

# Lernen & Lerntechniken

**Lena Siegel, Vera Zimmer**

**Mentorenprogramm, 1. Semester, 18.12.2019**

Institut für Geographie und Geoökologie



# Adäquate Lernbedingungen schaffen

## Visueller Lernstil:

- nimmt Informationen vorzugsweise über die Augen auf:  
→ Texte, Grafiken, Tabellen, Zeichnungen, Bilder, Videos

## Tipps:

- Lesen und Aufschreiben von Informationen (bspw. Bei Vorträgen mitschreiben)
- Visualisieren der Lerninhalte mit Hilfe von Mind Maps oder Lernpostern
- Selbstgeschriebene Karteikarten

# Adäquate Lernbedingungen schaffen

## Auditiver Lernstil:

- Beim Zuhören werden bereits wesentliche Informationen im Gedächtnis behalten

## Tipps:

- Texte laut vorlesen
- Lerninhalte von jemanden Abfragen lassen
- Selbst anderen Lerninhalte erklären
- Hörbücher
- Zu Lerninhalten selbst erstellen
- Lernorte suchen, die wenig Umgebungsgeräusche aufweisen

# Adäquate Lernbedingungen schaffen

## Haptischer Lernstil

- Erfolgreiches Lernen durch praktische Anwendung

## Tipps

- PC-gestützte Lernprogramme
- Bewegung beim Lernen einbauen
- Modelle basteln
- Lernposter erstellen

# Adäquate Lernbedingungen schaffen

## Ansprache unterschiedlicher Sinneskanäle

→ mehr aktive Bereiche im Gehirn steigern die Leistungsfähigkeit

## Biorhythmus beachten

→ Genügend Schlaf und ausgewogene Ernährung

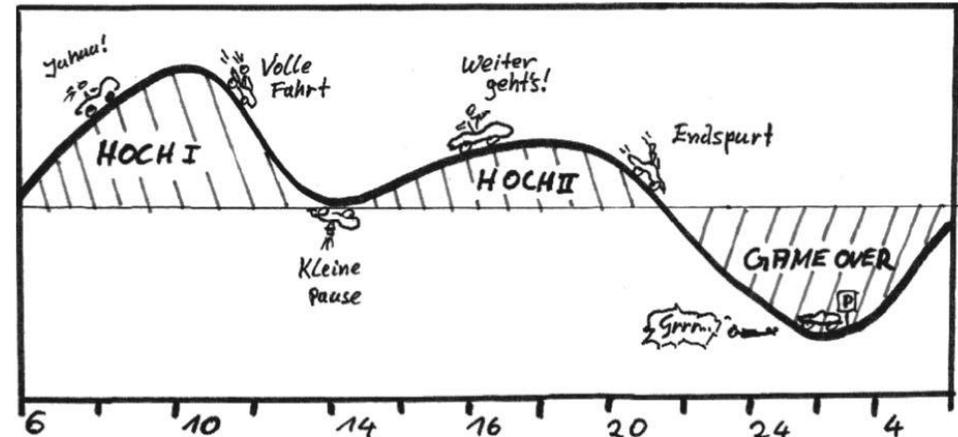
→ Leistungsschwankungen im Laufe des Tages

## Hochphasen

- Dinge erledigen, die starke Konzentration erfordern und wichtig sind

## Tiefphasen

- Routinearbeiten mit geringer Konzentration



Der Biorhythmus eines typischen Morgenmenschen.

# Adäquate Lernbedingungen schaffen

## Geeigneter Lernort:

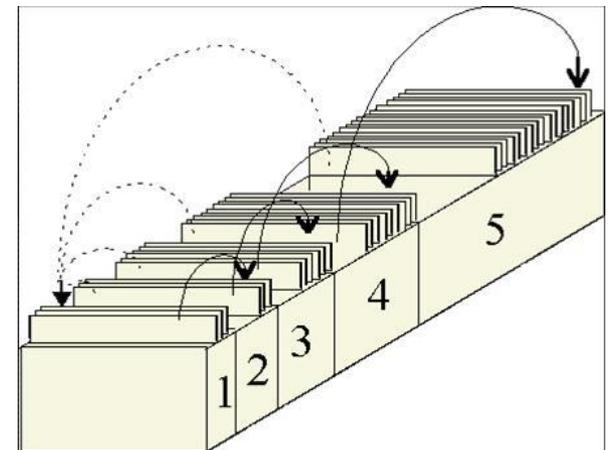
- Ruhige Lernatmosphäre mit wenig Ablenkungsmöglichkeiten
- Fensterplatz
- Ergonomischer Sitzplatz
- Störungen vermeiden
- Für Ordnung sorgen, Arbeitsplatz übersichtlich halten
- Trennung von Arbeits- & Entspannungsplatz

## Lernprinzipien – Wie kann ich Dinge besser auswendig lernen!

- Nutzen erkennen
- Mit Vorwissen verknüpfen
- Praktisch anwenden
- Wiederholen
- Mit Bildern verknüpfen
- vereinfachen

# Lerntechniken

- **Lernposter erstellen**
  - Mind-Map
  - Fotos, Graphiken etc.
- **Lesetechniken:**
  1. Scanning (Fokus auf den Text)
  2. Skimming (Inhaltserfassung)
  3. Paragraphing (Überblick)
- **Lernkartei-Karteiboxensystem**  
→ (um Details zu lernen)



# Motivation & Zielsetzung

Lena Siegel, Vera Zimmer

Mentorenprogramm, 1. Semester, 18.12.2019

Institut für Geographie und Geoökologie



# Relevanz der Zielsetzung

- **Ziele motivieren**
  - Klare Ziele helfen, Ergebnisse zu erreichen
- **Ziele machen erfolgreich**
  - Erreichung kleiner und einfacher Ziele führt zum Erfolgserlebnis
  - Erfolgserlebnisse stärken Selbstvertrauen
  - Bringt Lust und Motivation für höhere Ziele
- **Ziele schriftlich festhalten führt zum Erfolg**
  - Schriftlichkeit zwingt zu gedanklicher Klarheit

# Techniken zu Zielsetzung

## Positive Formulierung:

- keine Verneinungen

## Messbare und konkrete Ziele setzen

- Ziele sollten überprüfbar sein
- Ziele sollten so konkret wie möglich formuliert werden
- Anwendung der „Polizeifragen“:  
wer, wie, wie viel, wo, wann, warum

### SMART:

**S = spezifisch**  
**M = messbar**  
**A = attraktiv**  
**R = realistisch**  
**T = terminiert**

**Erst wenn ein Ziel so konkret wie möglich  
ausformuliert wurde, kann das eigene Handeln  
danach ausgerichtet werden!**

## Realistische Ziele setzen:

- Regelmäßige Erfolgserlebnisse steigern die Motivation,
- Vorerst kleine leicht erreichbare Ziele setzen
- Teilziele bieten Überblick über den Erfolg und was es noch zu erreichen gilt

**Natürlich sind herausfordernde Ziele ein Anreiz,  
jedoch sollten sie dennoch real erreichbar sein!**

# Techniken zur Zielsetzung

## Tipps für die Zielformulierung

- kurzfristige Ziele formulieren um zu wissen, was heute zu tun ist
- Langfristige Ziele formulieren um den kurz- & mittelfristigen Zielen Kontinuität und Bedeutung zu geben
- Jeden Tag ein wichtiges Ziel anpacken und die Gewohnheit entwickeln Ziele erreichen zu wollen