

# LEITFADEN ZUR REFLEXION: WIE LERNE ICH?

Um sinnvoll lernen zu können, ist es wichtig, sich erst einmal über den Zweck des Lernens, persönliche Lernziele, eigene Ressourcen, individuelle Bedürfnisse und Lerngewohnheiten bewusst zu werden.

GEHE BEI DEN FOLGENDEN FRAGEN SCHRITT FÜR SCHRITT VOR  
UND FORMULIERE DIE ANTWORTEN SCHRIFTLICH!

## 1. WOZU LERNE ICH?

Voraussetzungen für sinnvolles Lernen sind die Bereitschaft und der grundlegende Wille dazu. Verschaffe dir Klarheit über deine Motivation.

VERDEUTLICHE DIR:

Lerne ich...

- ...aus Interesse am Thema?
- ...zum Bestehen einer Prüfung oder eines Moduls?
- ...zum schnellen Vorankommen im Studium?
- ...für die Aussicht auf ein erfolgreich absolviertes Studium?
- ...für eine positive Zukunftsperspektive?
- ...für (Selbst-)Sicherheit durch breites/fundiertes Wissen in einem Bereich/Fach?

- Welchen Einfluss hat mein Lernen auf andere Lebensbereiche?
- Kann ich das Gelernte in meinem Alltag anwenden?

## 2. WAS MÖCHTE ICH DURCH MEIN LERNEN ERREICHEN?

Ziele sind besonders dann für die Planung hilfreich, wenn die folgenden Kriterien beachtet werden:

**S** chriftlich formulieren  
**M** essbare Ziele aufstellen  
**A** ttraktive Ziele setzen  
**R** ealistisch planen  
**T** erminiert vorgehen

FORMULIERE DIR DEIN LERNZIEL.

ÜBERLEGE DIR, WAS GENAU DU ERREICHEN WILLST:

- Welche Aufgaben möchte ich bewältigen (Prüfung gut vorbereiten, Hausarbeit abgeben etc.)?
- Welche Teilziele möchte ich erreichen, was davon als erstes, als zweites etc.?
- Wenn ich in einem Jahr eine\*n ehemalige\*n Mitschüler\*in treffe, was möchte ich über meinen Studienerfolg berichten?
- Wenn ich in drei Jahren eine\*n ehemalige\*n Mitschüler\*in treffe, was möchte ich über meinen Studienerfolg berichten?

# LEITFADEN ZUR REFLEXION: WIE LERNE ICH?

## 3. WANN UND WIE LERNE ICH AM BESTEN?

Werde dir über deine eigenen Stärken und Schwächen sowie grundlegende Bedürfnisse bewusst, die Voraussetzung für deinen individuellen Lernerfolg sind.

FRAGE DICH:

- Zu welchen Tages- oder Nachtzeiten lerne ich am Besten? Zu welchen festen Zeiten kann ich lernen (neben Vorlesungen, Job, sonstigen Verpflichtungen und Tätigkeiten)?
- Wie viel Zeit kann und will ich für mein Lernvorhaben aufwenden? Wie kann ich mir die nötigen Freiräume schaffen?
- In welchem Umfeld kann ich gut lernen (alleine zuhause, im Café, im Zug, in der Bibliothek etc.)?
- Wo kann ich besonders gut konzentriert an einer wissenschaftlichen Hausarbeit, einem Projekt etc. arbeiten?
- Wann (zu welchen Anlässen) arbeite ich lieber alleine und wann lieber in Gruppen? Mit wem könnte ich zusammen arbeiten?
- Wer könnte mich in meinem Lernprozess unterstützen und bei Schwierigkeiten beraten?
- Welche Erfahrungen habe ich mit unterschiedlichen Lern-techniken gemacht (z.B. Karteikarten, Lernendes Lesen etc.)?
  - Welche Lerntechnik hat sich bewährt?
  - Welche Lerntechnik war weniger hilfreich?
  - Welche Lerntechnik würde ich gerne ausprobieren?
- Für welche Lernziele/Aufgaben suche ich noch passende Methoden?
- Welche Medien gibt es zu meinem Lernvorhaben? Mit welchen möchte ich arbeiten?

## 4. WIE KONTROLLIERE ICH MEINEN LERNERFOLG?

Überprüfe regelmäßig deinen Lernerfolg.

BEOBACHTE DEIN EIGENES LERNVERHALTEN  
UND ÜBERPRÜFE DIE ERGEBNISSE:

- Wie möchte ich kontrollieren, ob ich meine (Teil-)Ziele erreicht habe (z.B. Seitenzahl erreicht, prüfendes Abfragen durch andere etc.)?
- Habe ich bislang die formulierten Teilziele erreicht?
- Ist es notwendig, meinen Zeitplan anzupassen?
- Möchte ich andere Personen zur Überprüfung der (Teil-)Ziele hinzuziehen?

INWIEFERN SOLLTE ICH MEINE LERNORGANISATION, DIE VERWENDETEN TECHNIKEN ETC.  
ÄNDERN, UM MEINE LERNZIELE BESSER ERREICHEN ZU KÖNNEN?