

## Liebe\*r ...,

willkommen zur dritten Ausgabe unseres Newsletters!

Heute geht es um das Thema "**Besser lernen und stressfrei(er) in die Prüfungen**".



Photo by Green Chameleon  
on Unsplash

**„Lernen ist wie Rudern gegen den Strom. Hört man damit auf, treibt man zurück.“ (Laotse)**

*Das Semester schreitet voran, der Zeitpunkt der Prüfungen rückt näher. Jeden Tag nehme ich mir neu vor, mit dem Lernen anzufangen, doch ich bekomme den „Dreh“ einfach nicht. Die Vorbereitungszeit wird immer knapper, die Stoffmenge erscheint mir jeden Tag größer. Langsam beschleicht mich die Angst und ich frage mich, wie ich das überhaupt schaffen soll.*

Kommt Dir das bekannt vor? Und fragst du Dich, wie Du den „Dreh“ finden kannst, motiviert und konzentriert zu lernen, sodass Du den Prüfungen zuversichtlich entgegenblicken kannst? Damit es Dir gelingt, die Ruder (wieder) fest in die Hand zu nehmen und nicht zurückzutreiben, ist es hilfreich, dich zunächst mit den Umständen auseinanderzusetzen, die auf dein Lernen einwirken.

## Lernbeeinflussende Faktoren

Dein Lernen wird durch zahlreiche Aspekte beeinflusst. Mach dir in einem ersten Schritt zum Beispiel Gedanken zu folgenden Fragen:

- **Zeit:** Inwiefern plane ich mein Lernen? Zu welcher Tageszeit lerne ich konzentriert bzw. effektiv? Wie ist mein Lerntempo?
- **Lernraum und -umgebung:** Wo fühle ich mich beim Lernen wohl? Unter welchen Bedingungen kann ich gut lernen? Wie kann ich für lernförderliche Rahmenbedingungen sorgen?
- **Lernmethoden und -techniken:** Wie lerne ich? Welche Lernstrategien kenne ich? Wie und wann wende ich welche Lernstrategie an?
- **Mitlerner\*innen:** In welcher Lerngruppe fühle ich mich wohl bzw. wie kann ich geeignete Mitlerner\*innen gewinnen?
- **Energiehaushalt:** Schlafe ich ausreichend und trinke ich regelmäßig? Baue ich ausreichende Entspannungsphasen und regelmäßige Pausen ein?
- **Lernziele:** Was will ich in dieser Stunde lernen bzw. bearbeiten (Nahziel)? Wie will ich mein Lernen in den kommenden Wochen gestalten (mittelfristige Ziele)? Was will ich in zwei Semestern erreicht haben (langfristige Ziele)?

Fehlen dir zum Beispiel (bessere) Methoden und Techniken zum Lernen? Gern stellen wir dir bewährte Strategien zum individuellen Üben und Ausprobieren vor.

## Hilfreiche Lernstrategien

### Paraphrasieren

Wiederhole den Lernstoff (laut) mit eigenen Worten, damit du den Lerninhalt besser verstehst, innerlich nachvollziehst und du bemerkst, welche Inhalte du gut und welche du weniger verstanden hast. Und notier die Lücken.

### Bildliche Darstellungen anfertigen

Lerninhalte werden lebendiger, leichter vorstellbar und prägen sich besser ein, wenn du sie visualisierst. Bei der Darstellungsform sind deiner Fantasie keine Grenzen gesetzt, zum Beispiel: Mindmap, Skizzen und Flussdiagramme.

## **An Vorwissen anknüpfen**

Mit dieser Strategie aktivierst du dein Vorwissen und machst es wieder verfügbar. Je mehr Vorwissen du hast, umso leichter kannst du neue Inhalte erschließen. Vor dem Lernen kannst du dir folgende Fragen stellen: Was weiß ich bereits zu dem Thema? Welche Inhalte und Begriffe sind wichtig?

## **Reduzieren der Lerninhalte**

Weniger Inhalte kannst du besser speichern und festigen. Verschaffe dir zunächst einen Überblick über die Gesamtstoffmenge und entscheide dann, welche Inhalte du lernst und welche du ignorierst. „Mut zur Lücke“ kann dir dabei helfen. Lerninhalte kannst du zum Beispiel verringern, indem du Prioritäten setzt, Zusammenfassungen erstellst, Eselsbrücken baust und Visualisierungen und Spickzettel erstellst.

## **Selbstkontrolle durchführen**

Wenn du systematisch kontrollierst, ob und wie gut du das Gelernte verstanden hast, kennst du deine Lücken. Hilfreich für diese Selbstüberprüfung können Selbstgespräche zum und über den Lernstoff, Selbstabfragen (zum Beispiel mit Lernkarteien), Fremdadfragen und die Bearbeitung von selbst entwickelten Aufgaben sein.

Probiere aus, was zu dir passt, nutze deine Kreativität und Phantasie und versuche mit möglichst vielen Sinnen und unterschiedlichen Methoden (Lesen, Hören, Lesen + Hören, Aufschreiben und Selbsterarbeiten) zu lernen.

Neben geeigneten Lernstrategien spielt die Planung beim Lernen eine große Rolle. Ein Langzeitplan kann dir bei der Prüfungsvorbereitung helfen.

# **Der Langzeitplan zur Prüfungsvorbereitung**

Für viele Lernende ist ein (Langzeit-)Lernplan hilfreich, um Stress zu reduzieren, die eigene Leistungsfähigkeit zu optimieren, Hektik und Zeitdruck zu verringern und die Motivation im Falle des Gelingens zu steigern.

Bevor du einen Plan erstellst, verschaffe dir einen Überblick und kläre folgende Fragen:

- Wann ist die Prüfung?
- Was wird geprüft?
- Welche Art von Prüfung ist es?
- Wie umfangreich ist der Lernstoff?
- Welche Zeitressourcen stehen mir zur Verfügung?
- Liegen mir alle erforderlichen Unterlagen, Skripte, Bücher, etc. vor?
- Wie schätze ich meine Lerngeschwindigkeit ein?

Nun bist du startklar, deinen individuellen Lernplan zu erstellen. Teil dir die zur Verfügung stehende Zeit so ein, dass du deinen Plan in fünf Phasen unterteilst:

## **1. Aneignungsphase**

In dieser Phase bearbeitest und verstehst du alle Lerninhalte und reduzierst den Lernstoff auf das Wesentliche, zum Beispiel indem Du eine Zusammenfassung erstellst, den Stoff visualisierst, Dir

Audiodateien erstellst, etc. Wenn Du Fragen hast oder etwas nicht verstehst, kann es hilfreich sein, in den Austausch mit deinen Kommiliton\*innen zu gehen und ggf. das Gespräch mit der/dem Prüfenden zu suchen.

## **2. Vertiefungsphase (kürzer als die Aneignungsphase)**

Hier vertiefst du die Lerninhalte, wiederholst und ergänzt sie, stellst Querverbindungen und Zusammenhänge her und reduzierst den Lernstoff weiter, damit sich die Inhalte in deinem Gedächtnis verankern.

## **3. Überprüfungsphase (kürzer als die Aneignungs- und Vertiefungsphasen)**

Der Lernstoff wird in dieser Zeit wiederholt, gefestigt und vertieft. Du lernst keine neuen Inhalte, sondern wiederholst ausschließlich das bisher Gelernte und polierst es auf.

## **4. Sicherheitsphase**

In dieser vierten Phase planst du keine Aufgaben oder Lerninhalte ein, sondern planst diese Zeit als Puffer, für den Fall, dass Du nicht so schnell vorankommst wie geplant oder etwas Unvorhergesehenes dazwischenkommt. Das gibt dir Sicherheit. Wenn Du voll im Zeitplan bist, kannst Du diese Phase nutzen, um Dich zu entspannen.

## **5. Letzter freier Tag (vor der Prüfung)**

Im Idealfall hast du frei an dem Tag vor der Prüfung und nutzt ihn mit angenehmen Aktivitäten, um zur Ruhe zu kommen und Energie zu tanken. Mach dir deutlich, dass du optimal vorbereitet bist.

### **Beachte bei der Erstellung deines Lernplans:**

- Die jeweilige Dauer der Phasen hängt von deinem individuellen Lerntempo und -verhalten und der jeweiligen Prüfung ab
- Plane systematisch Pausen ein, um dich besser konzentrieren zu können und um effizienter zu lernen
- Verankere regelmäßige Phasen der Wiederholung, damit du dein Wissen stabilisierst
- Überlege dir, wie du dich nach arbeitsreichen Tagen belohnen möchtest. So hast du etwas, auf das du dich nach getaner Arbeit freuen kannst.
- Plane freie Tage als Puffer für Unvorhergesehenes (z. B. Krankheit) ein
- Aktualisiere deinen Plan stetig und passe ihn deinem Vorankommen an, damit du motiviert bleibst und den Überblick behältst.

Nun kannst du hoffentlich gut vorbereitet, positiv „angespannt“ und motiviert in die Prüfung gehen und zeigen, was du draufhast. Sofern möglich, mach etwas Schönes am Tag nach der Prüfung und belohn dich nach der getanen Arbeit.

# **Tools und Methoden**

Heute: Zeitpläne

## Und kennst du schon ...?

Fachbücher, die Spaß machen und weitere praktische Tipps zum Lernen und zur Prüfungsvorbereitung enthalten? Dann schau doch mal hier rein:

Hans-Christian Kossak: „Lernen leicht gemacht“

Martin Lehner: „Viel Stoff – schnell gelernt“

## What's next

Freu dich auf unser Thema im Februar:

**"Erholung und Entspannung – nimm dir Zeit für dich!"**

## Newsletter verpasst?

Kein Problem – schreibt uns einfach eine kurze Nachricht auf Instagram oder an [studienberatung@haw-hamburg.de](mailto:studienberatung@haw-hamburg.de).

## Newsletter ZSB

Das Team der Zentralen Studienberatung (ZSB) steht dir in allen Lebenslagen während deines Studiums zur Seite.

In unserem **Newsletter „Souverän durchs Studium - mit der ZSB“** wollen wir dir Impulse und Informationen an die Hand geben, um dein Studium gut und erfolgreich zu meistern.

Viel Inspiration und Motivation wünscht euch das **Team der ZSB**

## Impressum

Studierendenzentrum der HAW Hamburg

Zentrale Studienberatung

Stiftstrasse 69, 20099 Hamburg

Telefon: +49 151 21254893

Telefonische Sprechzeit: Mo+Di 10-13 Uhr, Do 13-17 Uhr

E-Mail: [studienberatung@haw-hamburg.de](mailto:studienberatung@haw-hamburg.de)