

## Passende Lernstrategie finden

Wer kennt die Situation nicht? In wenigen Wochen ist Prüfung, aber man hat noch keinen Handschlag getan. Schnell verfällt man in einen nächtlichen Lernmarathon und es kommt zum „Bulimielernen“.

Hobbys und andere Verpflichtungen sowie der Mangel an Motivation halten einem vom frühzeitigen Lernen ab. Um dagegen zu wirken, könnte man die folgenden fünf Punkte beachten:

1. **Ziele visualisieren** – warum mache ich das? Ein Ziel schafft einen Anreiz und erzeugt dadurch Motivation.
2. Das richtige **Lernumfeld** schaffen – man muss sich am Arbeits-/Lernplatz wohlfühlen.
3. **Erfolgslebnisse** – Gelerntes abzuhaken bringt einen seinem Ziel ein ganzes Stück näher.
4. **Belohnungen** – schaffen neue Energie und Motivation.
5. gegenseitige **Unterstützung** – sich mit „Mitlernenden“ gegenseitig anzufeuern, motiviert.



Lernen in einer Gruppe bietet einem auch viele Vorteile: es wird alles nochmal besprochen, Unklarheiten werden geklärt und Gruppenmitglieder motivieren sich gegenseitig. Wichtig ist dabei, dass die Gruppenmitglieder ähnliche Lerntypen sind und sich nicht vom Lernen abhalten.

Um Nervosität am Tag der Prüfung vorzubeugen, können zusätzlich noch folgende Punkte der **to-do-Liste** hinzugefügt werden:

- Was muss ich mitbringen? (Stifte, Papier, Taschenrechner, Ausweis, Prüfungseinladung o.ä.)
- Wo muss ich hin und wie komme ich dort hin? Berücksichtigung von Fahrzeit und Parkmöglichkeiten. Am besten vorher schon einmal testen, um nicht in Zeitnot zu geraten.
- Rituale beibehalten – tägliche Rituale geben Sicherheit und entspannen.
- Rechtzeitig da sein, damit kein Stress aufkommt.
- Auf sich selbst konzentrieren – Personen, die in letzter Minute nochmal alles besprechen wollen („Panikmacher“), sollten gemieden werden.
- **Entspannungsübungen** durchführen

Es gibt **drei Lernstrategien**, die in der Psychologie als effektiv gelten:  
**Chunking:** Das Zerlegen der Informationen in deren Einzelteile und die anschließende Neugruppierung.

**Elaboration:** Das Wiedergeben in eigenen Worten und das Bilden von Eselsbrücken.

**Rehearsal:** Das innere Wiederholen.



Mit diesen Grundsatzstrategien kann sich auf die Prüfung vorbereitet und das Wissen in der Prüfung abgerufen werden. Welche Lernstrategie man wählt, ist abhängig davon, welcher Lerntyp man ist.

**Lerntypen** unterscheidet man in:

**Auditiv** – größter Lernerfolg, wenn man die Informationen hört

**Visuell** – Informationen müssen selbst gesehen oder gelesen werden

**Kommunikativ** – Lernen durch Diskussionen und Gespräche

**Motorisch** – Lernen durch Bewegung (Experimente, auf und ab laufen, Gestik usw.)

Es ist auch hilfreich, seine Methode zwischenzeitlich zu wechseln, um dem Gehirn etwas Abwechslung zu bieten. Der Mensch nimmt mit den unterschiedlichen Sinnesorganen wahr. Je mehr Kanäle gleichzeitig angesprochen werden, desto größer ist meist der Lernerfolg, da es den Lernenden auf verschiedene Weisen anspricht. Bevor man mit dem Lernen loslegt, sollte man sich also für seine ganz persönliche Strategie entscheiden, um ein optimales Ergebnis erzielen zu können.

## Quellen und weiterführende Literatur

<https://karrierebibel.de/pruefungsvorbereitung/>

<https://karrierebibel.de/pruefungsvorbereitung/>

<http://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/lernen/8749>

<http://www.leicht-lernen-coaching.com/ressourcen/merkfahigkeit/das-chunking-als-wichtige-fahigkeit-des-lernens.html>

<http://www.spiegel.de/lebenundlernen/uni/ratgeber-fuer-studenten-pruefungsfehler-vermeiden-a-954922.html>

© pan\_kung - shutterstock.com

© Billion Photos - shutterstock.com