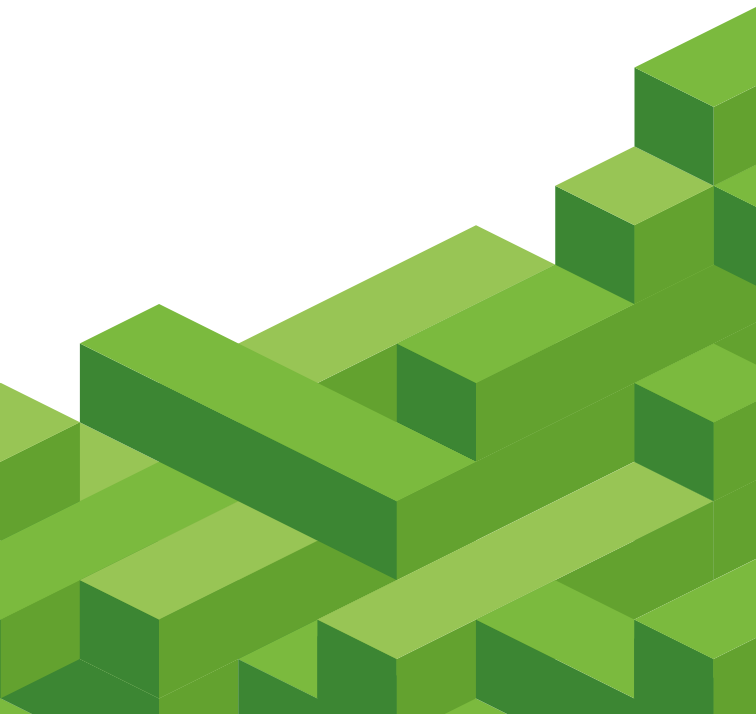
Psychologische Studierendenberatung

LERNEN LERNEN
LERNMOTIVATION
LERNEINSTELLUNG



LERNEN LERNEN

Für ein erfolgreiches Lernen braucht man realistische Ziele, eine gute Studienorganisation und effiziente Lerntechniken. Zum guten Gelingen gehören auch ein ruhiger Arbeitsplatz, fixe Lernzeiten und eine gute Balance zwischen Arbeit und Erholung.

FÖRDERLICHE RAHMENBEDINGUNGEN

Arbeitsplatz

* Gestalten Sie Ihren Arbeitsplatz ruhig und störungsfrei.
* Lassen Sie nur das am Arbeitsplatz liegen, was sie aktuell zum Lernen benötigen.
* Gönnen Sie sich in den Pausen einen Platzwechsel.

Arbeitszeit

* Finden Sie heraus, an welchen Tageszeiten Sie am besten lernen können und nützen Sie diese für intensive Lern- und Arbeitsphasen.
* Sichern Sie Ihr Lernen ab durch regelmäßige, fixe Arbeitszeiten und das Einhalten der vorgenommenen Startzeit.

Pausen

* Pausen sind notwendig zum Abschalten und Erholen, außerdem prägt sich das Gehirn das Gelernte in den Pausenzeiten weiter ein!
* Die Zeitspanne einer Pause sollte immer vor dem Lernen fixiert werden:
  * nach 30 Minuten Lernen – **5 Min.**
  * 90 bis 120 Minuten – **15 Min.**
  * 3 bis 4 Stunden – **1 bis 2 Stunden Pause**
* Pausenaktivitäten sollen sich im Sinne eines Ausgleichs von der Lerntätigkeit unterscheiden.
* Spannende Aktivitäten, die schwer abzubrechen

sind, z.B. Fernsehfilm anschauen, sind in kurzen Pausen zu vermeiden.

Körperliches Wohlbefinden

Sowohl Bewegung in den Lernpausen wie körperliche Fitness wirken sich positiv aufs Lernen aus.

* Machen Sie Bewegung als Ausgleich zum Lernen, man fühlt sich wohler und das Gehirn wird aktiver und damit aufnahmefähiger.
* Genügend Schlaf ist wichtig zur Regeneration.
* Gesunde und leichte Ernährung ist auch fürs Lernen günstig.
* Entspannungsübungen können Ihnen bei Hektik und zu großer Anspannung helfen, den Kopf frei zu bekommen (Hinweise zu Entspannungstechniken finden Sie unter „Persönlichkeitsentwicklung“ auf unserer Homepage).

Belohnungen

* Belohnen Sie sich für das Erreichen von (Zwischen-) Zielen mit schönen Erlebnissen wie einem Kinobesuch, Treffen mit Freund/innen, gute Musik oder mit neuen Genusserfahrungen.

LERNPLANUNG

Generalplan für das ganze Semester

* Planung der erforderlichen Lehrveranstaltungen und Prüfungen.
* Verteilung von Seminararbeiten bzw. Referatsterminen über das Semester.

Zeit und Stoffeinteilung für eine konkrete Prüfung

* Bereitstellen sämtlicher notwendiger Lernunterlagen.
* Lernprobe über 3 – 5 Tage:
  * Wie viele Stunden kann ich täglich lernen?
  * Wie viele Seiten schaffe ich in dieser Zeit im Schnitt?

* Planung konkret:
    * Wie lange brauche ich, um so den gesamten Stoff einmal durchzuarbeiten?
    * Wie lange brauche ich für eine Wiederholung dieses Stoffes?
    * Wie viel Zeit ist notwendig, um den Stoff in der Schlusswiederholung prüfungsparat zu haben?
* Detailplanung:
    * Erstellen eines Wochenplanes mit den Zeiten für Lehrveranstaltungen, Lernen, Freizeit, sonstige Fixpunkte sowie Zeitpuffern für Unvorhersehbares.
    * Planung des Lernprogrammes für diese Woche. Da einzelne Stoffbereiche unterschiedlich schwierig sein können, sind Abweichungen möglich. Das tägliche Lernpensum muss im Schnitt aber erreichbar sein.

Planungsfehler

Kann das geplante Tagespensum nicht eingehalten werden, ist zu analysieren, woran das liegt und ob ein Lernrückstand vorübergehend durch eine Reduzierung der Freizeit wettgemacht werden kann. Ist das vorgenommene Lernpensum nicht erreichbar, muss unter Berücksichtigung der Planungsfehler ein neuer Plan erstellt werden.

LERNMETHODE

Wer zielorientiert, entschlossen und mit effektiven Lerntechniken an den Stoff herangeht, schafft gute Voraussetzungen für erfolgreiches Lernen.

Die **PQ4R-Methode** (**P**review – **Q**uestions – **R**ead – **R**eflect – **R**ecite – **R**eview) ist ein gutes Beispiel für aktives und strukturierendes Lernen eines Kapitels in einem Lehrbuch.

1. **Preview – Vorschau:**
   Überblick verschaffen zu einem bestimmten Kapitel, allgemeine Orientierung (Gliederung und Untertitel).
2. **Questions – Fragen:**
   Welche Fragen sollen durch das Lesen des Textes beantwortet werden können?
3. **Read – Lesen:**
   Dies bedeutet verstehendes, aktives Lesen.
4. **Reflect – Nachdenken:**
   Wie lässt sich das Gelesene in das bisherige Wissen einbinden?
5. **Recite – Wiedergeben:**
   Das Gelesene soll frei reproduziert werden. Bei Lücken soll der Text nachgelesen, ergänzt und nochmals frei reproduziert werden.
6. **Review – Überblick:**
   Das Kapitel oder Teilkapitel in Gedanken nochmals durchgehen, wesentliche Punkte hervorheben, sich Fragen dazu stellen und diese beantworten.

Regeln gegen das Vergessen

Es gibt einige allgemein gültige Regeln, aber auch individuelle Ausprägungen.

* Ähnliche Inhalte behindern sich gegenseitig bei der Einprägung.
* Kurz nach dem Lernen wird am meisten vergessen, daher sind in dieser Zeit verstärkt Wiederholungen anzusetzen.
* Je früher eine Wiederholung erfolgt, umso weniger Wiederholungen sind insgesamt erforderlich.
* Je detailreicher der Stoff ist, umso mehr Wiederholungen sind notwendig.
* Auch gut gelernter Stoff gerät in Vergessenheit, ist aber rasch wieder aktivierbar.

LERNMOTIVATION LERNEINSTELLUNG

Neben externalen Faktoren beeinflussen in hohem Ausmaß auch internale, emotionale Faktoren das Lernverhalten sowie auch die kognitiven Fähigkeiten. Sie sind dadurch wesentlich an der Erreichung eines Lernzieles beteiligt.

LERNMOTIVATION

Aufmerksamkeit, Konzentration, Ausdauer und Aufnahmefähigkeit werden von der Lernmotivation beeinflusst. Diese ergibt sich aus folgenden Faktoren:

* Interessiert mich mein Studium bzw. der zu erlernende Stoff?
* Habe ich ein klares Ziel, das ich erreichen möchte? (z.B. Bestehen einer Prüfung)
* Glaube ich, dass das Lernen Sinn macht und zum Erfolg führen wird?
* Welche inneren Glaubenssätze habe ich? (siehe nächster Absatz)
* Ich entscheide mich selbstverantwortlich zum Lernen!

Wer an einer Sache interessiert ist und zielorientiert arbeitet, hat gute Bedingungen für Lernerfolg. Auch Belohnungen stärken unsere Motivation, denn alles, was uns emotional berührt und uns aktiviert, führt langfristig zum Erfolg!
Mit Hilfe der folgenden Visualisierungsübung können Sie Ihre Zielfindung unterstützen und Ihre Lösungskompetenz stärken.

Übung zur Motivationsstärkung:

* Setzen Sie sich an einen ungestörten Ort, schließen Sie die Augen, entspannen Sie sich und atmen Sie noch einige Male tief durch.
* Stellen Sie sich Ihr Ziel bildlich und so realistisch wie

möglich vor (z.B. erfolgreiche Prüfung, fertiggestellte Seminararbeit).

* Versuchen Sie dabei alle Sinne zum Einsatz zu bringen um die Vorstellung so lebendig wie möglich zu gestalten.
* Visualisieren Sie nun die gegenwärtigen Hindernisse, die Sie am Erreichen Ihrer Ziele blockieren (z.B. wenig Interesse, zu knappe Lernzeit, ineffiziente Lerntechnik)?
* Denken Sie intensiv nach, welche Lösungen und Handlungsalternativen Sie haben. Wer oder was könnte hilfreich sein? Was muss sich verändern (z.B. einen neuen Zeitplan erstellen, gute Arbeitsbedingungen schaffen, Lerntechniken verändern, den Stoff in einer Lerngruppe erarbeiten)?
* Beenden Sie die Visualisierung und erstellen Sie einen konkreten Plan, wie Sie Schritt für Schritt einen neuen Lösungsweg gehen.
* Wenn Sie zu keiner Lösung kommen, dann finden Sie heraus, ob tieferliegende Motivationsprobleme vorliegen (z.B. Ihre Studienwahl, Überforderung, persönliche Probleme).

LERNEINSTELLUNG – INNERE GLAUBENSSÄTZE

Frühere Lernerfahrungen, Zuschreibungen wichtiger anderer Personen zu meinen Fähigkeiten, erlebter Druck und daraus resultierender Widerstand gegen das Lernen führen zu positiven oder negativen Lerneinstellungen.
Daraus entwickeln sich sogenannte „innere Glaubenssätze“, in denen sich Einstellungen und Erwartungen ausdrücken. Sie haben die Tendenz sich zu bewahrheiten im Sinne einer „selbsterfüllenden Prophezeiung“. Gedanken wie „Das schaffe ich nie“ oder „Ich bin nicht klug genug“ blockieren den Lernerfolg. Es ist daher wichtig, hinderliche, negative Selbstaus-

sagen zu erkennen, zu analysieren und durch positive und realistische Verbalisierungen zu ersetzen. Wer an sich und seine Erfolgschancen glaubt, lernt leichter und erzielt bessere Leistungen.

Dazu einige Beispiele:

NEGATIVE Selbst–verbalisierungen	POSITIVE Selbstver-balisierungen
„Ich muss mich zum Lernen zwingen.“	„Ich habe ein klares Ziel, das ich erreichen will, und das Lernen bringt mich dorthin.“
„Wenn ich nichts leiste, bin ich nichts wert.“	„Ich bin wertvoll unab-hängig davon, was ich gerade leiste.“
„Ich muss lernen.“	„Ich will lernen.“

Anzustreben ist eine realistische Selbsteinschätzung gepaart mit gesundem Selbstvertrauen. Ebenso wichtig ist auch Eigenverantwortung, die sich in einer zielorientierten, eigenständigen und verantwortungs-bewussten Haltung zeigt: „Ich weiß, was ich will. Mein Studium ist meine Sache. Hürden nehme ich als Herausforderung. Ich lasse mich nicht von meinem Ziel abbringen und bin auch bereit, Verzicht zu leisten.“ Fehlende Eigenverantwortung kann sich in Selbst-mitleid, Realitätsflucht und Resignation zeigen: „Ich muss, aber ich mag nicht müssen.“ „Ich bin so arm, ich muss lernen. Ich habe einfach keine Lust, wozu das Ganze?“

Zusammenfassung

NEGATIVE Lerneinstellung	POSITIVE Lerneinstellung
pessimistisch: „Ich trau's mir nicht so recht zu."	zuversichtlich: „Ich trau's mir zu."
ziellos, chaotisch: „Ich weiß nicht wie."	zielgerichtet: „Ich weiß, was ich will."
unrealistisch: „Wenn ich den Stoff einmal gelernt habe, muss ich ihn können."	realistisch: „Ich wiederhole den Stoff, bis ich ihn kann."
unsicher: „Ich weiß nicht, ob ich den Stoff in den Griff bekomme."	selbstsicher: „Ich werde den Stoff beherrschen."
nervös, unkonzentriert: „Meine Gedanken gleiten immer wieder ab, ich komme beim Stoff nicht weiter."	ruhig und konzentriert: „Ich lasse mich nicht ablenken."
leicht ablenkbar: „Heute mag ich einfach nicht."	konsequent: „Ich lerne, auch wenn ich gerade keine Lust dazu habe."

Medieninhaber: Psychologische Studierendenberatung
Stand: Jänner 2025

WO SIE UNS FINDEN

GRAZ
8020 Graz, Dreihackengasse 1
Tel. 0316 / 81 47 48
E-Mail: psych.ber@uni-graz.atv

INNSBRUCK
6020 Innsbruck, Liebeneggstr. 8
Tel. 0512 / 254 034
E-Mail: psycholog-studentenberatung@uibk.ac.at

KLAGENFURT
9020 Klagenfurt, Universitätsstraße 66
Tel. 0463 / 23 4 82
E-Mail: psycholog.studierendenberatung@aau.at

LINZ
4040 Linz, Altenbergerstraße 69
Hochschulfondsgebäude, 1. Stock
Tel. 0732 / 24 68 - 79 30
E-Mail: psychol.studber@jku.at

SALZBURG
5020 Salzburg, Mirabellplatz 9/1
Tel. 0662 / 80 44 - 65 00
E-Mail: psbsbg@plus.ac.at

WIEN
1080 Wien, Lederergasse 35/4
Tel. 01 / 402 30 91
E-Mail: psychologische.studentenberatung@univie.ac.at

www.studierendenberatung.at