

WiSt-Taschenbücher

Studienmethodik

Selbstmanagement für Studienanfänger

von

Prof. Dr. Kurt-Wolfgang Koeder

5., überarbeitete und erweiterte Auflage

Studienmethodik – Koeder

schnell und portofrei erhältlich bei beck-shop.de DIE FACHBUCHHANDLUNG

Thematische Gliederung:

Wissenschaftliches Arbeiten – Wissenschaftlich Arbeiten

Verlag Franz Vahlen München 2012

Verlag Franz Vahlen im Internet:

www.vahlen.de

ISBN 978 3 8006 4266 3

harmlosen Auswirkungen von Prüfungsangst. Unangenehmere Folgen sind Übelkeit, Erinnerungsverlust, Schwindel oder Blackouts.

Ein gewisser Level an Nervosität und Anspannung vor einer Prüfung ist natürlich und kann sich sogar positiv auf die Leistungsfähigkeit auswirken.

Für viele Studierende sind Prüfungen also ein Greuel. Wir wollen an dieser Stelle versuchen, das Beste daraus zu machen und Prüfungen nicht unter dem Aspekt, sadistisches Instrumentarium für Prüfende zu sein, betrachten; denn Prüfungen und Prüfungserfolge gehören als feste Bestandteile zu unserem Leben. Sie beschränken sich nicht nur auf die Schule und Hochschulausbildung. Jede Vorstellung bei einem neuen Arbeitgeber, jedes wichtige Gespräch usw. kann sich zu einer Prüfung entwickeln.

Im Bereich des Lernens wollen wir eine Prüfung als eine Möglichkeit sehen, den eigenen Wissensstand zu kontrollieren, vorhandene Stärken und Schwächen zu erkennen und Kenntnisse sowie Fähigkeiten und Fertigkeiten in bestimmten Situationen zu messen. Prüfungen, seien sie schriftlicher oder mündlicher Natur, geben uns ein Feedback über unsere Lernarbeit und den Lernfortschritt.

Trotzdem sind Prüfungen immer mit gewissen **Ängsten** verbunden¹⁷, z.B. mit der Angst nicht korrekt geprüft und gerecht beurteilt zu werden, da menschliche Unzulänglichkeiten das Prüfungsergebnis beeinflussen können. Weitere Ängste, die die Konzentration und damit die Prüfungsleistung beeinflussen können, sind zu sehen in:

- (1) **Lebensangst**, d. h. hier, das Studienleben mit seinen Anforderungen und die Zeit nach dem Studium (z.B. hohe Arbeitslosigkeit unter bestimmten Akademikerguppen) bewältigen zu können.
- (2) **Leistungsangst** und **Leistungshemmungen** wie z. B.
 - Misserfolgserlebnisse aus der Schulzeit,
 - mangelndes Selbstwertgefühl,
 - mangelnde Motivation durch falsche Berufs- und Studienfachwahl,
 - ungelöste Probleme in der Familie oder Partnerschaftsbeziehung;
 - Flucht vor den Anforderungen des Studiums in Ersatzaktivitäten (wie Vereinsarbeit, soziales Engagement),
 - soziale Isolation und Kontaktarmut,
 - Versagensangst, d. h. Angst die Studienleistungen nicht erfüllen zu können.

¹⁷ Vgl. *Walther-Dumschat, S.: Mehr Erfolg bei Prüfungen und Klausuren, Heidenau 2003; Metzger, Ch.: Lern- und Arbeitsstrategien, Oberentfelden/Aarau 2004.*

Zum Abbau derartiger Prüfungsängste gibt es keine allgemein verbindlichen Erfolgsrezepte. Im Folgenden können Ihnen nur einige Hilfestellungen an die Hand gegeben werden, die Sie auffordern, z.B. beim Lernen und während der Klausurphase planvoll vorzugehen, die Zusammenarbeit in Lerngruppen zu pflegen und intensivieren, in der mündlichen Prüfungsvorbereitung Prüfungen zu simulieren sowie Konzentrations- und Entspannungsübungen zu realisieren. Ein Leben ohne Angst gibt es nicht. Lernen Sie daher, mit diesen **Ängsten umzugehen**, ohne dass diese uns so beherrschen, dass wir handlungsunfähig werden. Schon diese Erkenntnis hilft, sich dagegen zu wehren.

Der **Prüfungserfolg** hängt natürlich von einer soliden und effektiven Prüfungsvorbereitung ab. Das Vorgehen beginnt bereits bei der zeitlichen Planung, der Gestaltung und Organisation der Lernarbeit (z.B. Arbeitsplatz, Mitschriften, Hilfsmittel wie Lernkarten, Arbeit in einer Lerngruppe). Erst wenn ein Erfolgssystem aufgebaut ist, können Informationen schnell und wirksam verarbeitet werden. Systematik ist oftmals wesentlicher als Begabung bzw. Zielstrebigkeit meist wichtiger als Fleiß.

Im Folgenden werden einige Anregungen, Vorbeugungsmaßnahmen und Verhaltensweisen angesprochen, die für den Prüfungs- und Studien-erfolg wichtig sind.

7.5.1.2 Prüfungsvorbereitung

Das Ergebnis einer Prüfung hängt sehr stark von der **Vorbereitung** und von dem angemessen geplanten Zeitraum ab, der für diese Vorbereitungsphase zur Verfügung steht und auch genutzt wird. Dieser zeitliche Rahmen sollte sich am **Schwierigkeitsgrad** und an der **Wichtigkeit der jeweiligen Prüfung** (z.B. Klausuren, die nur wenige Male wiederholt werden dürfen) orientieren. Beginnen Sie rechtzeitig und nicht erst wenige Tage vor der anstehenden Prüfung. Auch hier stehen Planung und bestimmte Vorüberlegungen im Vordergrund. Beschaffen Sie sich Informationen über:

- die **Prüfungsbedingungen** und die **Prüfungsordnung**;
- die Anzahl der zu erbringenden **Leistungsnachweise**;
- die **Art der Prüfung** (z.B. Klausur: Wissensfragen, Thema oder Fallorientierung; mündliche Prüfung: Einzel- oder Gruppenprüfung);
- **alte Prüfungsaufgaben**, z.B. von Kommilitonen höherer Semester oder aus der Klausurbörse des AStA;
- die **Ansprüche** und **Gewohnheiten der Prüfer**, z.B. präferiert er in Klausuren sehr stark das, was in den Vorlesungen vermittelt wurde,

welche Literaturhinweise werden gegeben, legt er Wert auf Definitionen, Zahlen, Namen (wichtiger Wissenschaftsvertreter), Gesamtzusammenhänge, Zeitschriftenbeiträge, Praxis- und Anwendungsbezug oder mehr theoretische Inhalte;

- **Stoffpläne/Vorlesungsdispositionen**, die zu Beginn der Semester, meist in der ersten Vorlesung, ausgegeben werden oder im Netz stehen.

Informationen verringern die Unsicherheit.

7.5.1.3 Zeitplanung

Auf der Basis der Stoffpläne, Ihrer eigenen Mitschriften, der Bücher und Zeitschriftenbeiträge gilt es jetzt zu sondieren, was Sie bereits beherrschen und was einer dringenden Aufarbeitung bedarf, wo also noch Lernlücken bestehen, die es zu füllen/stopfen gilt. Dieses „Sollwissen“ stellt die Ausgangsgrundlage für ihre **Lernzeitplanung** dar, d.h. die Aufteilung des zur Verfügung stehenden Zeitraumes bis zur Prüfung in Lernabschnitte. Dies ist anfangs etwas schwierig, da man z.B. die zu lesenden Seiten nicht einfach durch die pro Stunde eventuell lesbare Seitenzahl teilen sollte. Wichtig ist, wie an anderer Stelle schon gesagt, dass Sie verstehend lesen bzw. studieren. Verteilen Sie Ihre Lernzeit auf verschiedene Wochen bzw. Tage. Beginnen sie frühzeitig mit der Wiederholung bzw. Aufarbeitung der Stoffinhalte. Erschrecken Sie nicht, wenn möglicherweise die Inhalte in Ihrem Gedächtnis nicht mehr so präsent sind und Sie vieles verlernt haben. Bleiben Sie bei Ihrem geplanten Arbeits- und Lernrhythmus (z.B. nicht zu lange Lernetappen, Konzentration), und verschüttetes Wissen wird schnell wieder freigelegt. Der Lernerfolg im Rahmen der Wiederholung wird anfangs recht hoch sein und dies trotz der Tatsache, dass mit erhöhtem Zeitaufwand zwar absolut mehr Wissen im Gedächtnis haften bleibt, aber der Lernzuwachs pro Zeiteinheit, in der gelernt wird, relativ gesehen abnimmt, da die Konzentration nachlässt. *Abbildung 18*, die das Verhältnis von Gedächtnisleistung und Zeit in Form einer **Lernkurve** darstellt, soll dies verdeutlichen.

Berücksichtigen Sie diese Erfahrung bei der Zeitplanung für die Prüfungsvorbereitung, indem Sie sich nicht nur Gedanken um die gesamte Vorbereitungszeit machen, sondern auch die täglichen Lernzeiten inhaltlich sinnvoll dosieren: **Nicht zu lange und nicht in Zeiten erhöhter Müdigkeit (nachts) lernen!**

Gedächtnisspeicherung

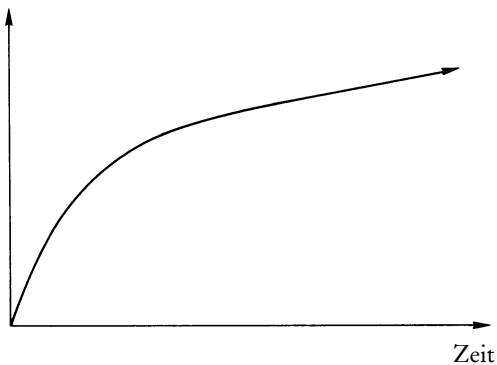


Abbildung 18: Lernkurve

Gedächtnisspeicherung

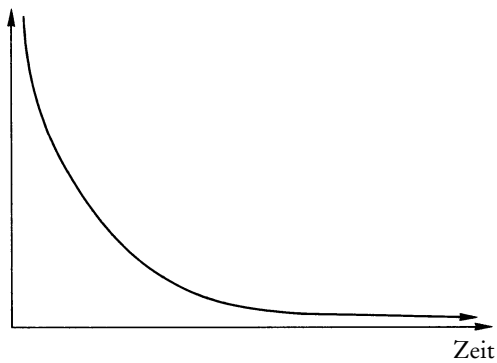


Abbildung 19: Vergessenskurve

Dieser Lernkurve können wir jetzt die **Vergessenskurve** gegenüberstellen (siehe *Abbildung 20*), wobei deren Verlauf zum Positiven hin verändert werden kann, wenn z.B. unsere Inhalte schon vor der Wiederholungsphase sinnvoll strukturiert und auch verständlich waren sowie bereits kurze Zeit nach dem Mitschreiben in der Vorlesung oder im Seminar mehrfach überarbeitet und eventuell in der Lerngruppe diskutiert wurden.

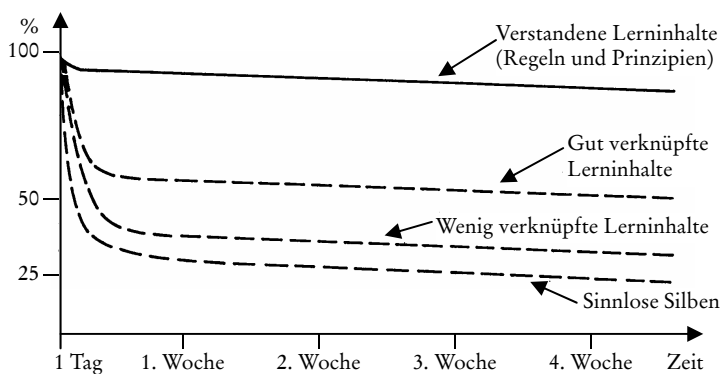


Abb. 20: Vergessenskurve¹⁸ im Überblick

Wirken Sie dem Vergessen ferner entgegen, indem Sie

- Verbindungen zwischen dem neuen und alten Wissen herstellen,
- engagiert lernen, also mitdenken, Einsichten gewinnen und kritisch sind,
- eine positive Einstellung zum Lerngegenstand gewinnen,
- Klarheit durch Beispiele schaffen,
- Vergleiche anstellen.

Ein bis zwei Tage vor der Prüfung (z.B. Klausur) achten Sie im Rahmen einer Gesamtwiederholung nur noch auf Zusammenhänge. Arbeiten Sie sich nicht noch am Vorabend in neue Stoffinhalte ein.

7.5.1.4 Verhaltensregeln

Aus dem vorher Gesagten lassen sich nun gewisse Verhaltensweisen und -regeln ableiten, die Ihnen bei der zweckentsprechenden Prüfungsvorbereitung **Planungs- und Durchführungserleichterungen** bieten sollen.

- Lernen Sie **regelmäßig** für Ihre Prüfung, z.B. täglich und zeitlich sinnvoll dosiert, also nicht zu viel auf einmal.
- Überprüfen Sie **abschnitt- oder kapitelweise**, ob das Erlernte/Gesene/Wiederholte auch verstanden wurde und im Gedächtnis haften geblieben ist.

¹⁸ Vgl. Naef, R. D.: Rationeller Lernen lernen, S. 48.

- Legen Sie regelmäßig **Wiederholungen** ein, bevor Vieles wieder in Vergessenheit gerät. Nutzen Sie dabei auch abwechslungsreiches Wiederholen, indem Sie
 - das zu Wiederholende in **Schemata, grafische Darstellungen, Skizzen** usw. umsetzen (visuelle Wiederholung);
 - aus dem zu Wiederholenden **Hauptaussagen** herausstellen, eigene Definitionen formulieren, Zusammenfassung erstellen (sprachliche Wiederholung);
 - mit einer bestimmten **Fragestellung** an die Wiederholung gehen und sich anschließend prüfen und kontrollieren (prüfende Wiederholung). Nutzen Sie hierzu auch die bereits besprochenen sozialen Formen des Lernens (Arbeit mit einer Lerngruppe).
- Scheuen Sie sich auch nicht, bei z.B. fachlichen Unklarheiten/Missverständlichkeiten in die **Sprechstunden** der Professoren zu gehen oder eine der Assistenten/innen aufzusuchen. Informieren Sie sich auch hier über den Prüfungsstil und die Prüfungsanforderungen, über eventuell fachliche Steckpferde des Professors usw.
- Besuchen Sie, z.B. vor mündlichen Prüfungen die **Prüfungen von Kommilitonen** (sofern dies erlaubt ist) oder erkundigen Sie sich zumindest nach möglichen Fragestellungen, Themenschwerpunkten etc.

Spätestens zu diesem Zeitpunkt werden Sie feststellen, wie wichtig gewissenhaft und korrekt geführte Unterlagen/Mitschriften für Ihre Vorbereitung sind, die Sie eventuell um Literaturauszüge ergänzt haben. Denken Sie daran, dass es nicht nur wichtig ist, die gesamten Mitschriften durchzuarbeiten. Darüber hinaus bedeutet gezielte Prüfungsvorbereitung auch, mit Hilfe von Aufgaben, Fällen, Fragenkatalogen etc. das Gelernte anwendungsbezogen umzusetzen. Zur gegenseitigen Kontrolle und auch aus Motivationsgründen empfiehlt sich hier erneut die Arbeit in der Lerngruppe, die vor allem in Vorbereitung einer mündlichen Prüfung das gegenseitige Abfragen ermöglicht.

7.5.1.5 Prüfungslernkartei

Eine weitere Möglichkeit des gezielten Einsatzes der Lernenergie für die Prüfungsvorbereitung ist die Arbeit mit einer **Lernkartei**, die Arbeit mit **Lernkarten**.¹⁹ Dieses Lernsystem, das insbesondere für das Pauken (z.T. Auswendiglernen) von Lehrinhalten anwendbar ist, hat seinen Ursprung im Lernen von Vokabeln. Sinnvoll angewendet, lässt sich dieses Lernsystem heute auch auf Lehrinhalte anderer Fachgebiete

¹⁹ Vgl. Zielke, W.: Handbuch der Lern-, Denk- und Arbeitstechniken, München 1997, S. 120ff.

übertragen, insbesondere dann, wenn es gilt, Formeln, Daten, Einzelfakten, Zahlenmaterial etc. zu lernen. Das **Lernkartensystem** lässt sich auf alle Lehrinhalte übertragen, die eine Zerlegung in elementare Lerneinheiten ermöglichen, allerdings immer unter Berücksichtigung des Gesamtzusammenhangs. So besteht eine Lernkartei aus einem Karteikasten, Karteikarten und dem Lernstoff. Dieser wird geordnet und gegliedert nach Sachgebieten auf die einzelnen Karteikarten übertragen, z. B. aufgegliedert in kleine Frage-Antwort-Einheiten. Somit können Sie sich systematisch pro Lerneinheit ein Inhaltsgebiet vornehmen und die Inhalte so lange wiederholen, bis sie im Gedächtnis haften. Die permanente Wiederholung steht also im Mittelpunkt des Lernkartensystems.

Ausgangspunkt der Arbeit mit der Lernkartei bildet die Erarbeitung von Lernfragen mit Antworten, die jeweils auf die Vorderseite (Frage) und Rückseite (Antwort) einer Karte geschrieben werden. Dabei tritt bereits der erste Lernerfolg aufgrund der Überlegungen bei der Auswahl und beim Schreiben ein. In einem Karteikasten werden die Karten abgelegt und ihr Inhalt systematisch wiederholt. Neues Wissen wird in Frage und Antwort auf je einer Karte dokumentiert, wobei bereits die Formulierung der Fragen und Antworten einen hohen Behaltenseffekt aufweisen.

Der **Karteikasten** ist sinnvollerweise in mehrere Fächer bzw. Rubriken unterteilt. Beherrschen sie die Stoffinhalte, kann die Karteikarte z. B. unter der Rubrik „Erledigt“ abgelegt werden. Karteikarten mit Wissensgebieten, die noch nicht geistig verarbeitet und verstanden wurden, bleiben in Griffnähe im vorderen Teil des Karteikastens.

Dieses Lernsystem zur Prüfungsvorbereitung kann aus **pädagogischer Sicht** einige Vorteile bieten:

- So ist eine sofortige Lernkontrolle möglich (z. B. Fragestellung auf der Vorderseite, Antwort auf der Rückseite der Lernkarte).
- Es ermöglicht eine individuelle Gestaltung des Lernprozesses durch jeweilige Anpassung an den Lernrhythmus des Einzelnen; Wiederholungen in Abhängigkeit von der Konzentrationsfähigkeit.
- Man spart Zeit, da nur noch das wiederholt wird, was z. B. im vorderen Teil des Karteikastens steht (keine unnötige Sucharbeit).
- Bei Lernunterbrechungen (z. B. Besuch eines Kommilitonen, Telefon) ist immer ein direkter Lernwiedereinstieg an der richtigen Stelle gegeben (z. B. hochstehende Karteikarte).
- Die Karteikarten lassen sich, bedingt durch ihre Größe, überall hin mitnehmen. So lassen sich viele im Alltag auftretende Wartezeiten

(z.B. bei der Bahn- und Busfahrt, beim Arzt) sinnvoll nutzen, indem noch nicht verarbeitete Sachgebiete wiederholt werden.

- Die Lernkarten können jederzeit an der richtigen Stelle eingeordnet und nach erfolgreicher Lernarbeit (Wiederholung) umgelagert werden.
- Dieses wiederholende Lernen verhilft zu Erfolgserlebnissen über die abgearbeiteten, ausgesonderten Karten und motiviert somit nachhaltig.
- Die Ergänzung der Wissenskarten ist unbegrenzt. Ihre Lernkartei ist dadurch also immer up-to-date.
- Durch sogenannte Leitkarten und farbliche Unterschiede in den Einzelkarten kann der Lernstoff sinnvoll gegliedert und nach Fachgebieten strukturiert werden.

Die drei Speicherstufen des Gehirns, das Ultrakurzzeit-, das Kurzzeit- und das Langzeitgedächtnis werden durch eine Lernkartei mit dieser Anordnung zumindest andeutungsweise nachvollzogen. Insbesondere das **Langzeitgedächtnis** wird hierdurch systematisch geschult. Und noch eins: Igeln Sie sich in den letzten Tagen vor einer wichtigen Prüfung nicht ein, denn ansonsten bleiben Sie mit Ihrer Angst allein. Binden Sie Freunde und die Familie, also Menschen, die Ihnen wichtig sind, ein. Lassen Sie diese an Ihrem Leben und auch an Ihren Ängsten teilhaben. So bietet ein nettes Gespräch und eine Aufmunterung, Erleichterung und auch ein Stück Ablenkung.

Setzen Sie auch, wenn es für Sie wichtig ist, auf Rituale und Glücksbringer, so z.B. besondere Kleidung, Glückssteine, Stofftiere, ein Bild des Partners/der Partnerin, Traubenzucker, ein bestimmtes Getränk usw. Auch wenn diese keinen Zusammenhang zu Ihrer Prüfungsleistung erkennen lassen, halten Sie daran fest. Der Glaube kann Berge versetzen. Der Glaube an deren Wirkung kann dazu führen, weniger Angst zu haben bzw. dadurch die Klausur besser bewältigen zu können.

7.5.2 Prüfungsarten

7.5.2.1 Schriftliche Prüfung (Klausuren)

7.5.2.1.1 Bedeutung und Klausurarten

Wer sein Studium erfolgreich abschließen möchte, muß nicht nur Wissen ansammeln, sondern dieses auch in schriftlichen Arbeiten, in Klausuren, wiedergeben bzw. problemorientiert anwenden und umsetzen können. Der Name „**Klausur**“ stammt noch aus einer Zeit, in der sich die wissenschaftliche Welt auf lateinisch verständigte. Clausura heißt dabei soviel wie Verschließung, Absprechung.