



Lern- und Gedächtnisstrategien

Mehrere Strategien führen zum Ziel

Essenz aus unserem Training „Lern- und Gedächtnisstrategien“

Das Lernen nimmt im Alltag eines jeden Studierenden viel Zeit in Anspruch. Doch nutzen einige diese Zeit sinnvoller und andere „lernen so vor sich hin“ – ohne sich darüber im Klaren zu sein, wie sie konkret ihren Lernprozess erfolgreicher gestalten und somit ein besseres Ergebnis erzielen zu können. Das ist jedoch kein Wunder, da immer noch viele Fehlannahmen über das Lernen und den geeigneten Einsatz von Strategien kursieren.

Gute Lernstrategien sind bspw. das Chunking oder die Loci-Methode, welche dazu beitragen können, die limitierte Kapazität des Kurzzeitgedächtnisses bestmöglich zu nutzen. Abgesehen davon sollten möglichst mehrere Strategien miteinander kombiniert werden.

Erkenntnis

Es gibt wirkungsvolle und weniger hilfreiche Lernstrategien – Du musst ausprobieren, welche zu Dir passen. Jedoch zeigte eine Studie von Dunlosky et al., dass beliebte Strategien wie zusammenfassen, Texte markieren und wiederholt lesen keinen großen Lernerfolg aufweisen. Diese Methoden können dennoch sinnvoll sein, um sich einen Überblick zu verschaffen. Um das Wissen langfristig zu behalten, erwiesen sich „Practice testing“ (eigenes Wissen durch Probeklausuren, Fragen oder andere Anwendungen überprüfen) und „Distributed practice“ (Lernen auf mehrere Sessions aufteilen, statt alles am Stück zu lernen) als besonders sinnvoll.

Praktische Tipps

Weitere Tipps zum erfolgreichen Lernen:

- Je mehr Vorwissen auf einem Gebiet besteht, desto einfacher fällt es, neues Wissen auf diesem Gebiet zu lernen – es wird also immer einfacher!
- Sorge für genügend Ausgleich und Regeneration (z. B. Sport, Ernährung, Schlaf) – denn Deine Lernleistung variiert abhängig von Deiner Tagesform.
- Lege das Handy während Konzentrationsphasen in ein anderes Zimmer.
- Konzentriere Dich immer auf eine Aufgabe, statt Multitasking zu betreiben.
- Nicht verzweifeln – neue Lernstrategien funktionieren erst dann richtig, wenn Du sie viel geübt hast.
- Stelle Dir Warum-Fragen, statt vorgefertigte Lösungen auswendig zu lernen.
- Setze metakognitive Strategien ein, bei denen Du das Erlernte mit bereits vorhandenem Wissen verknüpfst.

Technische Universität
Darmstadt

Hochschuldidaktische
Arbeitsstelle (HDA)
Arbeitsbereich
Schlüsselkompetenzen

[trainer@
hda.tu-darmstadt.de](mailto:trainer@hda.tu-darmstadt.de)

Literaturverzeichnis:

Dunlosky, J., Rawson, K. A., Marsh, E. J., Nathan, M. J., & Willingham, D. T. (2013). Improving Students' Learning With Effective Learning Techniques: Promising Directions From Cognitive and Educational Psychology. *Psychological Science in the Public Interest*, 14(1), 4–58.
<https://doi.org/10.1177/1529100612453266>

Bibliographie:

Studiertechniken-Artikel:

https://www.hda.tu-darmstadt.de/angebote_fuer_studierende/studiertechniken_im_digitalen_semester/inhalt_mit_marginalienspalte_28.de.jsp

Artikel Gedächtnisstrategien:

https://www.hda.tu-darmstadt.de/media/hda/img/angebote_fuer_studierende/studiertechniken/digitales_lernen/gedaechtisstrategien.pdf

Artikel Arbeiten im Team:

https://www.hda.tu-darmstadt.de/media/hda/img/angebote_fuer_studierende/studiertechniken/lernen_in_gruppen/Arbeiten_im_Team2.pdf

Literatur:

König, E., & Volmer, G. (2009). *Handbuch systemisches Coaching. Für Führungskräfte, Berater und Trainer*. Weinheim: Beltz.
