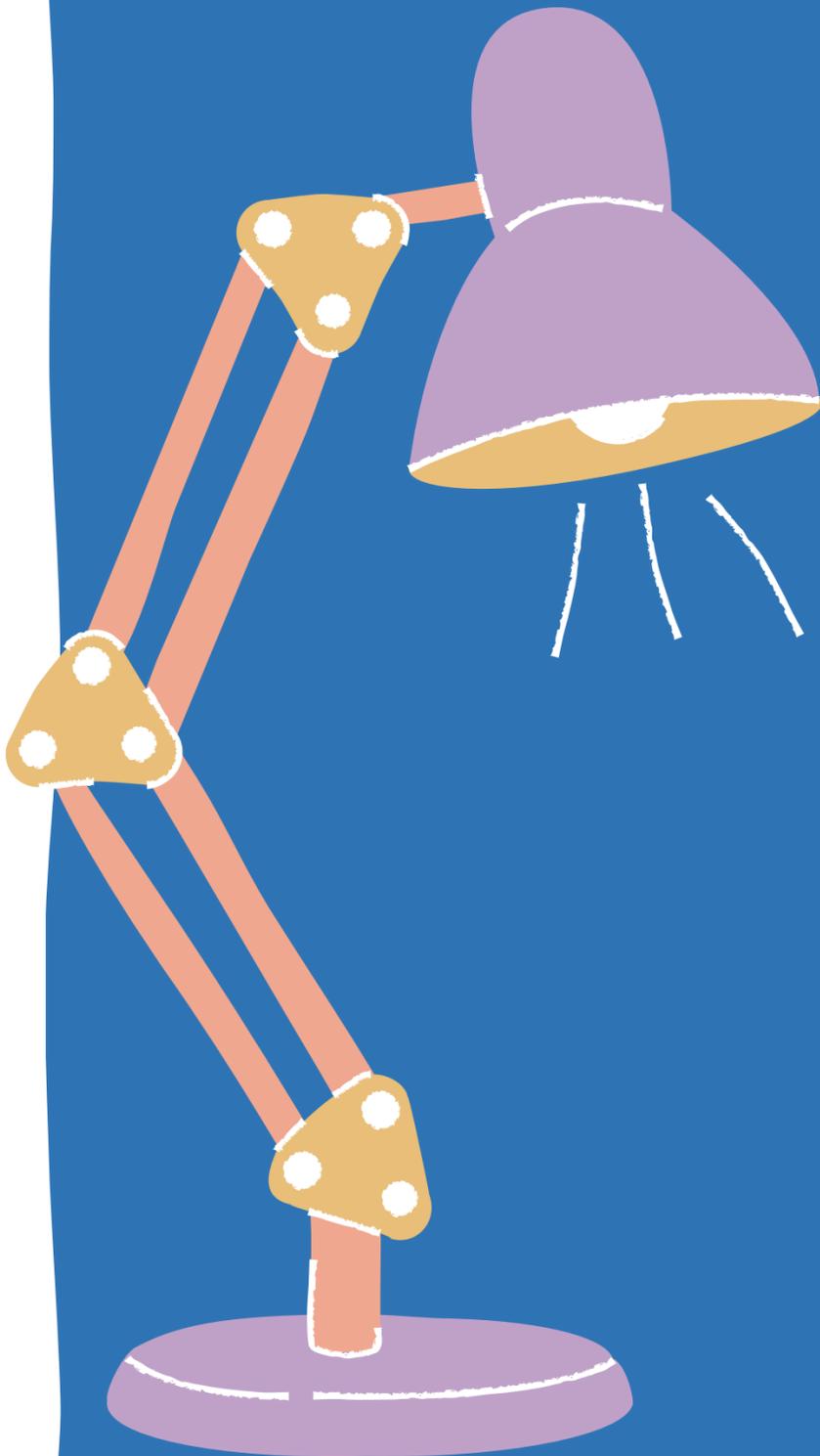
Lernplan erstellen mit Timeboxing: Für bestimmte Aufgaben feste Zeitblöcke reservieren und einhalten - auch Pausen, Hobbys etc. eintragen. und Puffer einbauen.

# LERNUMGEBUNG

Haben Sie einen festen Platz,  
an dem Sie für anstehende Prüfungen lernen?

Die Lernumgebung spielt eine wichtige Rolle  
für die Konzentration, den Fokus und die Leistung.

Ein förderlicher Lernraum kann die kognitiven  
Fähigkeiten verbessern, effektives Lernen fördern  
und zu einer positiven Einstellung beitragen.



# LERNUMGEBUNG

## RUHIGER ORT

Ruhigen und abgelegenen Ort wählen, weg von Lärm und möglichen Störungen.

## BEQUEME SITZMÖGLICHKEIT

Wahl der Sitzmöglichkeit, die gute Körperhaltung unterstützt und körperliche Beschwerden minimiert.

## LICHT & TEMPERATUR

Für angenehme Temperatur & angemessene Beleuchtung sorgen.

## ABLENKUNGEN MINIMIEREN

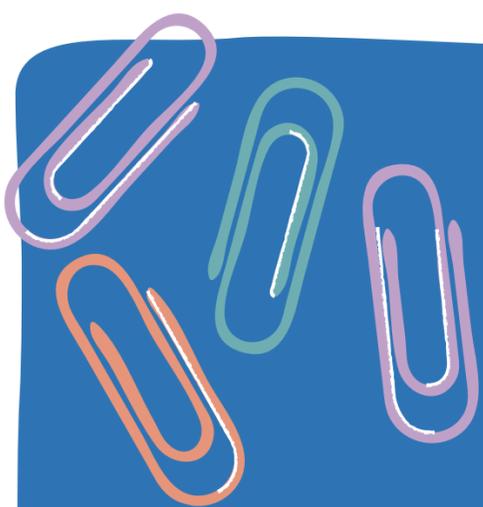
Benachrichtigungen ausschalten; Apps verwenden, die Websites blockieren; persönliches Umfeld über Lernzeiten informieren.

## ROUTINE ETABLIEREN

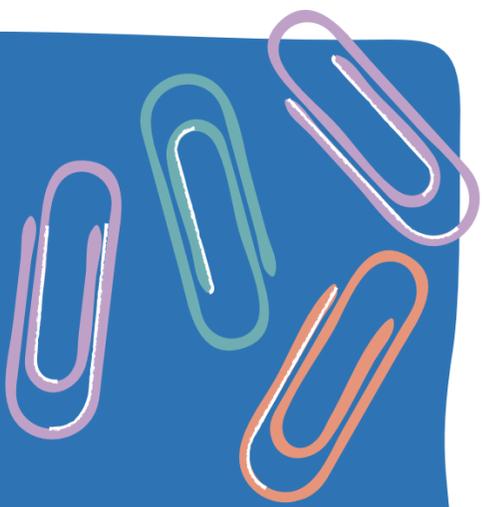
Feste Lernroutinen oder Zeitplan festlegen, um dem Gehirn zu signalisieren: Jetzt ist Zeit, sich zu konzentrieren.

## MATERIALIEN ORGANISIEREN

Lernmaterialien in Reichweite bereithalten. Unordnung vermeiden.



# WIE WIR LERNEN



Bevor wir einige Lernstrategien erörtern ist es wichtig, den Unterschied zwischen passivem und aktivem Lernen zu verstehen.

## PASSIVES LERNEN

- Aufnahme von Informationen, ohne sich aktiv mit ihnen auseinanderzusetzen
- zum Beispiel: Lesen von Lehrbüchern, Ansehen von Videos, Auswendiglernen von Informationen ohne Aktivität
- kann das kurzfristige Behalten von Informationen ermöglichen, fördert aber kein tiefes Verständnis

## AKTIVES LERNEN

- aktive Auseinandersetzung mit den Lerninhalten
- zum Beispiel: Hinterfragen, Teilnahme an Diskussionen, Lösen von Problemen, Erklären von Lösungswegen und/oder Konzepten
- verbessert das Verständnis, die Merkfähigkeit und fördert die Auseinandersetzung mit dem Stoff

# LERNSTRATEGIEN

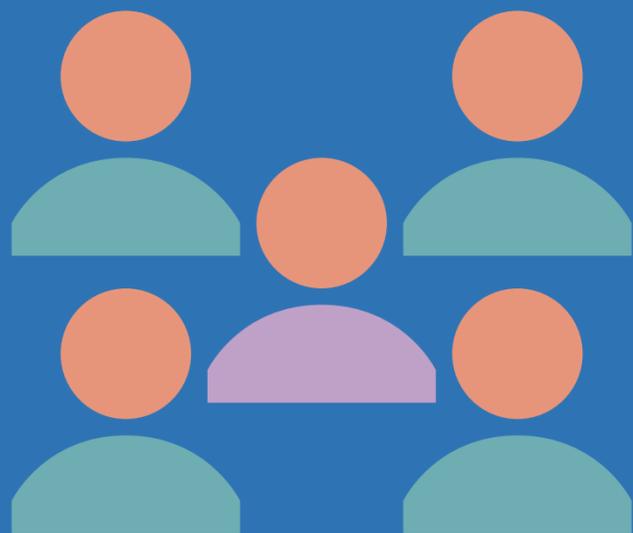
Lernstrategien sind bewusste Methoden und Ansätze, die eingesetzt werden, um Lern- und Studienleistungen zu verbessern.

Diese Strategien dienen dazu, den Prozess der Informationsbeschaffung und -speicherung effektiver und effizienter zu gestalten. Im Studium, wo die akademischen Anforderungen hoch sind, ist die Beherrschung effektiver Lernstrategien entscheidend für den Erfolg.



# LERNGRUPPEN

Bilden Sie Lerngruppen, um sich an Diskussionen zu beteiligen, sich Klarheit über Problembereiche zu verschaffen, sich gegenseitig zu Konzepten zu befragen und gegenseitiges Feedback zu geben.



# PEER TEACHING

Vermitteln Sie abwechselnd verschiedene Lerninhalte an Ihre Mitstudierenden. Indem Sie anderen etwas erklären, festigen Sie Ihr eigenes Wissen und erkennen, wo es Schwierigkeiten gibt.



# PRÜFUNGS- BEDINGUNGEN

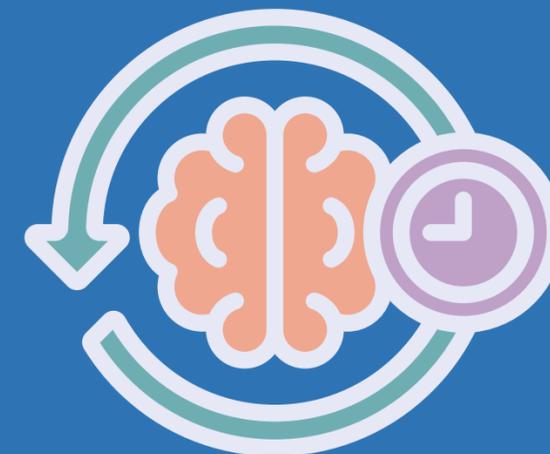
Üben Sie unter zeitlich begrenzten Bedingungen - ähnlich der Prüfungssituation.

Dies trägt dazu bei, das Zeitmanagement, die Konzentrationsfähigkeit und die Schreibausdauer zu verbessern.

# ACTIVE RECALL

Testen Sie sich, indem Sie Informationen aus dem Gedächtnis abrufen, anstatt nur passiv zu lesen oder zu wiederholen.

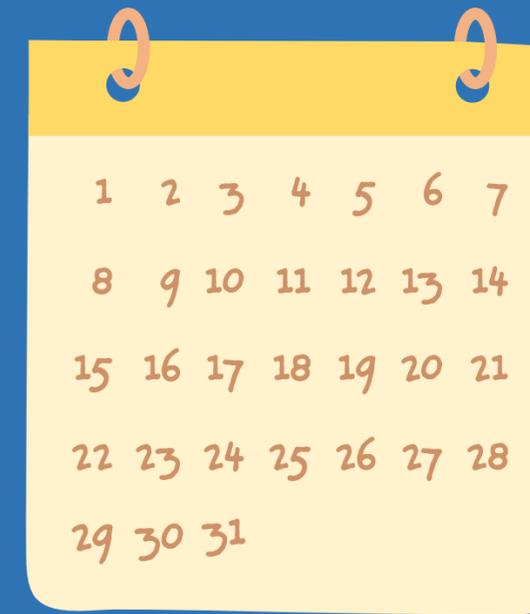
Diese Methode stärkt das Langzeitgedächtnis und verbessert deutlich die Erinnerungsleistung.



# FEYNMAN METHODE

Erklären Sie ein komplexes Thema als würden Sie es einem Kind beibringen.

Wenn Sie dabei ins Stocken geraten, dann schauen Sie die Unterlagen an und füllen Sie die Wissenslücken. So lange wiederholen, bis Sie das Konzept klar und verständlich erklären können.

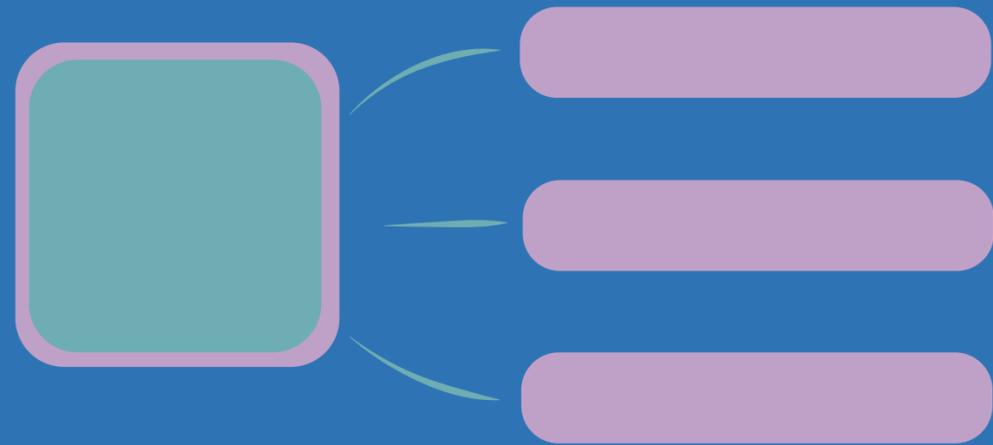


# SPACED REPETITION

Wiederholen Sie Lerninhalte in zunehmend größeren Zeitabständen:

Tag 1 - Tag 3 - Tag 7 - Tag 14 - Tag 30.

Der sog. Spacing-Effekt (Lerneffekt durch Wiederholen in Abständen) wird genutzt und sorgt für langfristige Speicherung im Gedächtnis.



## CONCEPT MAPPING

Erstellen Sie detaillierte Concept Maps, um die Beziehungen zwischen wichtigen Konzepten zu visualisieren und so das Verständnis komplexer Themen zu erleichtern.

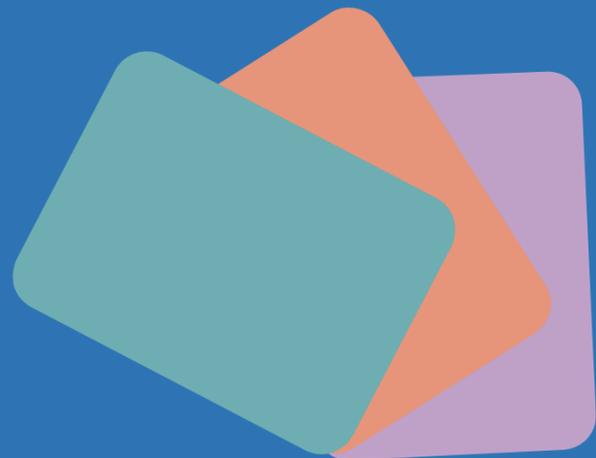
## ELABORATIVE INTERROGATION

Stellen Sie sich kontinuierlich "Warum?"-Fragen zu den Lerninhalten. Warum ist das so? Warum funktioniert das so?



# KARTEIKARTEN

Erstellen Sie Karteikarten (auch digital z.B. mit Anki) zur schnellen Wiederholung von Schlüsselbegriffen, Definitionen und wichtigen Details. Regelmäßiges Wiederholen hilft, Informationen vom Kurzzeit-/Arbeits- ins Langzeitgedächtnis zu übertragen.



# MNEMO- TECHNIKEN

Entwickeln Sie mnemotechnische Hilfsmittel (Akronyme, Reime, Assoziationen, visuelle Hinweise), um sich z.B. komplexe Begriffe zu merken.

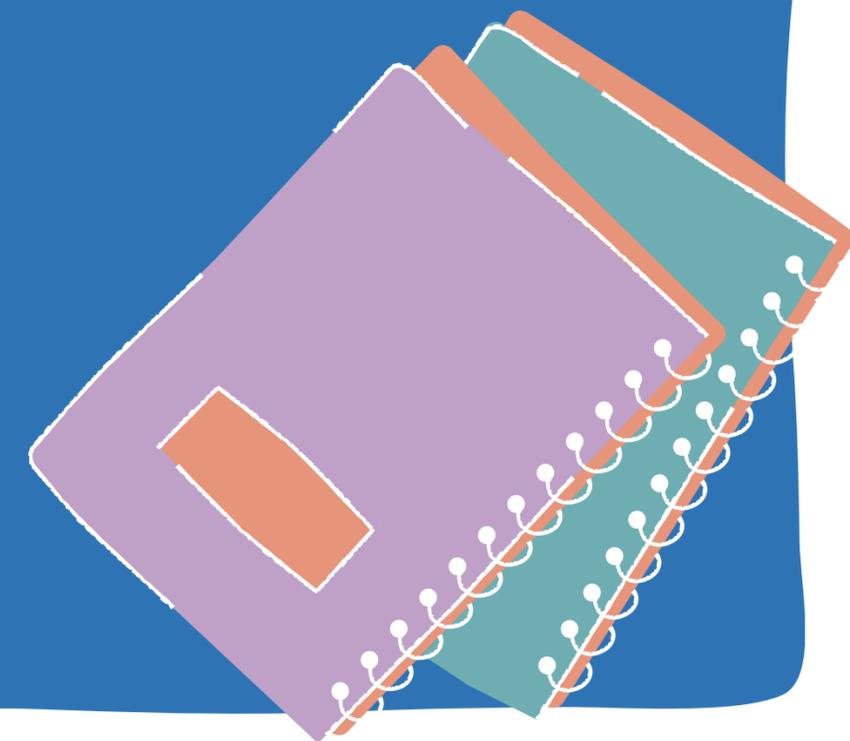


# REFLEXION

Denken Sie daran, dass es darauf ankommt, mit verschiedenen Lernaktivitäten und -techniken zu experimentieren, um herauszufinden, was für Ihren individuellen Lernstil am besten geeignet ist. Konzentrieren Sie sich auf aktives Lernen statt auf passives Lernen und scheuen Sie sich nicht, ab und zu etwas Neues auszuprobieren!

Hier noch ein interessanter Link zu hartnäckigen Lernmythen:

<https://lerntipps.lerntipp.at/welche-lernmythen-kursieren-im-internet>



# MENTALES & KÖRPERLICHES WELLBEING

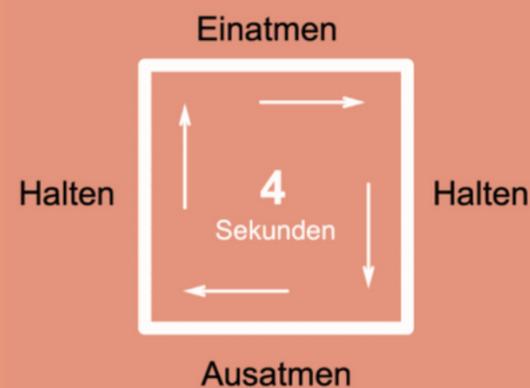
Regelmäßige Bewegung, gute Ernährung und ausreichend Ruhe schärfen nicht nur unsere kognitiven Fähigkeiten, sondern bereiten uns auch auf Herausforderungen eines anspruchsvollen Lerntags vor. Gleichzeitig können Achtsamkeit, Techniken zum Stressabbau und emotionale Selbstfürsorge die nötige Widerstandsfähigkeit verleihen, um Herausforderungen zu meistern.



# ACHTSAMKEITSÜBUNGEN

## DEEP BREATHING

4 Sek: Einatmen  
4 Sek: Halten  
4 Sek: Ausatmen  
4 Sek: Halten



## BODY SCAN MEDITATION

Augen schließen und den Körper von Kopf bis Fuß abscannen; dabei auf Spannungsbereiche achten und diese bewusst loslassen.

## PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

Jede Muskelgruppe (oder einzelne) anspannen und diese wieder entspannen; bei den Zehen anfangen bis hin zum Kopf.

## 5-4-3-2-1 METHODE

5 Dinge, die Sie sehen.  
4 Dinge, die Sie fühlen.  
3 Dinge, die Sie hören.  
2 Dinge, die Sie riechen.  
1 Ding, das Sie schmecken.



# WEITERE MÖGLICHKEITEN

## SPORT ODER BEWEGUNG

Sport oder Bewegung setzt Endorphine frei, das sind natürliche Stimmungsaufheller, die Spannungen abbauen.

## STRETCHING ODER YOGA

Ein paar Minuten Dehnen oder einfache Yoga-Übungen können körperliche Spannungen lösen.

## GESUNDE ERNÄHRUNG

Eine ausgewogene Ernährung unterstützt sowohl die körperliche als auch die geistige Gesundheit.

## FREUNDE/ FAMILIE TREFFEN

Zeit mit Freunden oder der Familie zu verbringen, kann emotionale Unterstützung vermitteln und Stress abbauen.

## LACH-PAUSE

Lachen ist ein exzellentes Mittel zum Stressabbau. Sehen Sie sich ein lustiges Video an oder lachen Sie mit Freunden.

## JOURNALING

Das Aufschreiben von Gedanken und Gefühlen hilft, Emotionen zu verarbeiten und Klarheit zu gewinnen.

# ANLAUFSTELLEN

**STUDIENAMT**

studienamt@th-rosenheim.de



**PRÜFUNGSAMT**

pruefungsamt@th-rosenheim.de



**PRAKTIKANTENAMT**

praktikantenamt@th-rosenheim.de



**ZENTRALE  
STUDIENBERATUNG**

studienberatung@th-rosenheim.de



**INTERNATIONAL  
OFFICE**

international@th-rosenheim.de



**NETZWERK  
BERATUNG**



**MENTALE  
GESUNDHEIT  
- UNI4MIND -**

