

Natalie Kiesler, Isabella Cadoni

LERNSTRATEGIEN - VERTIEFUNG

ZIELE UND INHALTE

- Übersicht
- Lernprozess
 - Analyse
 - Planung
 - Durchführung
 - Überwachung
 - Regulation

Ziel ist, dass Sie verschiedene Zeitmanagement-Strategien kennen. Sie können konkrete Strategien beschreiben, z. Bsp.: wie Assoziationen gebildet und Mindmaps erstellt werden. Sie können Techniken zur Abhilfe bei Konzentrationsproblemen aufzählen und kennen Methoden zur Selbstüberwachung und Selbstreflexion.

ÜBERSICHT



LERNPROZESS

Analyse

Planung

Durchführung

Überwachung

Regulierung

Ziele und Motivation

Ziel	Motivation	mögliche Hindernisse

Tipp: Bei einem größeren Vorhaben (z.B.: Studium) Ziele in Teilziele gliedern

LERNPROZESS

Analyse

Planung

Durchführung

Überwachung

Regulierung

Zeitmanagement

Uhrzeit

Aufgaben

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

LERNPROZESS

Analyse

Planung

Durchführung

Überwachung

Regulierung

Zeitmanagement - Eisenhower Matrix

Wichtig & Dringend

Wichtig & Nicht dringend

Nicht wichtig & Dringend

Nicht wichtig & Nicht dringend

LERNPROZESS

Analyse

Planung

Durchführung

Überwachung

Regulierung

Arbeitsplatz



LERNPROZESS



Analyse

Planung

Durchführung

Überwachung

Regulierung

Organisation des Lernstoffes

LERNPROZESS



Analyse

Planung

Durchführung

Überwachung

Regulierung

Elaboration - Assoziation

LERNPROZESS

Analyse

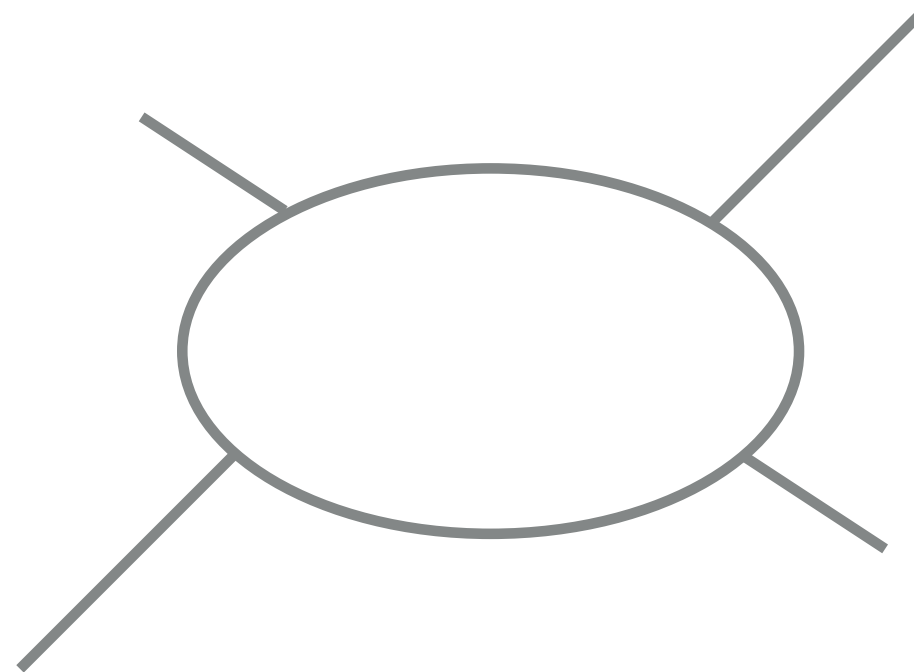
Planung

Durchführung

Überwachung

Regulierung

Elaboration - Mindmap



LERNPROZESS

Analyse

Planung

Durchführung

Überwachung

Regulierung

Motivationsfestigung

1. Ziele visualisieren

2. Vorbild aussuchen

3. Erfolg prophezeien

LERNPROZESS

Analyse Planung **Durchführung** Überwachung Regulierung

Konzentrationsprobleme

POMODORO - Technik

- 25 Minuten Fokussierung
- Fünf Minuten Pause
- Vier Durchläufe
- Wichtig: KEIN Internet/ Handy

Kurzentspannungstechnik

- Zwei Phasen:
 1. Anspannung, Entspannung
 2. Vorstellung
- Danach: Bewegung

LERNPROZESS



Analyse

Planung

Durchführung

Überwachung

Regulierung

Soll-Ist Vergleich

Soll-Zustand:

Ist-Zustand:

LERNPROZESS

Analyse

Planung

Durchführung

Überwachung

Regulierung

Anpassung der Gegebenheit

Welche Unklarheiten gibt es?

Was war effizient?

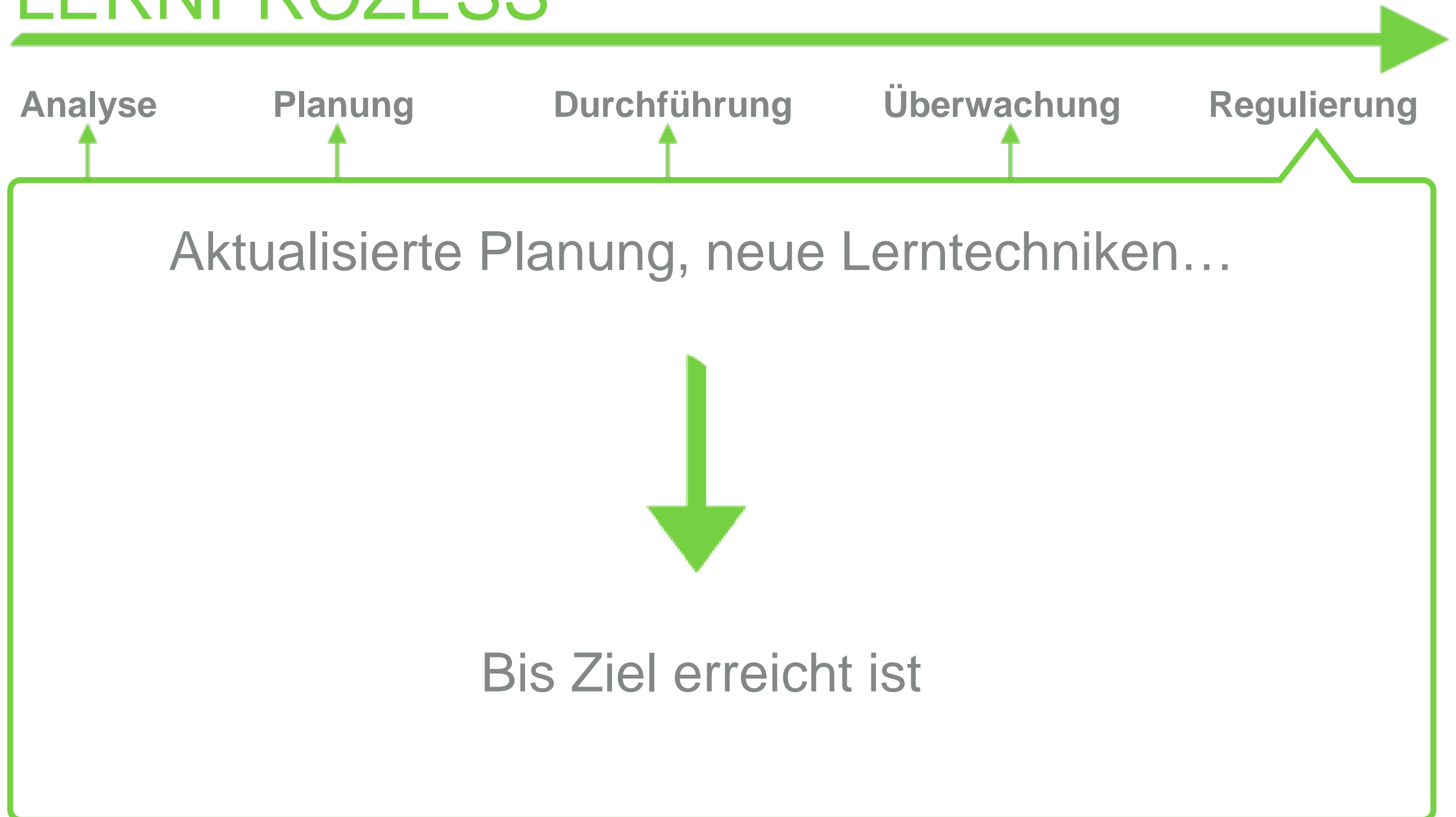


Wie geht es weiter...?

Welche Lerntechnik nutzen?

Wo gibt es Verbesserungsbedarf?

LERNPROZESS



ZUSAMMENFASSUNG

- ▶ Beziehung zwischen Lernstrategien **nicht** linear
 - ▶ Jeder lernt individuell
 - ▶ Verschiedene Techniken zum Lernen:
 - ▶ Assoziationen bilden
 - ▶ MindMaps erstellen
 - ▶ weitere: Motivation festigen, Konzentration trainieren, und mehr ...
 - ▶ Reflexion durch Überwachung und Regulierung
-

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. (2006). Lernen zu Lernen. Berlin, Heidelberg: Springer Verlag, S..

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

Seel N. M (2003). Psychologie des Lernens. München: Reinhardt, S.

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.
