

## Gute Lernbedingungen als Voraussetzung für erfolgreiches Lernen

### Zentrale Frage

Wie schaffe ich mir eine gute Arbeitshaltung, um strukturiert und zielorientiert lernen zu können?

### Grundsätzliches

„Die Lernbedingungen müssen stimmen, um motiviert und effektiv lernen zu können.“ – leicht gesagt und schwierig in der Umsetzung. Selbst dann, wenn Ihnen die üblichen Regeln des Zeitmanagements bekannt sind, gibt es viele Gründe, warum effektives Lernen nicht immer gelingt. Es kann hilfreich sein, unsere Anregungen aufzugreifen, zu erproben und „einfach“ mal konsequent sein.

#### 1. Kennen Sie eigentlich Ihre persönlichen „Zeitdiebe“?

Falls nicht, schauen Sie in unsere Übersicht (s. unser Merkblatt „Zeitdiebe“). Unsere Übung hilft Ihnen, Ihren „Zeitdieben“ auf die Spur zu kommen. Keine Chance den Zeitdieben!

#### 2. Haben Sie sich eine Zeitleiste erstellt und Ihre Semesterziele definiert?

Mit Hilfe einer Zeitleiste (s. unsere Übersicht „Zeitleiste“) lassen sich hervorragend Semesterziele definieren und optisch darstellen. Das Erstellen erfordert Weit- und Überblick über Ihre studienbezogenen Vorhaben, die Sie möglicherweise bis zum Ende eines Semester oder Studienjahres erreicht haben wollen. Zeitleisten können sehr dekorativ sein und finden bestimmt in der Nähe Ihres Schreibtisches einen Ehrenplatz.

#### 3. Wie sieht Ihr Wochen-/Tagesplan aus?

Sowie die Studienziele definiert sind (meistens durch Prüfungen am Ende eines Semesters vorgegeben) geht es an die Feinplanung: Kleine Schritte erleichtern die Planung. Setzen Sie Prioritäten (s. unser Merkblatt „Prioritäten setzen“): Was ist wichtig und/oder dringend, was *darf* aufgeschoben werden? Lassen Sie unbedingt Platz für Pausen!

#### 4. Lassen Sie sich gerne und leicht ablenken?

Wer kennt das nicht: Ihr Handy klingelt oder Freunde stehen unangemeldet vor der Tür. Sie unterbrechen Ihre Studien, lassen sich gerne ablenken. So lässt sich der Wochen-/Tagesplan definitiv nicht einhalten. Gute Freunde werden Verständnis haben, wenn Sie an dieser Stelle Ihren Studien Vorrang geben. Einfach mal ausprobieren, sagen Sie NEIN.

#### 5. Trennen Sie bewusst Studium und Freizeit?

Viele Studierende unterscheiden nicht mehr zwischen Studium und Freizeit – vielfach lässt der Studienplan auch kaum Raum dafür. Versuchen Sie dennoch, Studium und Freizeit zu trennen, in dem Sie bspw. Nachmittage oder Abende bewusst „lernfrei“ gestalten und für Freunde, Sport oder andere Events reservieren. Sie haben ein Anrecht auf Freizeit!

#### 6. Ist Ihr Arbeitsplatz so eingerichtet, dass Sie gerne und motiviert daran arbeiten?

Nicht alle Studierenden verfügen über einen fest eingerichteten Arbeitsplatz. Manche wählen das Bett, den Küchentisch oder das Sofa, an dem gelernt wird. Aber wie funktionell ist das wirklich? Wir empfehlen: richten Sie sich einen Arbeitsplatz ein, an dem Sie ausschließlich (gerne) arbeiten; nicht essen, trinken oder sonst wie zweckentfremden. Mag sein, dass Sie zu diesem Zweck Ihr Zimmer umgestalten müssen. Es lohnt sich bestimmt.

#### 7. Kennen Sie Ihre „beste Tageszeit“ zu der Sie konzentriert arbeiten können?

Nachtschichten sind vor den Prüfungen üblich, sagen viele Studierende. Wir dagegen sind der Auffassung, dass Nachtschichten völlig ineffektiv sind – es sei denn, Sie sind erprobte NachtarbeiterIn. Wenn Sie Ihre Bio-Kurve und damit Ihre beste (Lern-)Tageszeit kennen, blocken Sie diese Zeit für intensives Prüfungs(-gedächtnis)lernen, für das Verfassen von wissenschaftlichen Arbeiten oder sonstigen Tätigkeiten, die Ihre unbedingte Konzentration erfordern. Sie schaffen das.