

Skill-Festival	<b>Lernen – wie geht das?</b>	Datum:
----------------	-------------------------------	--------

### Lernen – wie geht das (am besten)?

Diese Frage können wir euch so leider nicht beantworten, denn Lernen ist ein sehr individueller Prozess. Unser Ziel ist es allerdings, euch einige Werkzeuge an die Hand zu geben, mit denen ihr euren Lernprozess weiterentwickelt und ggf. sogar etwas steuern könnt.

### Was sind eigentlich Lernstrategien?

Per Definition werden kognitive und verhaltensbezogene Vorgehensweisen, die du zum Wissenserwerb einsetzt, Lernstrategien genannt.<sup>1</sup> Die Art der eingesetzten Lernstrategie kann hierbei die Qualität des erworbenen Wissens zum Beispiel hinsichtlich der Verständnistiefe und Anwendbarkeit beeinflussen.<sup>2</sup> Im Idealfall können Lernende den Lernstoff aufnehmen und verarbeiten. Die Bedeutung von Lernstrategien hat sich in den letzten Jahren gewandelt. Da die Halbwertszeit von angeeignetem Wissen stetig abnimmt, wird es immer wichtiger zu wissen, wie neues Wissen erworben und angewendet werden kann.<sup>3</sup>

„Je nach Lernziel, Lerngegenstand, Situation und Persönlichkeit der/des Lernenden lassen sich passgenaue und effektive Lernstrategien auswählen. So entscheiden Lernenden beispielsweise jeweils abhängig vom Lerngegenstand, welche Lernstrategie geeignet ist. Auch die Lernsituation beeinflusst die Wahl der Lernstrategie, etwa indem man berücksichtigt, ob Lernende allein in einem Raum



Abbildung 1 Einflussfaktoren der Lernstrategien (Hadeland 2020, S: 4)

<sup>1</sup> Vgl. Dorsch (Hrsg.)

<sup>2</sup> Vgl. Spektrum.de (Hrsg.)

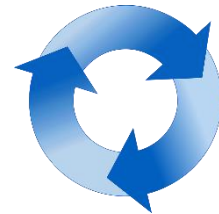
<sup>3</sup> Vgl. Hadeland (2022), S. 3 f.

Skill-Festival	<b>Lernen – wie geht das?</b>	Datum:
----------------	-------------------------------	--------

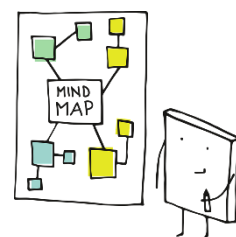
sind, welche Materialien/Medien sie zur Verfügung haben oder wie viel Zeit für die Bearbeitung bzw. Speicherung des Lernstoffs bleibt.“<sup>4</sup>

In Bereich der Lernstrategien wurden unterschiedlichste Einteilungen vorgenommen. Lernstrategien können zum Beispiel unterschieden werden in **Primär- und Sekundärstrategien**. Primärstrategien dienen der Informationsverarbeitung und können wiederum unterschieden werden in **kognitive und metakognitive Strategien**.<sup>5</sup> In die Kategorie der kognitiven Strategien fällt die konkrete Auseinandersetzung mit Lernstoffen. Hierbei helfen die Wiederholungs-, Organisations- und Elaborationsstrategie.

Bei der **Wiederholungsstrategie** liegt der Fokus auf der Speicherung von Informationen. Eine Anwendung ist zum Beispiel das ständige Aufsagen von Fakten oder Abschreiben von Texten. Hierbei wird durch Repetitionen (Wiederholungen) versucht, das Langzeitgedächtnis zu erreichen. Tiefenorientiertes Verständnis kann durch diese zeitsparende und wenig aufwendige Methode leider kaum gefördert werden. Um diese Strategie möglichst effizient einzusetzen, empfiehlt es sich, die Wiederholungen zu verteilen. Es ist also sinnvoller über zum Beispiel 10 Tage jeweils 3-mal zu wiederholen, als an 3 Tagen jeweils 10-mal zu wiederholen.



Die **Organisationsstrategie** beinhaltet die Konstruktion von Ordnungsbeziehungen innerhalb des zu lernenden Themas. Es geht also darum, die Lerninhalte eigenständig zu strukturieren. Auf diesem Weg können Informationen und Zusammenhänge im Langzeitgedächtnis ankommen. Hierzu könnten zum Beispiel Mindmaps entworfen oder Zusammenfassungen geschrieben werden.



Sollen neue Informationen mit bereits vorhandenen Wissensstrukturen verknüpft werden, können **Elaborationsstrategien** helfen. Wird ein tiefenorientiertes Verständnis von Lerninhalten erwünscht, ist die Elaboration von großer Bedeutung.

<sup>4</sup> Hardeland (2022), S. 4

<sup>5</sup> Vgl. Dorsch (Hrsg.)

Skill-Festival	<b>Lernen – wie geht das?</b>	Datum:
----------------	-------------------------------	--------

Hierzu zählt unter anderem das Überlegen eigener Beispiele oder neuer Fragen zum erlernten. Zu Beginn scheint diese Strategie eventuell aufwendiger. Allerdings erleichtert die wiederholte Anwendung dieses Vorgehen mit der Zeit.



Zuletzt zählen zu den Primärstrategien noch die **Metakognitiven Strategien**: Kontroll-, Regulations- und Planungsmechanismen. Diese sind äußerst relevant für die unmittelbare Informationsaufnahme, -verarbeitung und -speicherung. Diese Strategien umfassen zum Beispiel die Beobachtung des Lernfortschrittes oder Bewertung des Lernprozesses.<sup>6</sup>



**Sekundärstrategien** dienen der Kontrolle von Motivation, Aufrechterhaltung der Lernhandlung und der Nutzung externer Ressourcen zählen. Sekundärstrategien werden daher auch als Stützstrategien bezeichnet.<sup>7</sup> Interne Stützstrategien sollen hierbei die psychisch-physische Lernvoraussetzung fördern. Also zum Beispiel die Stimmung und den Energiehaushalt berücksichtigen. Externe Stützstrategien fokussieren hingegen die räumlichen Bedingungen.<sup>8</sup>

Hierzu und auch zu weiteren oben genannten Lernstrategien hat eine Lehrerin bzw. ein Lerncoach, Hanna Hardeland unter dem Titel „Lernen - wie geht das?“ 40 Karten mit Strategien erstellt wurden. Eine Übersicht der Strategien findet ihr hier und auf den Karten findet ihr dann weitere Informationen zu der von euch ausgewählten Strategie. Frau Hardeland hat hierbei unterschieden in die drei Ebenen kognitive Lernstrategien, metakognitive Lernstrategien und Stützstrategien.

Kategorie	Titel der Strategie	Kartennummer
Kognitive Lernstrategien	Lernstoff reduzieren	2
	Warm-up – Entlastung fürs Gehirn	5
	Spielend wiederholen	6

<sup>6</sup> O. N. (2017)

<sup>7</sup> Vgl. Dorsch (Hrsg.)

<sup>8</sup> Vgl. Hadeland (2022), S. 7

Skill-Festival	<b>Lernen – wie geht das?</b>	Datum:
----------------	-------------------------------	--------

	Mit Selbstgesprächen zum Erfolg	10
	Gehirngerecht lernen – Schluss mit Verwirrung durch zu ähnliche Lerninhalte	15
	Sich einen schnellen Überblick verschaffen	21
	Wer schreibt, die/der bleibt	28
	Das große Ganze im Blick	30
	Gliedere den Lernstoff im Kopf und auf Papier – Lerninhalte strukturieren und organisieren	31
	Fragen stellen - Lerninhalte verstehen	32
	Verdichten – weniger ist mehr	37
	Lernstoff tiefgehend verstehen – den Inhalt unter die Lupe nehmen	38
	Inhaltlich fit werden – den Lernstoff selbst anpacken	39
Metakognitive Lernstrategie	Die 80/20-Regel – effektiv mit wenig Aufwand	1
	Mit Training zum Lernerfolg - die Regelmäßigkeit macht's	4
	Hürden überwinden - bei Schwierigkeiten dranbleiben	7
	In Klassenarbeiten Punkten - Signalwörter erkennen und verstehen	11
	Organisiert wie ein Profi – Überblick Mit Haftnotizzetteln	12

Skill-Festival	<b>Lernen – wie geht das?</b>	Datum:
----------------	-------------------------------	--------

	Wie geht das? – eine eigene Bedienungsanleitung schreiben	20
	Wie wichtig ist ein Inhalt? – beim Lernen Schwerpunkte setzen	22
	Erfolgreich in die Prüfung – strukturiert vorgehen bei Klassenarbeiten	23
	Einen Plan erstellen und die Route festlegen - die eigenen Ziele klar vor Augen	26
	Die Selbstkontrolle – habe ich den Lernstoff verstanden?	33
	Selbstbeobachtung – das eigene Lernverhalten optimieren	34
	Lernwissen aufbauen – das Mehrspeichermodell	36
Stützstrategien	Lern-Power fürs Gehirn – mit kleinen Pausen	3
	Gemeinsam statt einsam – Lernpartnerschaften	8
	Mit Tunnelblick zum Lernerfolg – auf eine Sache konzentriert	9
	Motiviert lernen – die Pomodoro-Technik	13
	Aktiv lernen – rege dein Gehirn zum Mitdenken an	14
	Nimm Platz! – der perfekte Sitzplatz zum Lernen	16

Skill-Festival	<b>Lernen – wie geht das?</b>	Datum:
----------------	-------------------------------	--------

	Gut organisiert am Arbeitsplatz – alles liegt zum Durchstarten bereit	17
	Die Büroklammer – Methode – die Inhalte eines Buches bündeln	18
	Mit voller Energie - den Akku regelmäßig aufladen	19
	In Topform lernen – so achtest du auf einen guten Energiehaushalt	24
	Aufs Lernen einstimmen – konzentriert und aufmerksam starten	25
	Sich mit schwierigen Themen anfreunden – einen Sinn finden (Challenge accepted)	27
	Lust auf Lernen wecken – so hast du deine Motivation im Griff	29
	An sich selbst glauben – mit positivem Mindset zum Lernerfolg	35
	„Dieses Thema find ich gut“! – für deine positive Einstellung zum Lernen sorgen	40

Skill-Festival	<b>Lernen – wie geht das?</b>	Datum:
----------------	-------------------------------	--------

### Literaturverzeichnis

Dorsch (Hrsg.) (o. J.). Lexikon der Psychologie. Lernstrategien, kognitive.  
URL: <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/lernstrategien-kognitive>  
[21.07.2022].

Elzen-Rump, V., Leutner, D. & Wirth, J. (2008). Lernstrategien im Unterrichts-  
alltag. In Kliemann, S. (Hrsg.), Diagnostizieren und Fördern in der Se-  
kundarstufe I (S. 101-111). Berlin: Cornelson Verlag.

Hardeland, H. (2020). Lerncoaching und Lernberatung. Lernende in ihrem  
Lernprozess wirksam begleiten und unterstützen. Ein Buch zur (Weiter-  
)Entwicklung der theoretischen und praktischen (Lern-)Coachingkompe-  
tenz (8. Aufl.). Hohengehren: Schneider.

Hardeland, H. (2022). „Lernen – wie geht das?“ 40 Lernstrategiekarten zum  
eigenständigen Lernen. Weinheim: Beltz.

O. N. (2017). Geschickt Lernen. URL: <https://studierendenwerkfreiburg.wordpress.com/2017/10/11/geschickt-lernen-lernstrategien-fuer-erstis-und-uni-erfahrene/#:~:text=Prim%C3%A4rstrategien%20die-nen%20dem%20Wissenserwerb%20im,das%20eigene%20Vorwissen%20zu%20nutzen> [21.07.2022].

Spektrum.de (Hrsg.) (2000) Lexikon der Psychologie. Lernstrategien. URL:  
<https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/lernstrategien/8811>  
[21.07.2022].