

## Arbeitshilfe 1 – für Studierende –

### Lernstrategien und Zeitplanung

#### Lernstrategie

- Erstellen Sie (falls noch nicht vorhanden) ein Inhaltsverzeichnis zum jeweiligen Vorlesungsstoff.
- Sammeln Sie Informationen: von Dozierenden, von Kommiliton/innen, aus alten Klausuren.
- Stellen Sie fest, wo die Schwerpunkte in der Klausur liegen werden, welche Aufgabentypen wahrscheinlich gestellt werden und bei welchen Themen Sie noch Verständnisprobleme hatten.
- Schätzen Sie ab, wie lange Sie brauchen werden, um den ganzen Stoff zu beherrschen. Unterteilen Sie den Stoff in Lerneinheiten. Berücksichtigen Sie dabei die Schwerpunkte, die Sie herausgefunden haben.
- Kalkulieren Sie am besten mit der doppelten(!) Zeit, die Sie geschätzt haben, um einen ausreichenden Zeitpuffer zu haben.
- Setzen Sie Prioritäten: Welche Fächer sind die wichtigsten?
- Wie lange werden Sie benötigen, um sich die Grundlagen des Stoffes zu erarbeiten?
- Wann hat es für Sie Sinn, in einer Lerngruppe Ihr Wissen zu vertiefen?

#### Allgemeine Regeln zur Zeitplanung

- Berücksichtigen Sie, dass Ihre Leistungsfähigkeit, über den Tag betrachtet, nicht gleich bleibt. Die meisten Menschen haben ihre Leistungsmaxima gegen 10 Uhr und 18 Uhr. Tiefpunkte treten meist gegen 14 Uhr und 3 Uhr auf. Diese Zeiten können individuell um plus/minus eine Stunde variieren. Muss während der Leistungstiefs gearbeitet werden, so können vermehrte Pausen einen ausgleichenden Effekt haben.
- Sorgen Sie für ausreichend Nachtschlaf. Zusätzliche Kurzschlafphasen (ca. 15 Minuten) können auch tagsüber regenerierend wirken.
- Unterteilen Sie Ihren Lernstoff in kleine Einheiten, die Sie jeweils in ca. 20 Minuten bearbeiten können. Bearbeiten Sie jede Lerneinheit bis zu Ende (Erfolgserlebnis!) und legen Sie dann eine fünfminütige Pause ein.