

Lern-Check-Up

Ein erster Überblick!

Lernen ist ein individueller Prozess. Er kann nicht nach einem „Schema F“ geplant werden – schon gar nicht mit einer einfachen Liste zum Abhaken. Diese Liste soll einen Überblick geben, wo das eigene Lernprojekt steht: Was habe ich schon gut geplant? Worauf muss ich noch achten? Wo benötige ich Unterstützung?

Ein gutes Fundament		
Ich weiß, wofür ich studiere.		
Ich habe einen Plan, was ich mache, nachdem ich die Prüfung bestanden habe.		
Trotz der Pandemie bin ich im regelmäßigen Kontakt mit einem Freundeskreis.		
Mein Alltag steht auf einem sicheren Fundament, z.B. sind Wohnung und Finanzen geregelt.		
Ich ernähre mich gesund und achte auf genügend Bewegung und Schlaf.		

Sollte das Fundament „wackelig“ sein, fällt das Lernen schwer und es empfiehlt sich, genauer hinzuschauen. Unterstützung gibt u.a. die Zentrale Studienberatung, s. www.uni-goettingen.de/zsb-studierende.

Gutes Lernen		
Lernplanung		
Ich habe ein genauen Überblick darüber, was ich für wann lernen muss.		
Der gesamte Lernstoff ist zugänglich für mich, z.B.in Unterrichtsmaterial, Mitschriften, Büchern oder kommerziellem Lernmaterial.		
Ich kenne die Prüfungsform und habe mir Alt- oder Beispiels-Klausuren besorgt.		
Ich habe den Lernstoff in kleinere Abschnitte aufgeteilt und habe eine realistische Vorstellung davon, wie ich den Stoff zeitlich auf meine Lernphase verteilen werde.		
Zeitmanagement		
Ich habe einen Wochenplan, in dem ich Lernphasen, Pausen und Zeit für andere Aktivitäten benannt habe.		
Ich überprüfe meine Zeitplanung und kenne mögliche „Zeitfresser“ in meinem Tagesablauf.		
Ich lerne im Laufe eines Tages zu unterschiedlichen Themengebieten.		

		
Ich mache regelmäßige Pausen und nutze diese zur Entspannung.		
Ich habe „freie Zeit“ vom Lernen und mache dort Dinge, die mir guttun.		
Ich „belohne“ mich, wenn ich Lernabschnitte erfolgreich gemeistert habe.		
Lernort		
Ich habe einen Lernort, an dem ich mich wohlfühle.		
Ich bin an meinem Lernort ungestört.		
Ich kann meinen Lernort am Ende der Lernzeit verlassen, zumindest symbolisch.		
Lernbeginn		
Ich habe einen festen Beginn für meinen Lerntag.		
Ich weiß, welche Dinge mich davon abhalten können, mit dem Lernen zu beginnen.		
Ich habe ein kleines Ritual, mit dem ich das Lernen beginne.		
Lernmethoden		
Ich benutze unterschiedliche Lernmethoden.		
Ich weiß, mit welcher Methode ich besonders gut lerne.		
Ich bereite meinen Lernstoff eigenständig auf, z.B. durch Herausschreiben, schriftliche Zusammenfassungen, Karteikarten, Mindmaps oder Visualisierungen.		
Ich wiederhole den Lernstoff regelmäßig.		
Ich lerne zusammen mit anderen Studierenden.		

Im Überblick	
Das klappt schon richtig gut ...	
Das hält mich vom Lernen ab ...	