

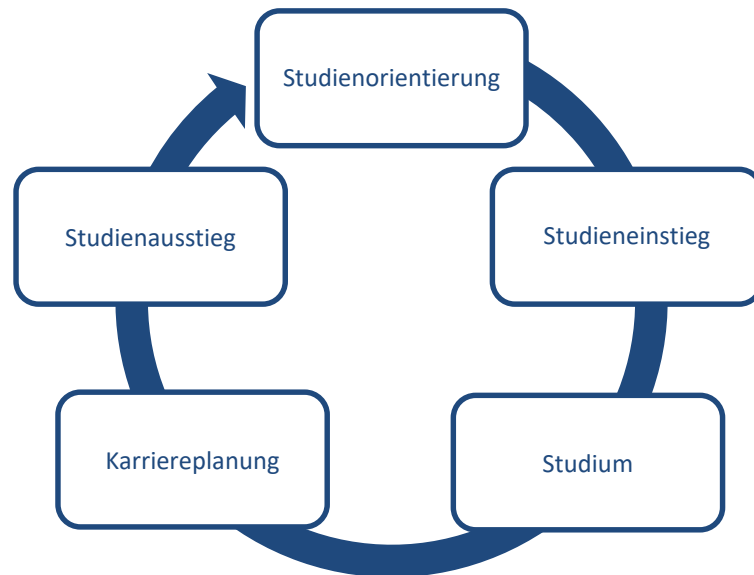
Erstispezial 2024

Lernen an der UDE – Wie geht das eigentlich?

Dr. Anja Laroche vom ABZ

UNIVERSITÄT
DUISBURG
ESSEN

Offen im Denken



BERATEN - UNTERSTÜTZEN

- ✓ Individuell
- ✓ Vertraulich
- ✓ Anonym
- ✓ Kompetent
- ✓ Kostenlos
- ✓ www.uni-due.de/abz



Zwei Bereiche:

1. Lernen an der Uni – ABZ
2. Prüfungen an der Uni – das Prüfungswesen

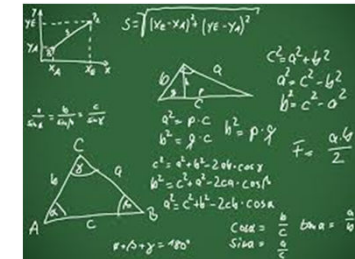


Sie lernen immer!



Warum mache ich das eigentlich? Was sind IHRE Gründe?

- Spaß an komplexen Fragestellungen?
- Interesse am Fach
- (digitale) Zukunft gestalten
- Nichts Anderes eingefallen
- Geld
- Karriereperspektiven
- ...

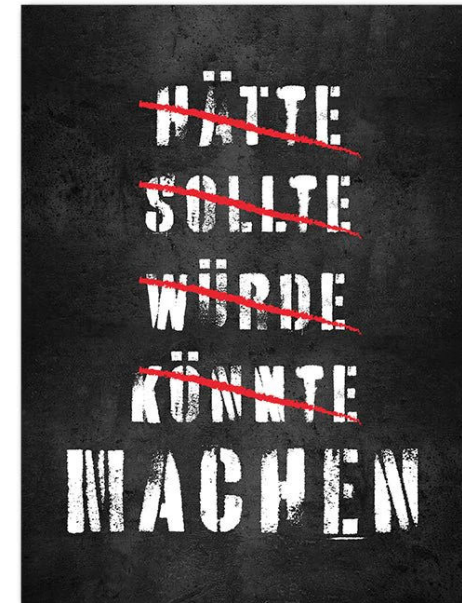


- Summe der Gründe, die meine Handlungen beeinflussen und zu Handlungsbereitschaft führt
- Sie gibt also die nötige Energie und Kraft, um bei einer Sache zu bleiben
- Ist für ein erfolgreiches Studium die Grundlage



- Sinnerleben
- Kompetenzerleben: Ich kann das!
- Autonomieerleben: Mein eigener Wille!
Meine eigene Entscheidung!
- Soziale Eingebundenheit: Ich glaube an
Dich!
- **Zielbild:** Ich schaffe das!

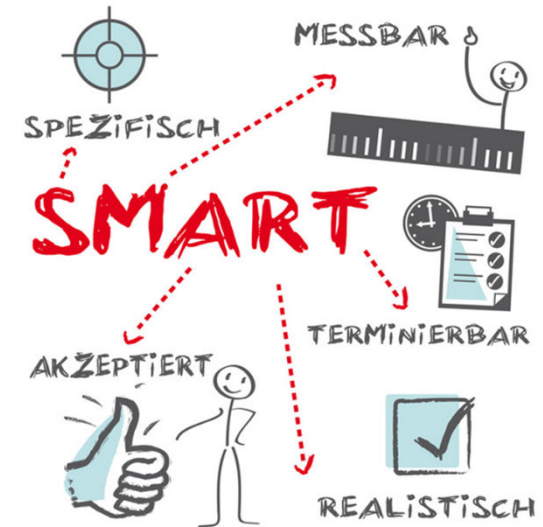
ACHTUNG: Motivationsblockaden haben ebenfalls eine
Sinn!



Wie setze ich mir Ziele?

S	-pezifisch
M	-essbar
A	-kzeptiert
R	-ealistisch
T	-erminiert

Nur wenn ich meine Ziele formuliere, sehe ich auch, was ich schon alles erreicht habe und kann durch meine Erfolge motiviert werden.



Für das Studium

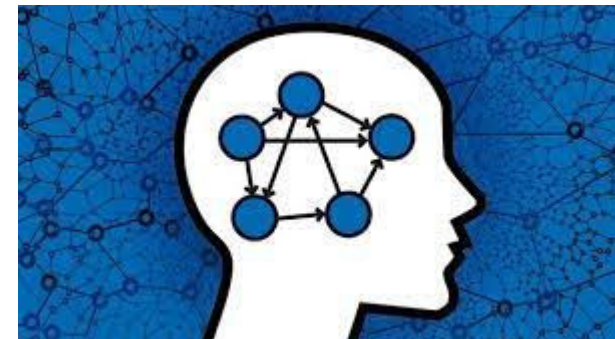
- ✓ Modulhandbuch und Prüfungsordnung Grundlage
- ✓ Drehbuch durchs Studium
- ✓ Prüfungsordnungen unter https://www.uni-due.de/verwaltung/satzungen_ordnungen/pruefungsordnungen.php
- ✓ Checken Sie: wann findet welche Prüfung statt! Machen Sie einen Zeitplan? Was will ich dieses Semester machen?

Lernen und Arbeiten an der Uni

- Veränderungen in der Informationsbeschaffung
- mehr Stoff + weniger Zeit
 - eigenes Lernsystem wird wichtiger
- andere Prüfungsformate erfordern spezifische Vorbereitung



- ✓ Lernen bedeutet ein eigenes Verständnis aufzubauen
- ✓ Sie sind kein USB Stick! Der speichert ohne zu verstehen!
- ✓ Im Kopf bleibt nur, was Sie verstanden haben!
- ✓ Reden Sie beim Lernen!



Lernen = Denken lernen!

Gedankenexperiment:

- ✓ Stellen Sie sich die Stadt Duisburg vor.
- ✓ Schreiben Sie bitte Ihre 5 Orientierungspunkte dieser Stadt in den Chat.
- ✓ Ergebnis: unterschiedliche Orientierungspunkte!
Aber es ist Orientierung für jeden möglich!

- ✓ Haben Sie ein Thema, was Sie schon seit längerem bearbeiten wollen?
- ✓ Was Sie so richtig schön vor sich herschieben?
- ✓ Wann wollen Sie damit anfangen? Schreiben Sie sich bitte mal den Termin mit Uhrzeit in Ihren Kalender/Handy etc.
- ✓ Was tun Sie vorher? Womit müssen Sie dann vorher aufhören?



Wir fangen genau JETZT an! Und dann kommen Sie wieder ;-)

menti.com
Code: 5725 2279



- ✓ Text mit Textmarker lesen
- ✓ Texte laut lesen, selber zusammenfassen und evt. aufnehmen und sich noch mal anhören
- ✓ Mentale Landkarte erstellen
- ✓ Karteikarten schreiben
- ✓ Mit Lerngruppe lernen; gegenseitig abfragen
- ✓ Einen Spickzettel schreiben



- ✓ 8-12 Begriffe zum Thema auf Karten schreiben
- ✓ Legen Sie die Karten vor sich / oder auf dem Boden aus
- ✓ Alles erfasst?
- ✓ 1. Runde: 2 Karten antippen/stellen: „Was weiß ich hierüber? Woher? Was verbindet die Karten? Mit allen Karten wiederholen. Machen Sie das mal für sich! Ton aus! Aber erzählen Sie es sich!
- ✓ 2. Runde: ohne Karten ;-)
- ✓ Alles, was Sie jetzt neu lernen, können Sie dort einsortieren
- ✓ Überlegen, welche Fragen man Ihnen stellen könnte. Welche/r Teil/e würden Antworten geben.

1. Fokussieren

- ✓ Wofür lerne ich? (Motivation)
- ✓ Bin ich fit?
- ✓ Kein Handy!

2. 25 Minuten konzentriert lernen

3. 5 Minuten Pause

- ✓ Neue Informationen werden vom Gehirn verarbeitet
- ✓ Deswegen: kein Handy, Internet oder Ähnliches
- ✓ Stehen Sie kurz auf, trinken etwas, schauen aus dem Fenster

Nächstes Intervall



Intervall Lernen – TÄGLICH!!

Sie können für jedes gelernte Intervall (25+5) z.B. einen Notizzettel in ein Gefäß werfen. Schreiben Sie ein Stichwort zum Lerninhalt drauf. So machen Sie Ihren Fortschritt und Ihr Wissen sichtbar.



- ✓ 3-5 ist gute Größe
- ✓ Weniger Infos gehen verloren
- ✓ eine*r versteht es immer
- ✓ Aufteilung des Pensums
 - Mitschriften
 - Skripten bearbeiten
 - Materialsammlung
 - Simulation von Prüfungen



- ✓ Wo lernen Sie?
- ✓ Zu Hause? In der UB?
- ✓ Möglichst störungsfreier Arbeitsplatz
- ✓ Gutes Pausenmanagement
- ✓ Ausgewogene Ernährung, Sport, Schlaf,
- ✓ Erholungsphasen



Mögliche Hindernisse

- Zeitplanung
- Ablenker wie Social Media
- Innerer Schweinehund
- Nebentätigkeiten
- Glaubenssätze wie: das lohnt nicht; kann ich eh´ nicht; ist noch ewig Zeit ...
- Perfektionismus

Strategien

- Feste Zeiten reservieren!
- Ablenker in Schach halten – Seien Sie Odysseus!
- Rituale und Routinen schaffen
- Lernfortschritte sichtbar machen
- Lerngruppe
- Motivationsteams

mySevF

Selbstmanagement
Lerntechniken
Fit für den Bachelor



Lernen und Arbeiten im Studium

➤ **Moodle-Kurs rund um die Themen Selbstmanagement und Lerntechniken fürs Studium**

https://www.uni-due.de/erstsemester/Lerntechniken_und_Selbstmanagement.shtml

- Motivation im Studium
- Zeitmanagement im Studium
- Lerntechniken im Studium
- Stressbewältigung
- Basiswissen

Mit dem ABZ informiert - Social Media Menu:



@ude.studis



Studium an der UDE



@Akademisches Beratungs-Zentrum
Studium und Beruf der UDE



Akademisches Beratungs-Zentrum
UDE

