

Lernen will gelernt sein

Wer sich für ein Fernstudium einschreibt, muss sich jede Woche mindestens einen Tag hinter die Bücher klemmen. Welche Lerntechniken helfen?

VON DAVID REINHAUS

Meinem individuellen Lernplan und wirksamen Lerntechniken werden Sie Ihr Fernstudium mit Erfolg meistern. Im Fernstudium sind Sie nur selten an Präsenzveranstaltungen gebunden. Für das eigenständige Lernen müssen Sie Lerninhalte gut strukturieren und sich selbst motivieren.

Stecken Sie sich Ziele!

Weil Ihr Gehirn täglich eine Vielzahl einströmender Reize filtert und sich nur mit wichtigen Reizen intensiv auseinandersetzt, sollten Sie sich immer wieder den Nutzen Ihrer Lernanstrengung vor Augen führen. Entwickeln Sie Lernziele, die auf Ihren persönlichen Bedürfnissen basieren: „Wenn ich mein Fernstudium zur Dolmetscherin abgeschlossen habe, erwartet mich ein Beruf, in welchem ich für mein Sprachtalent Anerkennung erhalte und finanziell unabhängig bin.“

Formulieren Sie Ihre Ziele positiv. Sagen Sie anstelle von „Ich will in der Prüfung nicht durchfallen“ besser „Ich will die Prüfung bestehen“. Ein Vorsatz wie „Ich sollte mehr für mein Fernstudium tun“ bringt Sie nicht weiter. Formulieren Sie Ihre Lernziele stattdessen so konkret wie möglich, und verknüpfen Sie sie mit konkreten Handlungsschritten: „Bis zur

Prüfung muss ich ein 100-seitiges Skript durcharbeiten. Deshalb bearbeite ich täglich zehn Seiten.“

Ihre Lernziele dürfen herausfordernd sein. Hüten Sie sich jedoch vor zu hoch gesteckten Zielen. Freuen Sie sich lieber über regelmäßige Erfolgserlebnisse, etwa wenn Sie ein realistisches Tagesziel erreicht und wenigstens zwanzig neue Fachbegriffe gelernt haben. Um Prüfungsängste abzubauen, sollten Sie sich immer wieder vor Augen führen, was Sie schon gelernt und welche Prüfungen Sie bereits erfolgreich gemeistert haben.

Gönnen Sie sich Belohnungen!

Darüber hinaus steigern Sie Ihre Lernmotivation, indem Sie sich für erfolgreich absolvierte Lerneinheiten selbst belohnen. Gönnen Sie sich für eine bestandene Prüfung eine größere Belohnung (zum Beispiel einen Städtetrip), nach einer erfolgreichen Lernwoche eine mittlere Belohnung (etwa einen Kinobesuch mit Freunden) und nach einzelnen Lerneinheiten wie einer Stunde Vokabellernen eine kleinere Belohnung (beispielsweise eine Tasse Ihres Lieblingstees). Je häufiger Sie sich fürs Lernen belohnen, desto eher wird Ihr Gehirn Lernaktivitäten mit positiven Gefühlen verknüpfen. Soziale Aktivitäten belohnt unser Gehirn



Keine Frage: Ein Fernstudium ist kein Zuckerschlecken. Doch die richtigen Lerntechniken bewahren vor dem Chaos.

durch die Ausschüttung besonders vieler Glückshormone.

Knüpfen Sie Kontakte!

Vielleicht bietet Ihre Fernhochschule über ein Intranet die Möglichkeit, sich mit Fernstudenten zu Lerngruppen zusammenzuschließen. Wenn Sie anderen Menschen Lerninhalte erklären, merken Sie, wie gut Sie Lerninhalte bereits verstanden haben. Alternativ könnten Sie Ihre Partnerin beziehungsweise Ihren Partner, Verwandte oder Freunde bitten, Sie regelmäßig abzufragen.

Oft erscheint der Lernstoff anfangs kaum zu bewältigen. Nehmen Sie über das Intranet Ihrer Fernhochschule oder soziale Netzwerke Kontakt zu Studierenden höherer Fachsemester oder Absolventen auf. Erfahren Sie, welche Lernmaterialien Sie wirklich bearbeiten müssen.

Legen Sie einen Lernkalender an!

Es ist sehr wichtig, dass Sie sich einen Überblick über das geforderte Lernpensum verschaffen, Lerninhalte in Lerneinheiten untergliedern und sie in einen Lernkalender eintragen. Nehmen Sie sich pro Tag nur so viel vor, wie Sie auch realistisch bewältigen können. Ihr Gehirn benötigt regelmäßige Pausen, um sich zu erholen und das Gelernte zu verarbeiten. Spätestens nach einer Stunde Lernen sollten Sie eine kürzere Pause einlegen. Darüber hinaus sollten Sie auf eine ausgewogene Ernährung, genügend zu trinken, ausreichend Schlaf und Bewegung achten. Bauen Sie Stress durch Entspannungstechniken wie Atementspannung, autogenes Training oder progressive Muskelentspannung und Ausdauer-sport ab. Damit Sie vor Prüfungen nicht in Hektik verfallen, sollten Sie genügend Pufferzeiten einplanen.

Nutzen Sie Lerntechniken!

Wenn Sie Lerntexte erarbeiten, sollten Sie Schnellesetechniken wie Speed Reading dazu einsetzen, sich rasch einen ersten Überblick über Textinhalte zu verschaffen. Textstrukturierungstechniken wie die SQ3R-Methode helfen Ihnen im nächsten Schritt, Textinhalte zu durchdringen und Zusammenhänge zu erkennen.

Lernen Sie am liebsten mit Ihren Augen? Dann markieren Sie wichtige Überschriften und Schlüsselbegriffe bereits beim ersten Lesen, schreiben Sie sie heraus, und erstellen Sie auf ihrer Basis Mind Maps oder Lernposter. Nutzen Sie außerdem Memotechniken wie die Loci-Technik, um sich Lerninhalte vor Ihrem inneren Auge bildlich vorzustellen und auf diese Weise sicher einzuprägen.

Wenn Sie gerne über Ihre Ohren lernen, sollten Sie Ihren Lernstoff auf wenige Lernsätze reduzieren, die Sie sich laut aufsagen. Um sie sich regelmäßig anzuhören, können Sie diese Lernsätze auf ein Aufnahmegerät (zum Beispiel Ihr Mobiltelefon) sprechen.

Lernen Sie am besten, wenn Sie neues Wissen praktisch anwenden? Dann halten Sie nach Übungen Ausschau, basteln Sie eine Lernkartei, und nutzen Sie computergestützte Lernprogramme. Diese Programme bieten einen großen Lernvorteil: Wenn Sie Aufgaben richtig bearbeiten, erhalten Sie sofort ein positives Feedback. ■

David Christopher Reinhaus, Diplom-Psychologe sowie Personal- und Organisationsentwickler, Mönchengladbach. David Reinhaus hat bei Haufe den „Taschen-Guide Lerntechniken“ veröffentlicht. Beim Haufe e-Campus bloggt er außerdem zum Thema Lerntechniken.

WIRTSCHAFT | TECHNIK | SPRACHEN

AKAD
HOCHSCHULEN



Jetzt 4 Wochen kostenlos testen!

Bachelor und Master neben dem Beruf? Bei AKAD im Fernstudium!

Staatlich anerkannt und akkreditiert • Jederzeit beginnen

Betriebswirtschaftslehre	Wirtschaftsinformatik
Dienstleistungsmanagement	Maschinenbau
Financial Services Management	Mechatronik
General Management – MBA	Wirtschaftsingenieurwesen
Internat. Business Communication	... und weitere 17 Studiengänge

Gratis Infos anfordern: 0800 22 55 888 • www.akad.de

