

Lerncoaching für Studierende am 28. November 2014

Bericht und Auszüge aus dem Inhalt

Das **Multiplikatorenteam** der Katholisch-Theologischen Fakultät richtete am Freitag, **28. November 2014 einen Workshop für Studierende** aus: Anlässlich der aktuellen Prüfungssituation fällt stellenweise Unzufriedenheit auf; daher sollten die Teilnehmer/innen mit Lernstrategien, Lerntechniken, Tipps und Tricks zur Prüfungsvorbereitung vertraut gemacht werden und Raum für den Erfahrungsaustausch bekommen. Hierzu konnte das vierköpfige Team um den Projektleiter Dr. Werner Veith die Psycholinguistin und Didaktik-Expertin Dr. Barbara E. Meyer gewinnen.



29 interessierte und hochmotivierte Studierende fanden sich an dem Freitagnachmittag im Fakultätszimmer ein, um über ihr Lern- und Prüfungsverhalten zu sprechen, zu reflektieren und daran zu feilen.

Eine kurze Abfrage zu Anfang unter den 29 Teilnehmer/innen ergab: Rund die Hälfte befanden sich im ersten bis dritten Semester ihres Studiums; für wiederum ca. die Hälfte standen drei bis sechs Prüfungen am Ende des Semesters in Aussicht, einige davon im Staatsexamen; 15 der 29 Studierenden empfanden ihre Prüfungssituation als chaotisch und waren damit unzufrieden. Daraufhin gab es Gelegenheit, auf verschiedenen Plakaten **persönliche Einschätzungen über die Stärken und Schwächen** auf Fakultäts- bzw. Dozentenseite sowie auf Studierendenseite zu notieren.

Einschätzungen der Studierenden: (mit Anzahl der Zustimmungen in Klammern)

Was sind meine Stärken?



- regelmäßiges Lernen (5)
- geordnetes Lernmaterial (4)
- Bewahren von Ruhe (3)
- Zusammenfassungen erstellen (3)
- strukturierte Tagesplanung, Checkliste etc. (2)
- Pausen strikt vornehmen und machen
- gegenseitige Motivation – gutes Lernklima (2)
- einheitliches System zum Lernen
- Termin der Nachschreibeklausur
- gemeinsames Lernen (2)
- Bibliothek-Lernen (2)
- gute Zusammenarbeit der Lerngruppe (2)
- Stoffkomprimierung

Was sind meine Schwächen?



- keine Lernstrategie (18)
- Zeitmanagement (15)
- Begrenzung auf weniger Inhalte/ Weglassen fällt schwer (10)
- schlechte Archivierung des Stoffs (auf Papier sowie im Kopf): Stoff ist langfristig nur schlecht verfügbar (9)
- zu viele Ablenkungsmöglichkeiten (8)
- vor lauter Zusammenfassen komme ich nicht zum „wirklichen“ Lernen (6)
- ich weiß nicht, was stofflich relevant ist und was ich lernen soll (6)
- ich erwarte zu viel von mir (5)
- ich fange zu spät mit dem Lernen an (5)
- selbst mit Lernplan: das Anfangen fällt schwer (4)
- chaotische Vorbereitung (3)
- Verwirrung durch zu viele Lehrbücher, Skripte etc. (3)
- ich verwirkliche meinen täglichen Lernplan nicht (3)
- Unterbrechungen des Lernens durch zu viele unnütze Referate (2)
- keine Motivation in den letzten Tagen kurz vor der Klausur (v.a. fürs Auswendiglernen) (2)
- Panik während des Semesters (2)

Was schätze ich bei den Dozenten/ der Fakultät?



- oft ausführliche Skripte (z.T. auch bei der Fachschaft) (5)
- Vorlesungsstoff online (5)
- Begleitkurs zur Prüfungsvorbereitung (Tutorium) (3)
- Probeklausur (2)
- Folien, Power Point etc. (2)
- Vorlesungsstoff ist sehr nachvollziehbar (2)
- manchmal faire Stoffeingrenzungen
- Gute Zusammenarbeit
- Literaturangaben
- gute Strukturierung

Was möchte ich bei Dozenten/ der Fakultät bemängeln?



- Modulteilprüfungen: viele Prüfungen, wenig Zeit (9)
- zu viel Prüfungsstoff (8)
- WAS ist wirklich relevant?! => unklar! (6)
- monotoner Vortrag (6)
- zu viele Prüfungen (4)
- WIE wird abgefragt?? => ist unbekannt (3)
- Überblick/ Das Große Ganze fehlt oft (3)
- Stoff nur selten relevant für Lehrämter (3)
- zu viel Stoff / Unstrukturiertheit (2)
- teilweise kein Skript (2)
- 2 Wochen vor der Prüfung kommt die Facheingrenzung zu spät
- Skripte nicht online
- gegliederte Struktur fehlt
- fehlende Probeklausur
- Prüfungen, die erst nach einem Jahr abgeprüft werden (Modulteilprüfungen): besser nach jedem Semester einzeln prüfen, sonst viel zu viel Stoff (2)
- Keine Beispiele für Prüfungsschwerpunkte + Prüfungsfragen (fehlende Orientierung) (2)
- unstrukturierter Studienaufbau ohne klares Konzept: jedes Semester ein anderes Fach, kein Zusammenhang, ohne klaren Aufbau von Grundlagen zum Ganzen
- zusätzlicher Workload (wie z.B. Sprachen) werden im modularisierten System nicht berücksichtigt
- Stoff, der nicht aufeinander aufbaut, ist nur schwer zu behalten: also lieber früher (und einzeln) prüfen
- zu viel Begleitlektüren, mit unterschiedlicher Struktur: Verwirrung statt Hilfe

Folgende Wünsche bzw. Anregungen an die Fakultät/ an Dozenten wurden von der Studierendenrunde geäußert:

- **Klare Stoffeingrenzung** bzw. Stoffreduktion
- **Relevanz** (verschiedener Inhalte) deutlicher machen (auch, aber nicht nur in Hinblick auf die Klausur)
- **Modulprüfungen:** Entkoppelung der Bewertung der drei geprüften Teilfachprüfungen; laut Studierenden wäre es hilfreicher, die Einzelteile unabhängig voneinander zu bewerten
- Prüfungen breiter **auf die Semester verteilen:** lieber im SoSe und WiSe prüfen, anstatt im SoSe doppelt so viele Prüfungen über den Stoff von zwei Semestern abzuhalten; die Stoffmenge wird über zwei Semester hinweg einfach zu viel
- **Magisterfachprüfungen:** Die 8 mündlichen Prüfungen im 8. Semester werden von den Magisterstudierenden als zu viel empfunden; viele fühlen sich überfordert und verschieben einige der Prüfungen von vornherein
- es gibt **große Unterschiede** in den verschiedenen Fächern! Was in einem Fachbereich als „nicht möglich“ abgetan wird, findet in anderen Fächern statt; es gibt z.B. durchaus Einzelabprüfungen in Kirchengeschichte...
- **Prüfungszeitraum:** Wäre eine Verschiebung oder eine Splittung möglich? Es werden Beispiele von anderen Hochschulen genannt, an denen alle Prüfungen grundsätzlich in den zwei Wochen vor dem neuen Semesterbeginn stattfinden; hierüber herrscht Uneinigkeit unter den Teilnehmer/innen.
- **Nachholklausuren:** Die Studierenden bitten ziemlich einstimmig darum, die Nachholklausuren nicht mitten in das Semester zu legen; aufgrund des erneuten Lernaufwands für die Nachholklausuren fehlt den Studierenden dann die Zeit, Aufmerksamkeit für und der Anschluss im neuen Semester. Die ersten ein oder zwei Semesterwochen oder: die letzten zwei Wochen der Vorlesungsfreien Zeit werden als bessere Zeitfenster dafür vorgeschlagen. (Es ist allerdings bewusst, dass es Zeitschienen gibt, an die sich die Fakultät für z.B. Lehramtsstudierende halten muss...)
- **Prüfungsarten:** Es wird um mehr Spielraum bei den Prüfungsarten gebeten; es gibt Alternativen zu klassischen Klausuren, die Studierenden würden sich diese mehr wünschen. (Vor allem mündliche Prüfungen kommen zu kurz; dies ist für Magisterstudierende fatal, da sie ihre Abschlussprüfungen mündlich ablegen müssen, dies aber nie zuvor „üben“ konnten.) – Anfrage an die Prüfungsordnung: Was ist möglich, was ist erlaubt? Was kann geändert werden?
- **Übungsklausuren:** Studierende wünschen sich verstärkt Fragenkataloge oder alte Klausuren zur Übung und besseren Vorbereitung auf die Prüfung. Die Kenntnis davon, wie der Prüfer Fragen stellt, wie er sie formuliert und in welcher Tiefe und Umfang sie beantwortet werden sollen, könnte den Geprüften viel Nervosität und Angst vor einer Prüfung nehmen. Viele Studierende schreiben in ihrem Studium nur eine Prüfung beim selben Prüfer und können sich daher nicht an Prüf- und Fragestile anpassen – denn jeder prüft anders. Übungsklausuren sollten nicht als „Preisgabe“ des Prüfungsstoffs gesehen werden – schließlich „gibt der Dozent das ganze Semester über seinen Prüfungsstoff preis“. Sinn einer Prüfung sei schließlich auch nicht, geheime und undenkbar Fragen zu stellen, die niemand beantworten kann. Mögliche Prüfungsfragen und Übungsklausuren können den Studierenden zu einer besseren Übersicht und Systematisierung des Stoffs verhelfen; als hilfreiche Möglichkeit wird auch genannt, gemeinsam mit dem Prüfer (oder im begleitenden Tutorium) oder

selbstständig in Lerngruppen Übungsfragen zu entwickeln und probeweise zu beantworten.

Nach der Problemanalyse folgten inhaltliche und praktische Workshopsequenzen, in denen vor allem die selbsterkannten „Schwächen“ auf Seite der Studierenden angegangen wurden.

Angefangen bei der Frage „**Was ist eigentlich Lernen?**“, führte Dr. Barbara E. Meyer in psychologische und psycholinguistische Hintergründe ein.

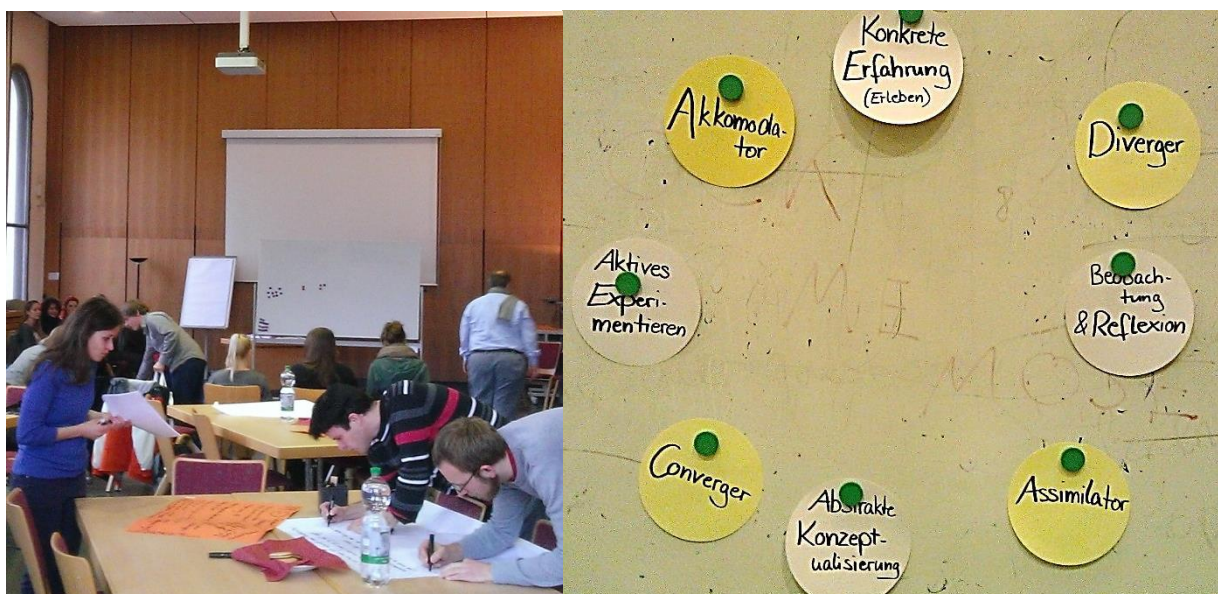
Hilfen, um das Wissen besser im ‚Netz‘ (=Gehirn) zu behalten, sind zum Beispiel Eselsbrücken, die das Wissen mit etwas anderem verknüpfen, wodurch es leichter gemerkt wird. Auch sog. ‚false friends‘ funktionieren ähnlich.

Es gibt unterschiedliche **Lerntypen**, die sich auf verschiedene Art und Weise Dinge besser oder schlechter merken können, z.B. auditive, visuelle oder kinästhetische Typen; allerdings verschwimmen die Grenzen bei dieser Typisierung oft und leicht.

Eine gute Möglichkeit zum Merken ist z.B. „**Lernen durch Lehren**“; indem man das Wissen jemand anderem erklärt, festigt es sich im eigenen Gehirn noch besser.

„**Mind Maps**“ sind eine hilfreiche und bewährte Variante, vor allem komplexe Inhalte bildlich darzustellen, zu gliedern, zu sortieren und visuell miteinander zu verknüpfen. Ausgehend vom Zentrum eines Papierblatts werden netzartig Linien mit verbundenen Begriffen aufgezeichnet; Gedankengänge und Vernetzungen können so visuell aufgezeigt und merkbar gemacht werden. Ursprünglich linear aneinandergereichter Stoff wird durch die Verbildlichung - parallel zur Hirnstruktur - sternförmig, flächig und mehrdimensional aufbereitet und ist damit den faktischen Funktionen im Gehirn ähnlicher. Damit können die Inhalte leichter, besser und langfristiger gespeichert werden.

Zur **individuellen Typisierung des Lernstils** der Lerncoaching-Teilnehmer/innen brachte die Workshopleiterin einen Lerntyp-Test mit, an dem alle Anwesenden teilnehmen konnten; dieser Test orientierte sich an einem bekannten Modell nach David **Kolb** (1981). Hierfür



füllte jede/r für sich einen vierseitigen Fragebogen aus; die Auswertung ergab eine individuelle Verortung zwischen den Lernstil-Varianten **Akkomodierer**, **Divergierer**, **Konvergierer** und **Assimilierer**.

Unter den Teilnehmenden wurden 4 Akkomodierer, 4 Divergierer, 8 Konvergierer und 14 Assimilierer identifiziert - einige mehr, einige weniger eindeutig.



Tipps zum Anfertigen, Vor- und Nachbereiten von Vorlesungsmitschriften:

- ein eigenes, einheitliches Abkürzungssystem (inkl. Symbole etc.) überlegen und durchgehend anwenden
- keine vollen Sätze mitschreiben
- die Mitschrift gut gliedern, z.B. einrücken
- radierbare Stifte sind sinnvoll
- Farbsystem, z.B. je nach Thema/ nach Relevanz/ nach (Un-)Verständnis etc. (evtl. erst in der Nachbereitung durchführen)
- Wichtiges sofort markieren
- (Power Point-) Folien, Erklärungen und Meinungsäußerungen trennen
- Randbemerkungen nur als Randnotizen aufnehmen; Details z.B. nur mit Bleistift notieren
- Beim Ausdruck der Folien als Handzettel sind seitliche Freizeilen hilfreich
- Folien besser VOR der Vorlesung durchsehen!
- Die Mitschriften nicht nach den jeweiligen Semestern getrennt ablegen, sondern sortiert nach Themen bzw. Fachbereichen
- Eigene Gliederungen für den Vorlesungsstoff erstellen, um den Stoff zusammenzufassen, einen Überblick zu gewinnen und die Vernetzungen zu reflektieren; hierfür auch z.B. eine Mind Map anfertigen und als Deckblatt ablegen
- Falls erlaubt, sind auch Audio-Mitschnitte der Vorlesungen hilfreich; viele Hochschulen zeichnen wichtige Vorlesungsreihen auf und stellen die Videos online zur Verfügung

Zirkel zum „Lesen-Üben“

Eine weitere Hilfestellung und Erleichterung des Lernens ist es, die Effektivität des Lesevorgangs zu erhöhen, um somit den Stoff besser und in kürzerer Zeit erfassen zu können. Zum Trainieren und Einüben verschiedener Techniken gab es vier Stationen, die jede/r Teilnehmer/in des Workshops in Ruhe absolvieren konnte. Die Arbeitsblätter zu „Schneller Lesen/ Lesegeschwindigkeit“, „Verständnis steigern“ und „Erinnerung beim Lesen steigern“ finden sich in den Begleitunterlagen als PDF, ebenso weitere Hinweise zum Literatur-Recherchieren und Auswerten von Recherchen.

Themenblock Prüfungen

Nach einer angeregten Kaffeepause widmete sich die erfahrene Trainerin endlich zur „Herzensangelegenheit“ der Studierenden, den **Prüfungen**. Tipps für's **Essayschreiben** beinhalteten zum Beispiel, bewusst auf ein ordentliches Schriftbild zu achten und die Gedankengänge sinnvoll zu strukturieren, zu gliedern und auf herkömmliche Weise zu argumentieren (s. „Erörterung“). Von Seiten der Universität oder auch der Fakultät gibt es gelegentlich Kursangebote mit Schreib- und Argumentationstrainings, deren freiwillige Belegung gewinnbringend sein kann. Zur besseren Vorbereitung auf **Multiple-Choice-Klausuren** riet Frau Meyer, selbst Multiple-Choice-Aufgaben zu erstellen – z.B. auch zusammen in einer Lerngruppe. In der Prüfung selbst ist es wichtig, auf die **Zeit** zu achten und sich diese gut einzuteilen – daher immer eine Uhr mitnehmen, kein Handy! Bei Essay-Prüfungen kann man sich bereits beim Lernen eine Strategie und Argumentationsmöglichkeiten überlegen, eine Einleitung zurechtlegen oder das ein oder andere Zitat vorbereiten.

Wie aus der Problemanalyse hervorgeht, ist **Zeitmanagement** ein unbefriedigender, aber äußerst wichtiger Faktor im Lernprozess. Deswegen hatte die Trainerin auch diverse Hinweise und Tipps zur Organisation des Lernalltags mitgebracht:

Der Lernort, also der **Schreibtisch**, sollte leer und aufgeräumt sein, um ausreichend „Raum für Gedanken“ zur Verfügung stellen zu können.

Möglicherweise hat hierauf eine **To-Do-Liste** ihren festen Platz, um immer im Blick zu sein und um abgehakt werden zu können.

Im **Kalender** und Zeitplan sollten die Lernenden alles genau planen und notieren: Sowohl feste Termine und Verabredungen, als auch Lernzeiten und unverplante Freizeiten. Dabei sollten auch **Pufferzeiten** eingebaut werden: „Verplanen Sie maximal 60 Prozent Ihrer verfügbaren Zeit!“, rät die Expertin. Damit würden auch die Erfolge und das Erreichte öfter sichtbar, was die Motivation erhöht. Auch müssen persönliche **Leistungshöhen und -tiefen** (z.B. „Mittagstief“) terminiert und einberechnet werden.

Ein **Ziel** ist wichtig: Man sollte wissen, wo es hingehen und was am Ende erreicht werden soll. Als Orientierung, wann Ziele gut und sinnvoll sind, dient die „**SMART-Technik**“: Ziele sollten **spezifisch, messbar, angemessen, realistisch und terminiert** sein.

Außerdem erleichtert die „**Salami-Technik**“ das Erklimmen großer Lern-Berge: In Scheiben konsumiert wirken die Abschnitte nicht mehr so groß und überfordernd wie im Gesamten; „Schritt für Schritt“ ist die Devise.

Priorisierungen und Entscheidungstechniken helfen spätestens im Ernstfall, wenn die Zeit zu knapp und der Stoff immer noch nicht weniger wird.

All diese Ratschläge lassen sich unter der sogenannten „**Alpen-Technik**“ subsumieren:

A = Alle Aufgaben aufschreiben

L = Länge zur Bewältigung einschätzen

P = Pufferzeiten reservieren

E = Entscheidungen treffen und priorisieren

N = Nachkontrollieren und aus Erfahrung lernen

Feedback-Runde

Am Ende des Nachmittags fühlten sich alle Teilnehmer/innen ziemlich „voll“ mit Informationen und Wissen, das es nun auszuprobieren und anzuwenden gilt. Rund 80% sprachen sich für eine Wiederholung eines solchen Workshops aus. Einige würden gerne an den gleichen Inhalten weiterarbeiten bzw. sie vertiefen; nur wenige wünschen sich als Folgeveranstaltung einen Runden Tisch mit Vertretern der Fakultät, um weiter über Organisatorisches, Rahmenbedingungen und Prüfungsordnung zu diskutieren. Laut Äußerungen der 29 anwesenden Studierenden solle ein Folgeworkshop, welcher an die nun gesetzten Grundlagen anschließt, nicht mehr im laufenden Semester (WiSe), sondern lieber im folgenden Semester (SoSe) stattfinden.

Nach verschiedenen Mehrheitsabfragen wird vom Multiplikatorenteam der Fakultät eine **Fortsetzungsschulung** in Form eines halben Tages unter der Woche (nicht samstags) zu **Anfang des Sommersemesters 2015** angedacht.

Das Multiplikatorenteam der Katholisch-Theologischen Fakultät (Dr. Werner Veith, Anja Donaubaue, Lisa Lantenhammer, Christoph Lohmer, Johanna Stöhr) bedankt sich herzlich bei der Fachstudienberaterin Christiane Stoib, Frau Eleonore Binder im Dekanat sowie dem Kolpinghaus München und dem dortigen Wirt Willi Seegmüller für ihre Unterstützung.

Folgende Unterlagen des Workshops sind auf Nachfrage per eMail beim Multiplikatorenteam (gutelehre@kaththeol.lmu.de) als PDF-Dokument erhältlich:

1. Skript von Frau Dr. Barbara E. Meyer (S. 1-19)
2. Arbeitsblatt „Station 1: Lesegeschwindigkeit steigern“ zum Übungszirkel (S. 20)
3. Arbeitsblatt „Station 2: Verständnis steigern“ zum Übungszirkel (S. 21-22)
4. Arbeitsblatt „Station 3: Erinnerung beim Lesen steigern I“ zum Übungszirkel (S. 23)
5. Arbeitsblatt „Station 4: Erinnerung beim Lesen steigern II“ zum Übungszirkel (S. 24)
6. Lernstild diagnose nach Kolb (S. 25-31)
7. Übungsblatt „Zeitdiebe eliminieren“ (S. 32)