

Studieren. Das Handbuch

Kompetenzen, die für das Studium notwendig sind, können letztlich nur im Studium selbst erworben und entwickelt werden. Sie sind nicht einfach schon da, ebenso wenig wie aus einem Ei ein bereits ausgewachsenes Huhn schlüpft. Kompetenzen entwickeln sich und reifen durch Üben und Ausprobieren, durch das Feedback und Anregungen von anderen und indem man sich regelmäßig auf das, was man schon gelernt hat und kann, zurückbesinnt. Du wirst überrascht sein, wie sich deine Denk- und Sprachtechniken einfach durch kontinuierliches Lernen weiterentwickeln.

Es gibt jedoch einige grundlegende Ansätze, die dir zu einem besseren Start verhelfen, das Studium erleichtern und Lernprozesse beschleunigen können. Dieses *Handbuch* wurde aus der praktischen Arbeit mit Hunderten von Studenten über einen Zeitraum von 20 Jahren entwi-

ckelt. Das Buch wurde bis heute von über 250.000 Studenten und Dozenten (mit den Begriffen „Studenten“, „Dozenten“ etc. sind in diesem Buch immer auch Studentinnen, Dozentinnen etc. gemeint) weltweit genutzt. Ihre ausführlichen Anmerkungen haben zu dieser Auflage des *Handbuches* beigetragen.

Schnell-Tipps und tieferes Lernen

Wenn du bewusst, aktiv und selbstreflektiert an das Lernen herangehst, hilft dir das auf lange Sicht, zu einem tieferen Verständnis zu gelangen. Tipps, die sich schnell umsetzen lassen, sind aber für Studenten ebenso unverzichtbar, ganz besonders im Notfall. Dieses *Handbuch* bietet beide Ansätze. Du wirst mit den kurz- und langfristigen Herausforderungen deines Studiums am besten zurechtkommen, wenn du beide Ansätze flexibel nutzt.

LERNZIELE

Dass kein Student perfekt und allumfassend vorbereitet sein kann, liegt in der Natur der Dinge. Damit du jedoch bestmöglich vorbereitet dein Studium beginnen kannst, bietet dir dieses Buch hilfreiche Ansätze zu unterschiedlichsten Themen. *Studieren. Das Handbuch* soll dir helfen, deinen Erfolg als Student selbst zu steuern, indem es:

- deutlich macht, dass man für ein erfolgreiches Studium nicht einfach nur „klug“ sein muss, sondern dass jeder Student gute Noten und anderweitige Erfolgserlebnisse erreichen kann und dass sich auch Rückschläge positiv auswirken können
- darauf vorbereitet, was von einem Studium (sei es an einer Fachhochschule oder einer Universität) zu erwarten ist
- zum Nachdenken darüber anregt, welche Fähigkeiten du bereits besitzt und welche du sowohl als Student als auch im Arbeitsalltag benötigen wirst
- Hilfsmittel anbietet, die es dir ermöglichen, dein persönliches Lernpensum zu bewerten, zu reflektieren und zu bewältigen
- Vorschläge unterbreitet, wie man positive Lernansätze und -gewohnheiten entwickeln kann
- Ratschläge gibt, wie du an Aufgaben, die von vielen Studenten als schwierig empfunden werden, herangehen kannst
- zeigt, wie du elektronische Hilfsmittel und Technik nutzen kannst, um dir dein Studium zu erleichtern und es individueller zu gestalten
- hilft, besser zu verstehen, wie Lernen, Intelligenz und Gedächtnis funktionieren und wie du lernen kannst, kritisch und analytisch zu denken.

Wie nutze ich dieses Buch am besten?

Dies ist ein Ratgeber, in den du immer dann einen kurzen Blick werfen kannst, wenn du spezielle Hilfe benötigst oder wenn du dich einfach auf dein kommendes Studium vorbereiten möchtest. Oder du arbeitest dich durch die Kapitel, die für bestimmte Aspekte deines Studiums nützlich sein können. Jedes Kapitel beschäftigt sich mit einem anderen Aspekt des Studierens. Je weiter du in deinem Studium voranschreitest, desto mehr wirst du jedoch merken, dass diese Aspekte zusammenhängen. Dich in einem speziellen Bereich weiterzuentwickeln, wird dir auch bei anderen Anforderungen helfen.

Finden, was du suchst

- Jedes Kapitel beginnt mit einer Übersicht über die Lernziele des Kapitels. Diese Liste zu überfliegen, kann dir bei der Entscheidung helfen, ob du das Kapitel brauchst oder nicht.
- Jedes Kapitel befasst sich mit mehreren Themen und jedes Thema wird durch eine Überschrift wie die oben auf dieser Seite eingeleitet.
- Im Glossar im Anhang findest du Erklärungen für viele Begriffe, die dir im Studium begegnen werden – von AStA bis ZVS.
- Das Sachregister am Ende des Buches enthält Seitenverweise auf konkrete Stichwörter.
- Die englischsprachige Website zum Original des Buches (www.skills4study.com) liefert vielfältige weitere Informationen.
- Auf der Website www.spektrum-verlag.de/978-3-8274-2360-3 findest du eine Liste mit vielen nützlichen Links rund um das Studium.

Kopiervorlagen

Seiten zur Selbsteinschätzung, Checklisten, Strategieplaner und Auswertungsbögen dürfen für die persönliche Nutzung kopiert werden. (Bei einigen Seiten mag eine Vergrößerung auf A3-Format sinnvoll sein.) Einige Vorlagen können auf der o.g. Website heruntergeladen werden. Du kannst sie, sobald du sie benutzt hast, in ein Lerntagebuch heften, damit du sie dir später noch einmal anschauen kannst.



Dieses Symbol zeigt an, dass die Seite zur Selbsteinschätzung oder zur Strategieplanung genutzt werden kann.

Cartoons und Seitenlayout

Die Cartoons und die unterschiedlichen Layouts dienen hauptsächlich als visuelle Gedächtnisstützen. Auch wenn du nicht gut zeichnen kannst, könntest du visuel-

le Hinweise wie diese auch in deinen eigenen Notizen verwenden (damit wirst du auch schneller finden, was du suchst). Die Vielfalt fördert zudem das Lernen, da es verschiedene Sinneswahrnehmungen mit einbezieht – siehe Kapitel 13 für mehr Details.

Die Fragebögen zur Selbsteinschätzung

Die Selbsteinschätzungsbögen helfen dir in zwei Hinsichten:

- sie schlüsseln die Fertigkeiten, die für das Studieren wichtig sind, in ihre Einzelaspekte auf
- sie ermöglichen es dir, festzustellen, welcher Aspekt es für dich besonders schwer macht, eine bestimmte Fertigkeit zu erlangen. Des Weiteren helfen die Bögen dir, zu erkennen, welche Schritte oder Aufgaben du in der Vergangenheit ausgelassen hast.

Teilweise kannst du das fehlende Glied einfach erkennen, indem du die Fragebögen durchgehst. Benutze die Fragebögen, um deine Stärken herauszufinden und deine Fortschritte zu überprüfen. Fülle diese Bögen gewissenhaft aus – nur wenn du dich ernsthaft mit ihnen beschäftigst, werden sie dir richtig weiterhelfen können.

Anspruchsvoller Stoff

Lasse dich nicht verunsichern, auch wenn du nach mehreren Jahren wieder zu studieren beginnst oder falls es Dinge in dem Studium gibt, die neu für dich sind oder dir schon in der Vergangenheit Schwierigkeiten bereitet haben.

Es ist häufig so, dass Dinge, die einem beim ersten Mal schwer vorgekommen sind, verständlicher werden, wenn man sich den Problemen nach einem gewissen Abstand wieder zuwendet. Sogar Studenten, die sich mit der akademischen Sprache und den Methoden zuerst schwer tun, gewöhnen sich normalerweise ziemlich schnell daran.

Kenntnis von Fachtermini und grundlegenden Theorien sind eine Voraussetzung für Studenten. Sie schärfen den Verstand und ermöglichen es, Dinge präziser zu beschreiben. Diese Fachtermini wirken auf den ersten Blick oft abschreckend; es gibt jedoch keinerlei Grund zu Beunruhigung, da die Vermittlung aller wichtigen Begriffe im Studium erfolgt.

Ein Lerntagebuch führen



Dieses Symbol erinnert dich daran, deine Gedanken und Ideen in deinem Lerntagebuch zu notieren. Siehe Seite 63 für weitere Informationen.

Wo fängt man an?

- Lies dir die *Sieben Lernmethoden* durch, die auf den nächsten Seiten aufgeführt sind. Du wirst das *Handbuch* dann leichter verstehen.
- Vervollständige den Selbsteinschätzungsbogen *Was erwarte ich vom Studium?* (Seite 6). Das wird dir helfen, dich als Student besser zu orientieren.
- Blättere im Buch, damit du ungefähr weißt, was dich erwartet. Manchmal wirst du noch nicht genau wissen, was du brauchst, bis du die jeweiligen Aufgaben angehst.
- Benutze den Strategieplaner *Studieren: Prioritäten setzen* (Seite 31), um dir über deine Gedanken klar zu werden. Gegebenenfalls solltest du gleich mehrere Kopien machen und von Zeit zu Zeit deine Prioritätenliste aktualisieren. Anhand der Veränderungen kannst du deine persönliche Entwicklung mitverfolgen.
- Falls du dir unsicher bist, wie du mit einer bestimmten Technik anfängst, dann wird dir der Selbsteinschätzungsbogen des jeweiligen Kapitels beim Ordnen deiner Gedanken weiterhelfen.
- Kapitel 2–4 befassen sich mit den Grundlagen und Methoden, auf die der Rest des *Handbuches* aufbaut. Wahrscheinlich ist es hilfreich für dich, diese frühzeitig durchzuarbeiten.

Falls du darüber nachdenkst, dich für ein Studium zu bewerben, oder falls du nicht viel über das Studentenleben weißt ...

... beginne mit Kapitel 1 *Vorbereitung auf das Studium*. Es wird dir zeigen, was du vom Studium erwarten solltest, es hilft dir bei der Entscheidung, ob du schon bereit für das Studium bist, und berät dich, wie du dich auf dein erstes Semester vorbereiten kannst. Auch Kapitel 4 kann hierbei hilfreich sein.

Vielleicht findest du es auch hilfreich:

- dir deine derzeitigen Fähigkeiten und Eigenschaften anzuschauen (siehe Seiten 27–30)
- deine Motivation für ein Studium genauer unter die Lupe zu nehmen (*Was erwarte ich vom Studium?*, Seiten 6 und 87)
- Selbstvertrauen beim Lesen (Seiten 115–121) und Schreiben (Seiten 168–173) zu entwickeln
- deine Computerkenntnisse zu überprüfen (Seiten 142 und 143).

Wenn du schon für das Abitur oder die Fachhochschulreife gelernt hast ...

... wirst du merken, dass du die ersten Abschnitte jedes Kapitels schnell überfliegen kannst. Kapitel 4, 5, 9, 11, 12 und 15 dürften dir am nützlichsten sein. Falls du dich mit einem Buch, das Bilder als Hilfsmittel verwendet, nicht wohl fühlst, dann lies Seite 49 und Kapitel 13 über *Das Gedächtnis* und die Methoden werden dir sinnvoller erscheinen.

Legasthenische Studenten

Heutzutage findet man an den Hochschulen auch Tausende legasthenischer Studenten. Viele Aspekte dieses Buches wurden unter Berücksichtigung legasthenischer Studenten entworfen, einschließlich:

- des Inhalts
- des Gebrauchs visueller Darstellungen
- des Layouts des Buches
- der Hervorhebung der Gliederung
- des Gebrauchs vielfältiger und unterschiedlicher sinnübergreifender Herangehensweisen an das Lernen

Gehe es langsam an

Falls du längere Zeit nicht gelernt hast oder Lernen schwierig findest, setze dich selbst nicht unter Druck. Es braucht Zeit und Übung, sich im Umfeld der Hochschule zurechtzufinden und bestimmte Gewohnheiten zu entwickeln, die das Studium erleichtern, z. B. akademische Schreibkompetenzen. Erwarte nicht das gleiche Lernumfeld wie in deiner Schule. Das Studieren erfordert wesentlich mehr Eigeninitiative und organisatorische Fähigkeiten als du es vielleicht gewohnt bist. Aber du wirst merken, dass mit deiner Studienzeit auch deine Begabung darin kontinuierlich steigen wird.

Jeder lernt auf seine eigene Art und Weise

Es gibt viele Wege, das Studium erfolgreich zu gestalten. Experimentiere. Entdecke. Sei kreativ. Finde heraus, was zu dir am besten passt.

Kapitel 2–4 ermutigen dich, deine eigenen Lernmuster herauszufinden, und machen Vorschläge, wie du dich beim Lernen am besten ausprobieren kannst.

Sieben Lernmethoden

Studieren. Das Handbuch verwendet sieben Lernmethoden.

1 Lernen kann ein Abenteuer sein

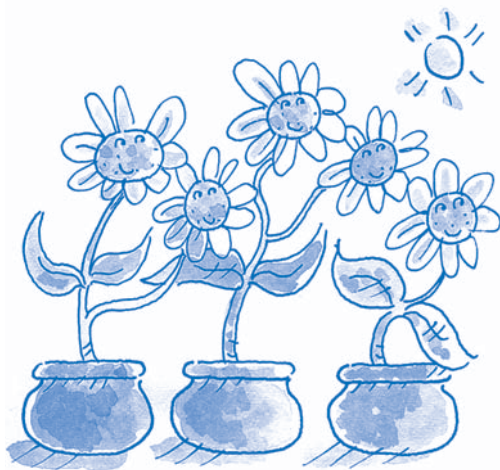
Wenn du gestresst oder gelangweilt bist, ist Lernen schwierig. Dieses Buch wird dich dazu ermutigen, effektiv statt stur auswendig zu lernen, und Wege zu finden, wie dir das Lernen mehr Spaß macht. Das Studium dauert mehrere Jahre, also solltest du Wege finden, die das Lernen angenehmer gestalten.

Kleine Kinder lernen außerordentlich viel, ohne sich besonders anzustrengen. Allein dadurch, dass sie entspannt sind, beobachten, spielen, verschiedene Charaktere annehmen, unterschiedliche Dinge ausprobieren, Fehler machen und interessant finden, was sie tun. Sie betrachten mögliche Rückschläge nicht als Misserfolge; sie kümmern sich nicht darum, was andere denken und sie reden sich nicht ein, dass sie vielleicht einfach nicht lernen können. Wenn ein Kind hinfällt, dann steht es einfach wieder auf und versucht es wieder und irgendwann wird ihm das Laufen nicht mehr schwer fallen. Auch Erwachsene können auf diese Art und Weise lernen – wenn sie es sich erlauben.

2 Benutze mehrere Sinne

Je mehr wir unseren Seh-, Hör- und Tastsinn benutzen, je mehr feinmotorische Bewegungen wir in das Sehen, Sprechen, Schreiben, Tippen, Zeichnen oder in die Bewegung des Körpers einbauen, desto mehr Gelegenheiten geben wir unserem Gehirn, Informationen durch unseren bevorzugten Sinn aufzunehmen.

Mehrere Sinne beim Lernen zu benutzen, erlaubt dem Gehirn auch, mehrere Verknüpfungen und Assoziationen herzustellen, was den späteren Zugriff auf die Informationen erleichtert und damit das Gedächtnis unterstützt. Dieses Buch soll dich dazu anregen, alle deine Sinne zu nutzen und auch Bewegungen mit einzubeziehen. Es wird dir das



Lernen erleichtern – und es auch interessanter gestalten.

3 Finde heraus, was dich begeistert

Das Lernen wird einfacher, wenn man seine gewünschten Ziele im Hinterkopf behält, nicht wenn man sich aus Pflichtbewusstsein heraus zum Lernen zwingt. Einige Aspekte des Studiums erscheinen dir vielleicht weniger reizvoll, z. B. Aufsätze zu schreiben, Termine einzuhalten oder Prüfungen zu schreiben, aber genau diese Anforderungen bringen oft die größte Erfüllung und den meisten Lohn mit sich.

Es liegt ganz in deiner eigenen Hand, die Seiten am Studium zu finden, die dir gefallen. Stelle dir z. B. eine große Kinoleinwand vor, auf der du dich sehen kannst, wie du dein Studium genießt oder deine späteren Erfolge feierst. Höre deine eigene Stimme, die dir erzählt, was du gerade erreicht hast. Dein Gedächtnis wird sich an diesen Zielen festhalten und Wege finden, sie auch wahr werden zu lassen.



4 ▶ Verwende aktive Lernmethoden

Wir lernen mit tieferem Verständnis, wenn wir uns sowohl aktiv als auch persönlich damit beschäftigen, z. B. in dem wir:

- mit Informationen jonglieren
- uns bemühen, etwas zu verstehen
- mit unterschiedlichen Optionen spielen
- Entscheidungen treffen
- Informationen verknüpfen

Deshalb wirst Du auf den meisten Seiten des Buches aufgefordert, etwas zu *tun* (egal wie klein die Aufgaben auch sein mögen). Das soll den aktiven Umgang mit dem jeweiligen Thema fördern.

5 ▶ Übernimm Verantwortung für dein eigenes Lernen

Wie du im ersten Kapitel sehen wirst, erwarten Universitäten normalerweise von dir, dass du bereit bist, eigenständig oder nur anhand minimaler Hilfestellungen zu lernen. Das gilt besonders für die Grundlagen, wie z. B. Rechtschreibung und Grammatik. Man erwartet von den Studenten, dass sie sich für das eigene Lernen selbst verantwortlich zeigen.

Eine Möglichkeit, wie du dir gegenüber verantwortlich handeln kannst, ist es, sicherzustellen, dass du für den Studiengang, für den du dich einschreiben möchtest, bereit bist. Viele Studenten immatrikulieren sich ohne angemessene Vorbereitung auf das Studium. Dadurch gestaltet sich das Studium stressiger und schwerer, als es sein muss – und kann am Selbstvertrauen der Studenten zehren. Sei sicher, dass du bereit bist.

6 ▶ Vertraue deiner Intelligenz

Viele Studenten machen sich Sorgen, dass sie nicht intelligent genug für ihren Studiengang sein könnten. Einige waren nicht gut in der Schule und sorgen sich, dass es ihnen „einfach nicht liegt“, ein guter Student zu sein. Aber genau diese Angst kann das Lernen erschweren. Daher werden in diesem Buch auch Theorien über Intel-

lizenzen (Kapitel 3) und Stress (Kapitel 14) besprochen. Viele Studenten, die keine herausragenden Schüler waren, machen ihre Sache an der Universität hervor-

ragend – besonders wenn sie sich gründlich auf das Studium vorbereitet haben. Das bedeutet nicht, dass du bereits immenses Fachwissen anhäufen musst, aber zu wissen, was dich erwartet, und auf gewisse Methoden vorbereitet zu sein, könnte für dich ein großes Plus sein.

7 ▶ Erkenne deine Vorlieben beim Lernen

Jeder von uns lernt auf individuelle Art und Weise – obwohl wir auch viel gemein haben.

Einige Theoretiker unterscheiden zwischen verschiedenen Lernstilen, wie *visuell*, *auditiv* und *kinästhetisch*, oder *introvertiert* und *extrovertiert* – es gibt viele Möglichkeiten, diese Unterscheidungen vor-

zunehmen. Das Wichtige ist jedoch *nicht*, zu erkennen, welchem „Lerntyp“ du entsprichst, sondern – besser – die vielen verschiedenen Elemente zu erkennen, die dazu beitragen, wie du am effektivsten lernst. Näheres dazu findest du in Kapitel 4.

Falls du dich als einen bestimmten Lerntyp betrachtest, identifizierst du dich möglicherweise zu sehr mit diesem. Dann kommst du eventuell von dieser Selbsteinschätzung nicht mehr los und begreifst dich immer als „visuell introvertierten“ oder als „chaotisch extrovertierten“ Lerntypen. Das erzeugt eine starre Sicht darauf, wie du lernst. Was du *brauchst*, ist das Experimentieren mit Strategien und Fähigkeiten, die du zurzeit nicht ausreichend nutzt. Das menschliche Gehirn ist sehr anpassungsfähig: Gute Lerner können sich frei zwischen verschiedenen Strategien und Lernstilen bewegen. Es kommt nur auf die Aufgabe an.

Das Gute daran, sich darüber bewusst zu sein, wie *du* am besten lernst, ist, dass du das neu Gelernte genau da anbringen kannst, wo es dir gerade nützt. Außerdem kann es dir helfen, besser zu verstehen, warum du in der Schule gut oder schlecht warst – je nachdem, ob der Unterricht mit deinem persönlichen Lernvorlieben übereinstimmt oder nicht.





Was erwarte ich vom Studium?

Unsere Vorstellungskraft ist sehr mächtig. Versuche einfach, an etwas Bestimmtes *nicht* zu denken, z. B. daran, ob du den Herd angelassen hast, dann wirst du schnell merken, wie einfach es ist, dir dein Haus abgebrannt vorzustellen. Wenn du deiner Fantasie irgendwelche Anhaltspunkte gibst, dann wird sie sie auch ausleben.

Du kannst diese Fähigkeit deiner Fantasie auf unterschiedliche Weise zum Lernen nutzen. Fülle den nachfolgenden Fragebogen aus, wobei du dir vorstellst, was du in fünf Jahren – rückblickend – gerne über deine Erfolge im Studium sagen würdest. Vielleicht merkst du dann, dass sich deine Einstellung gegenüber der Arbeit und den verschiedenen Aktivitäten auf dem Campus verändert, sobald deine Fantasie zu arbeiten beginnt.

Es mag sinnvoll sein, dir den Fragebogen künftig noch ein paar Mal anzuschauen. Dabei wirst du erkennen, ob sich deine Einstellung über das, was für dich wirklich zählt, verändert hat.

Nun stelle dir dich selbst in fünf Jahren vor, wie du an das zurückdenkst, was

du an der Uni erreicht hast. Bewerte (mit 1, 2, 3 etc.) von diesem zukünftigen Blickwinkel aus, wie wichtig dir die angestrebten Ziele sind.

- Ich habe gute Freunde gefunden.
- Ich habe einen guten Abschluss.
- Ich habe die Möglichkeiten, die mir die Uni bot, voll ausgenutzt.
- Ich habe neue Interessen entwickelt.
- Ich habe Fertigkeiten entwickelt, die mir geholfen haben, einen guten Job zu finden.
- Ich habe gelernt, mich in ein Team einzufügen.
- Ich habe gelernt, mich besser auszudrücken.
- Ich hatte viel Spaß.
- Ich habe mehr darüber herausgefunden, wer ich eigentlich bin.
- Ich habe gelernt, besser zu überlegen und zu schlussfolgern.
- Ich habe meine Kreativität entwickelt.
- Ich habe mich um mein Wohlbefinden und um meine Gesundheit gekümmert.
- Ich habe verantwortungsvolle Positionen übernommen.
- Ich habe gelernt, selbstständig zu sein.
- Ich habe mich intellektuell weiterentwickelt.
- Ich habe gelernt, stressige Situationen ruhig anzugehen.
- Ich habe gelernt, die Balance zwischen Beruf, Freunden und Familie zu finden.

Was sagen dir deine Prioritäten darüber, wie du deine Studienzzeit am besten nutzen kannst?

Viel Spaß mit dem Buch

Viel Spaß mit dem Rest von Studieren. Das Handbuch – und genieße dein Studium!



<http://www.springer.com/978-3-8274-2360-3>

Studieren - Das Handbuch

Cottrell, S.

2010, VIII, 352 S. 376 Abb. in Farbe., Softcover

ISBN: 978-3-8274-2360-3