

Natalie Kiesler, Isabella Cadoni

LERNSTRATEGIEN

ZIELE UND INHALTE

- Motive
- Lernen mit Lernstrategien
 - Kognitiv
 - Metakognitiv
 - Innere Ressourcen
 - Äußere Ressourcen
- Prüfungsangst

Ziel ist, dass Sie die drei Kategorien an Lernstrategien in eigenen Worten beschreiben können. Sie können erklären, wie der Teufelskreis der Prüfungsangst zustande kommt.

MOTIVE

- ▶ Motive und Ziele bestimmen unser (Lern-)Handeln
- ▶ Ziele können sehr unterschiedlich motiviert sein
- ▶ Herausforderungen: Äußere Einflüsse, Volition, Ängste
- ▶ Lösungsansatz: Lernstrategien!



LERNEN MIT LERNSTRATEGIEN

Oberflächenorientiert

Neues Wissen aneignen ohne Tiefe

Auswendiglernen um Inhalte im
Langzeitgedächtnis zu verankern

Tiefenorientiert

Tieferes Verständnis für Themen
erwerben um neue Informationen in
vorhandene Wissenstrukturen
einzugliedern

Diskutieren und Bewerten

Drei Kategorien: Kognitive Lernstrategien, metakognitive Lernstrategien,
Strategien zur Nutzung innerer/äußere Ressourcen

KOGNITIVE LERNSTRATEGIEN

Organisieren

Information in eine leichtere
Form verarbeiten

Elaborieren

Information in vorhandene
Wissenskonstrukte integrieren

Wiederholen

Durch Wiederholung
Information verankern

Überprüfen

Verständnis durch
Überprüfung vertiefen

METAKOGNITIVE LERNSTRATEGIEN



- 1) **Planung** zur Vorbereitung der Lerninhalte → relevante Themengebiete, Reihenfolge, zeitlicher Ablauf, Effektivität
- 2) **Überwachung** der Lernziele und des Lernfortschritts → Soll-Ist-Vergleich, Bearbeitung weiterer Aufgaben, Lernen durch Lehren
- 3) **Regulierung** des bearbeiteten Lernstoffes → Klärung von Unklarheiten durch nochmaliges Bearbeiten, Anpassung der Lerntechnik

INNERE RESSOURCEN

Anstrengung

- Nicht Aufgeben trotz Schwierigkeiten, Zusätzliche Zeit investieren
- Anstrengung durch intrinsische Motivation, Motivationsanalyse, Selbsttest der Motivation

Aufmerksamkeit

- Nicht stören lassen, länger konzentriert bleiben, Inhalte leichter merken
- Störfaktoren unterbinden, Berücksichtigung der Tageszeit, Entspannungstechniken

Zeitmanagement

- Zeitverluste sparen, kein Druck durch Deadlines, effizientes Lernen
- Umgang mit Zeitanalysen, Tages- und Wochenpläne, Eisenhower Matrix, Lernprotokolle anlegen

ÄUSSERE RESSOURCEN

Informationsquellen

- Vertiefung des Wissens durch Prüfung und Bewertung von Quellen
- weiterführende Literatur ausleihen, Lexika, Datenbanken, online-Recherche

Arbeitsplatz

- Lernen unterstützen, Motivation durch Lernumgebung
- störfreier Arbeitsplatz, Handy weglegen, Utensilien bereitlegen

Lernen in Gruppen

- Kooperatives Lernen ermöglichen, soziale Aspekte fördern
- Inhalte diskutieren, Unklarheiten erklären lassen, Texte erarbeiten

PRÜFUNGSANGST



ZUSAMMENFASSUNG

- ▶ Lernstrategien um das Lernen zu fördern
 - ▶ Unterscheidung in Oberflächen- und Tiefenorientiert
 - ▶ 3 unterschiedliche Kategorien:
 - ▶ kognitive Strategien
 - ▶ metakognitive Strategien
 - ▶ Nutzung innerer/äußerer Ressourcen
 - ▶ Prüfungsangst durch negative Denkmuster
-

QUELLEN

Brandstätter V./Lozo, L./ Puca, R./Schüler J. (2013). Motivation und Emotion. Berlin, Heidelberg: Springer Verlag.

Greuenich, B. (2015). Das grosse Buch der Lerntechniken. Berlin, München: Compact Verlag, S. 169-173.

Hofmann, E./Löhle, M. (2012). Erfolgreich Lernen. Göttingen: Hogrefe Verlag, S. 33-121.

Metzig, W./Schuster, M. (2012). Lernen zu Lernen. Berlin, Heidelberg: Springer Verlag, S. 169-173.

Niegemann, H. M. (2004). Kompendium E-Learning. Berlin, Heidelberg: Springer Verlag, S. 205-225.

Wild, E./Wild, K.-P. (2001): Jeder lernt auf seine Weise ...Individuelle Lernstrategien und Hochschullehre. In: Berendt, B./Voss, H.-P./Wildt, J. (Hrsg.). Neues Handbuch Hochschullehre.Berlin: Raabe,A 2.1.
