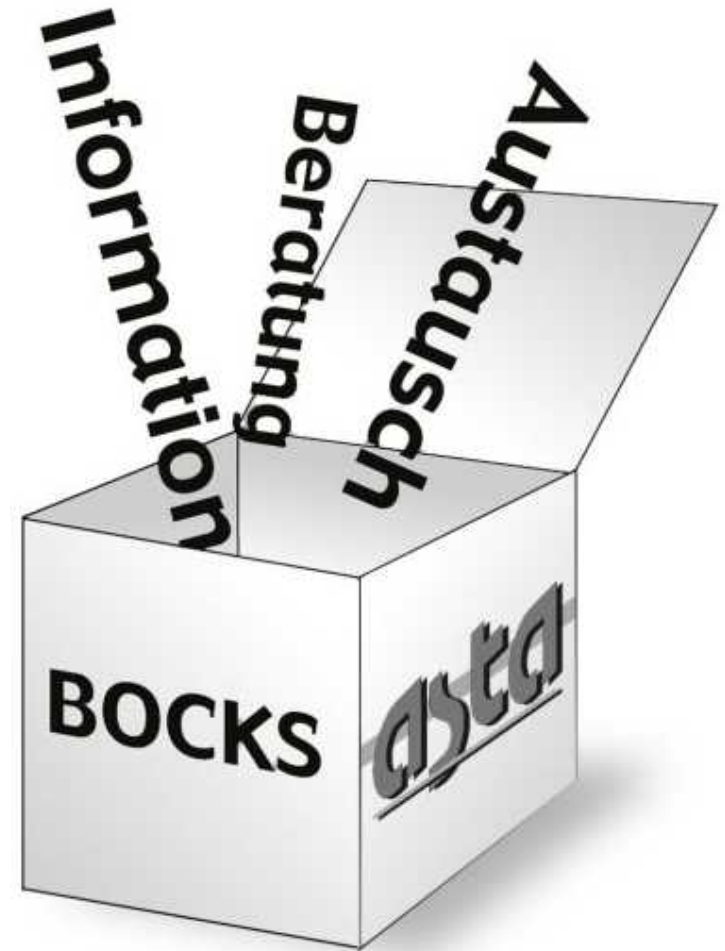


# Lern- und Arbeitstechniken



18.5.2006

Oliver Klee

<http://www.oliverklee.de/>

# Der Veranstalter: B.O.C.K.S.

- Unterstützung für Behinderte und chronisch Kranke:
  - Beratung für behinderte oder chronisch Kranke (B.O.C.K.S.) des AStA:
    - Dienstag 10:00–12:00 Uhr, Freitag 12:00–14:00 Uhr
    - im Beratungszimmer des AStA (in der Nassemensa)
  - Behindertenbeauftragter der Uni Bonn: Ottmar Nagel
    - Dezernat 1, Uni-Verwaltung, Regina-Pacis-Weg 3
- Mehr Informationen:
  - B.O.C.K.S.-Infobroschüre des AStA (groß und gelb)

# Fahrplan für heute



1. sich clever Notizen machen
2. Lerntechniken
3. Strategisch an Veranstaltungen herangehen
4. mit Texten arbeiten
5. Prüfungsvorbereitung
6. sich motivieren
7. kostenlose Tipps und Tricks

# Fahrplan für heute



1. sich clever Notizen machen
2. Lerntechniken
3. Strategisch an Veranstaltungen herangehen
4. mit Texten arbeiten
5. Prüfungsvorbereitung
6. sich motivieren
7. kostenlose Tipps und Tricks

# Vorgriff auf spätere Themen

- Fragen zur Vorlesung (an euch selbst):
  - Mit welchem Ziel bin ich hier?
    - Was will ich danach wissen oder können?
  - Was weiß ich bereits über das Thema?
  - Worum geht es ungefähr?
- Fragen zur Vorlesung (an mich):

**Stellt Fragen!**

# Sich clever Notizen machen (1/8)

- Welche Methoden bieten sich an?
  - direkt ins Skript/in die Folien
  - nebeneinander, als Fließtext
  - untereinander, in Stichpunkten
  - als Mind-Map
  - als Cluster
- Wobei Notizen machen?
  - in Vorlesung, Seminar
  - beim Lesen von Texten
  - beim Lernen für Prüfungen



# Sich clever Notizen machen (2/8)

- Nebeneinander, als Fließtext
  - gut geeignet, um Tafelvorlesungen mitzuschreiben
  - + sehr einfach und schnell
  - + braucht relativ wenig Platz
  - + erfordert wenig Mitdenken
  - - schlecht, um damit weiter zu arbeiten
  - - ist potenziell schlecht lesbar (Sauklaue?)
  - - bringt wenig Überblick über die Struktur des Stoffs
  - - Punkte einfügen ist kaum möglich

# Sich clever Notizen machen (3/8)

- Untereinander, in Stichpunkten
  - gut geeignet, um schnelle Vorlesungen mitzuschreiben
  - + sehr einfach und schnell
  - + braucht wenig Platz
  - + erfordert wenig Gedanken über Struktur
  - - Beziehungen zwischen den Punkten sind nicht sichtbar
  - - bringt wenig Überblick über die Struktur des Stoffs
  - - Punkte einfügen geht kaum
  - - erfordert Nacharbeit

# Sich clever Notizen machen (4/8)

- Mind-Mapping: Wie funktioniert's?
  - Thema in die Mitte schreiben
  - Ast für jedes Unterthema malen, Text direkt an den Ast schreiben
  - Unteräste für Unter-Unterthemen malen
  - nach und nach ergänzen
  - horizontal malen und schreiben!

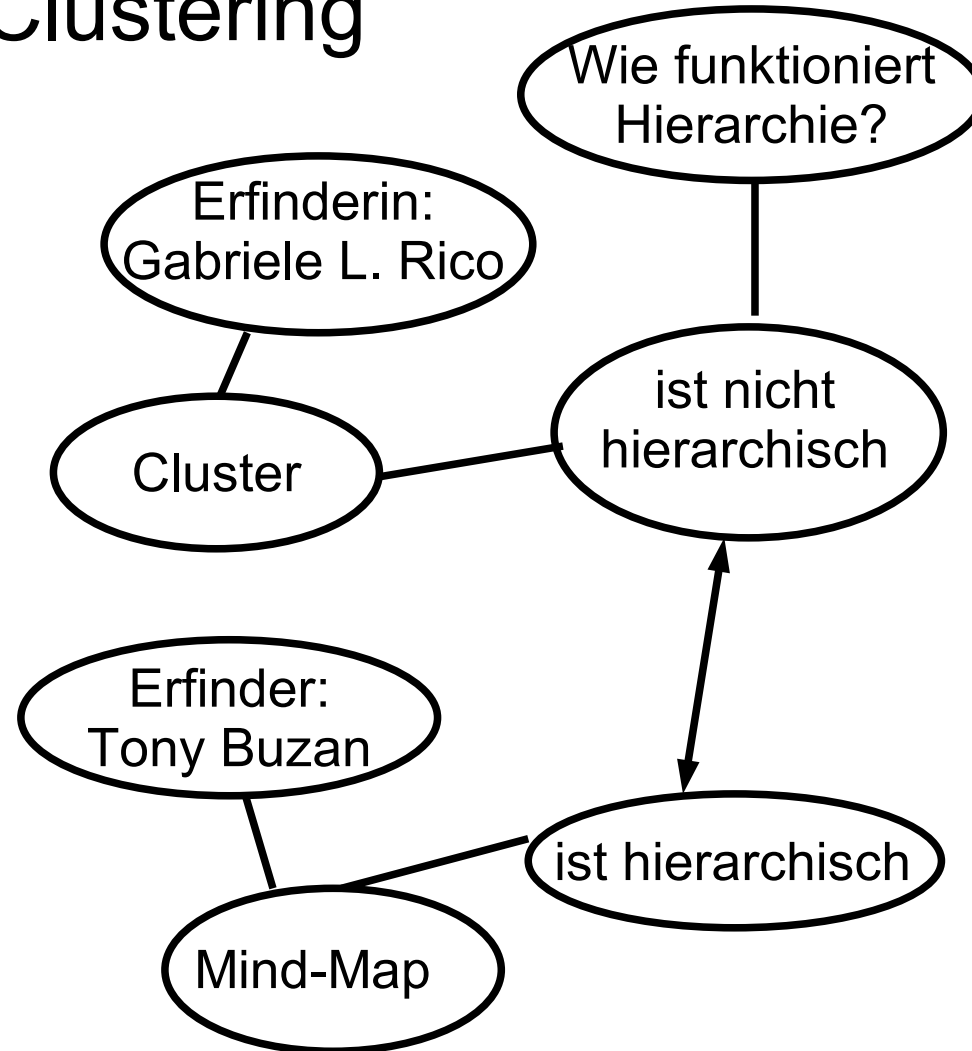


# Sich clever Notizen machen (5/8)

- Mind-Mapping: Vorteile und Nachteile
  - gut bei der Vortragsvorbereitung und bei Diskussionen (wenn man einen Überblick hat)
  - + Struktur ist sofort sichtbar
  - + lässt sich leicht erweitern
  - + Bilder, Pfeile & Co passen gut rein
  - - funktioniert nur bei hierarchischen Themen
  - - zwingt zu Gedanken über die Struktur
  - - nicht als Spickzettel während Referat geeignet (Mind-Maps sind nicht linear)
- Software: FreeMind, MindManager

# Sich clever Notizen machen (6/8)

- Beispiel für Clustering



# Sich clever Notizen machen (7/8)

- Clustering: Wie funktioniert's?
  - Thema in die Blattmitte schreiben
  - Kringel für verwandte Themen malen, Text in die Kringel schreiben
  - verwandte Themen mit Linie verbinden
  - nach und nach ergänzen
  - es gibt keine Mitte
  - hat keine Hierarchie

# Sich clever Notizen machen (8/8)

- Clustering: Vorteile und Nachteile
  - gut geeignet für Diskussionen und Seminare, wenn man noch keinen Anfangs-Überblick hat
  - + Struktur ist sofort sichtbar
  - + funktioniert auch bei nicht-hierarchischen Themen
  - + lässt sich leicht erweitern
  - + bietet mehr Platz für Text
  - - zwingt zu Gedanken über die Struktur
  - - nachträgliche hierarchische Ordnung ist aufwändig
  - - nicht als Spickzettel während Referat geeignet (auch Cluster sind nicht linear)

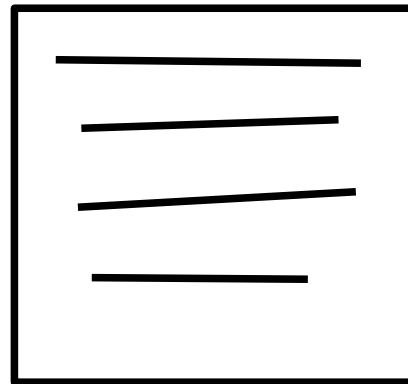
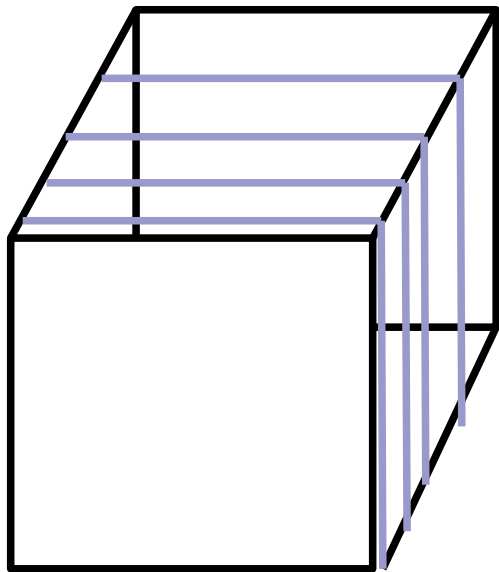
# Fahrplan für heute



1. sich clever Notizen machen
2. **Lerntechniken**
3. Strategisch an Veranstaltungen herangehen
4. mit Texten arbeiten
5. Prüfungsvorbereitung
6. sich motivieren
7. kostenlose Tipps und Tricks

# Lerntechniken (1/2)

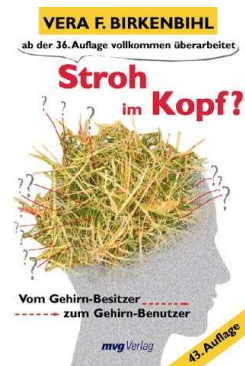
- Karteikarten-Lernen
  - geht alleine oder mit mehreren
  - gut für Detailwissen
  - 5 Fächer: von vorne nach hinten immer größer



Antwort richtig?  
→ ein Fach nach hinten  
Antwort falsch?  
→ bleibt im Fach

# Lerntechniken (2/2)

- vom Überblick zum Detail lernen
- anderen den Stoff erklären
- Gedächtnistechniken benutzen:
  - Eselsbrücken
  - Anfangsbuchstaben
  - Ortstechniken
  - den Stoff verstehen statt nur auswendig lernen
- Buch: **Stroh im Kopf**



# Fahrplan für heute



1. sich clever Notizen machen
2. Lerntechniken
3. **Strategisch an Veranstaltungen herangehen**
4. mit Texten arbeiten
5. Prüfungsvorbereitung
6. sich motivieren
7. kostenlose Tipps und Tricks

# An Veranstaltungen herangehen (1/3)

- möglichst viel aus einer Veranstaltung rausholen:
  - Weichei-Prinzip: entweder Veranstaltung richtig hören oder gar nicht
  - Veranstaltung vor- und nachbereiten (möglichst in Lerngruppe)
  - vorne sitzen
  - zuhören
  - Fragen stellen!

# An Veranstaltungen herangehen (2/3)

- Fragen in Vorlesungen stellen
  - Job des Profs:
    - den Stoff vermitteln
    - Fachbegriffe so erklären, dass ihr sie versteht
    - die Vorlesung so aufbauen, dass man ihr folgen kann (wenn man die letzte Vorlesung nachbereitet hat)
    - Hellsehen gehört nicht dazu
  - Euer Job
    - während der Vorlesung aufpassen
    - nachfragen, wenn ihr einen Begriff nicht kennt
    - nachfragen, wenn ihr etwas nicht versteht

# An Veranstaltungen herangehen (3/3)

- am Anfang des Semesters die eigenen Ziele für die Veranstaltung festlegen
- Direkt vor jedem Termin:
  - Folien ausdrucken oder Blick in Zeitplan werfen:
    - Brainstorming: Was weiß ich bisher über dieses Thema?
    - Worum geht es ungefähr (das „große Bild“)?
- Während der Veranstaltung: „Innerer Dialog“
  - Was sagt die Dozent/die Dozentin als Nächstes?
  - Fragen stellen (und die unbeantworteten laut stellen oder notieren)
- Buch: **What Smart Students Know**

# Fahrplan für heute



1. sich clever Notizen machen
2. Lerntechniken
3. Strategisch an Veranstaltungen herangehen
4. mit Texten arbeiten
5. Prüfungsvorbereitung
6. sich motivieren
7. kostenlose Tipps und Tricks

# Mit Texten arbeiten

- Strategie für Text überlegen:
  - Muss ich genau lesen?
    - Beispiel: Mathe-Texte, Lexikonartikel, viele Sachtexte
    - Strategie wie bei der Vorlesung benutzen
    - Notizen von wichtigen Inhalten machen
    - möglichst nichts anstreichen oder markieren
      - Ausnahme: Text wird nur in einem Zusammenhang benutzt
  - Muss ich quer lesen?
    - Beispiel: geisteswissenschaftliche Ausschweifungen, Belletristik
    - Schnellesetechniken einsetzen (durch Buch oder Seminar lernen)
    - einzelne, wichtige Stellen dann genau lesen

# Fahrplan für heute



1. sich clever Notizen machen
2. Lerntechniken
3. Strategisch an Veranstaltungen herangehen
4. mit Texten arbeiten
5. **Prüfungsvorbereitung**
6. sich motivieren
7. kostenlose Tipps und Tricks

- während des Semesters möglichst viel mitbekommen (spart Zeit)
- einen Lernplan machen
  - Stoffumfang (für die Prüfung) herausfinden:
    - Prof fragen
    - Prüfungsprotokolle lesen (Fachschaft)
  - eigenes Lerntempo berücksichtigen
    - messen (aufschreiben)
    - extrapolieren
  - Pausen einplanen, Wochenende machen



- in Lerngruppen arbeiten:
  - sich gegenseitig abfragen
  - sich gegenseitig Sachen erklären
  - sich (ehrliches) Feed-back geben
  - gemeinsam leiden und feiern
- genau das üben, was geprüft wird:
  - mündlich erklären
  - Aufgaben rechnen
  - Texte analysieren
  - Beweise vorbeten
  - ...

# Fahrplan für heute



1. sich clever Notizen machen
2. Lerntechniken
3. Strategisch an Veranstaltungen herangehen
4. mit Texten arbeiten
5. Prüfungsvorbereitung
6. **sich motivieren**
7. kostenlose Tipps und Tricks

# Sich motivieren (1/2)

- „Love it, change it or leave it.“
  - eine Situation entweder akzeptieren, verändern oder verlassen
- macht das, was euch interessiert
- kommt „*in the zone*“
  - überwindet die Anlaufschwierigkeiten
  - arbeitet konzentriert

# Sich motivieren (2/2)

- mit nervigen/anstrengenden Aufgaben umgehen
  - vermeiden (das bedeutet nicht „verschieben“)
  - verkleinern
  - setzt euch eine Belohnung
    - Kino, lecker essen gehen, Sport, Milchkafee, Sauna ...
    - Fachbegriff: **extrinsische Motivation** (Esel und Möhre)
  - interessiert euch für die Aufgabe/das Thema
    - besorgt euch gute Bücher, besucht gute Seminare
    - Fachbegriff: **intrinsische Motivation**
  - sorgt für angenehme Begleitumstände
    - nette Leute
    - gute Musik, gutes Essen

# Fahrplan für heute



1. sich clever Notizen machen
2. Lerntechniken
3. Strategisch an Veranstaltungen herangehen
4. mit Texten arbeiten
5. Prüfungsvorbereitung
6. sich motivieren
7. **kostenlose Tipps und Tricks**

# Tipps und Tricks zum Lernen

- genug schlafen
  - Gedächtnis verarbeitet nachts die Inhalte
  - ihr seid dann aufmerksamer
- genug trinken
  - Unkonzentriertheit und Kopfschmerzen sind oft erste Verdurstungserscheinungen
  - bei Kaffee, Tee, Cola: gleiche Menge Wasser dazu
- Duftlampe benutzen
  - ätherisches Zitronenöl steigert die Konzentration und beugt Erkältungen vor
- Seminare zu Lerntechniken besuchen

# Fahrplan für heute



1. sich clever Notizen machen
2. Lerntechniken
3. Strategisch an Veranstaltungen herangehen
4. mit Texten arbeiten
5. Prüfungsvorbereitung
6. sich motivieren
7. kostenlose Tipps und Tricks

# Zeit fürs Feed-back ...



... und bis zum 1. Juni!  
(zum Thema *Referate halten*)

<http://www.oliverklee.de/>