

Selbstreflexion zu Lernstrategien

S. 358 im Buch

Was für manche lernfördernd ist, kann für andere eher lernbehindernd sein. Es geht bei Lernstrategien nicht um allgemein gültige Regeln, sondern darum, herauszufinden, welche individuellen Lernstrategien das Lernen unterstützen können.

Die Fragen bieten daher eine Gelegenheit zur Selbstreflexion über Lernstrategien und wenden sich an Studierende aller Semester. Falls Sie im ersten Semester studieren, können Sie die Fragen vorerst auf der Basis Ihrer Lernerfahrung aus der Schulzeit beantworten.

Selbstreflexion bedeutet, dass Sie über Ihre Antworten nachdenken: Womit, wann, wie, mit wem und von wem lernen Sie gut? Auch wenn es keine Patentrezepte gibt und jeder individuelle Strategien entwickelt, ist es sehr hilfreich, sich mit anderen Studierenden gezielt über verschiedene Lernstrategien auszutauschen. Durch den gegenseitigen Erfahrungsaustausch erhalten Sie wertvolle Anregungen.

Die Fragen sind teilweise den Fragebögen aus der Voraufgabe entnommen. Manche dieser Fragen stammen ursprünglich von Vester (Denken, Lernen, Vergessen, 35. Aufl. 2012, S. 201 ff.). Siehe zum genauen Einzelnachweis Lange, Jurastudium erfolgreich, 8. Aufl. 2015, Fn. 851, 853, 859, 866, 870, 875, 882.

Selbstreflexion zu Lernstrategien: Art der Lernkontrolle

Selbstreflexion zu Lernstrategien: Art des Lernstoffs

Selbstreflexion zu Lernstrategien: Bevorzugte Wahrnehmungskanäle

Selbstreflexion zu Lernstrategien: Lernatmosphäre

Selbstreflexion zu Lernstrategien: Umgang mit dem Lernstoff

Selbstreflexion zu Lernstrategien: Art der Lernkontrolle

		ja	nein
1	Lösen und formulieren Sie gerne Klausuren zur Übung?	☐	☐
2	Beantworten Sie gerne Fragen zum Lernstoff?	☐	☐
3	Diskutieren Sie gerne mit anderen über Lernstoff, den Sie sich gerade angeeignet haben?	☐	☐
4	Erzählen Sie gerne Freunden oder Familienangehörigen, was Sie gerade gelernt haben?	☐	☐
5	Können Sie Lernstoff gut wiedergeben, wenn Sie sich die möglichen Antworten vorher laut vorgesagt haben?	☐	☐
6	Lernen Sie meist trotz guter Vorsätze erst, wenn Sie den Stoff für eine Prüfung beherrschen müssen und die Prüfung kurz bevorsteht?	☐	☐
7	Können Sie gerade während einer Prüfung gut denken?	☐	☐
8	Ist in Prüfungen das, was Sie gelernt haben, wie weggeblasen?	☐	☐
9	Fürchten Sie Prüfungssituationen?	☐	☐
10	Können Sie viele Informationen fest verankern und lange speichern, aber im geeigneten Moment nicht abrufen?	☐	☐

Bei den Fragen geht es darum, zu reflektieren, welche Arten der freiwilligen Lernerfolgskontrolle Ihr Lernen fördern. Weiter geht es darum, zu reflektieren, welche Strategien in Prüfungssituationen helfen.

Frage 1 zielt darauf ab, dass Klausuren eine sehr gute Überprüfung des Wissens- und Verständnisstands ermöglichen. Erst in Klausuren zeigt sich, ob Sie das Wissen auch umsetzen können. Wenn Sie **Frage 1** verneint haben, möchten Sie die Prüfungssituation eher vermeiden. Im Studium empfiehlt es sich trotzdem, jede Möglichkeit zu nutzen, Klausuren unter Prüfungsbedingungen mitzuschreiben und korrigieren zu lassen.

Wenn Sie **Frage 2** bejaht haben, können Sie zB mit Karteikarten oder Büchern in Frage-Antwort-Form oder mit Wiederholungstests Lernstoff sehr gut wiederholen.

Wenn Sie **Frage 3** bejaht haben, suchen Sie gezielt das Gespräch und die Diskussion mit anderen Studierenden, um zu prüfen, inwiefern Sie den Lernstoff verstanden haben. Sehr geeignet ist auch die Teilnahme an einer privaten Arbeitsgruppe.

Wenn Sie **Frage 4** bejaht haben, bitten Sie Freunde oder Familienangehörige, Sie abzufragen. Dies ist zB mit Karteikarten in Frage-Antwort-Form gut möglich. Außerdem schult diese Methode die Fähigkeit, sich juristisch exakt und trotzdem für Laien verständlich auszudrücken.

Wenn Sie **Frage 5** bejaht haben, ist das Aufnehmen von bereits erarbeitetem und verstandenem Wissen auf digitale Datenträger eine sehr gute Methode der Lernkontrolle. Wenn Sie eine passende Frage zum Stoff und dann die Antwort aufsprechen, erreichen Sie beim Abhören nicht nur einen Vertiefungseffekt, sondern können eine Lernerfolgskontrolle durchführen. Diese Methode ist auch hervorragend geeignet, wenn die Zeit zu knapp ist, um Stoff schriftlich aufzuarbeiten.

Wenn Sie **Frage 6** bejaht haben, fällt es Ihnen unter einem gewissen Termindruck leichter, sich zum Lernen zu motivieren. Diese Erkenntnis fordert Sie auf, sich selbst feste Termine zu setzen. Wenn es Ihnen schwer fällt, sich zuverlässig an selbst gesetzte

Termine zu halten, kann eine private AG den nötigen Termindruck erzeugen, wenn Sie verbindliche Termine vereinbaren, bis zu denen Sie bestimmte Stoffgebiete erarbeitet haben müssen. Falls Sie sich weder durch selbstgesetzte Termine noch durch Termine mit anderen zum Eigenstudium motivieren können, ist zunächst zu fragen, wie und ob Sie Ihre Studienmotivation erhöhen können.

Wenn Sie **Frage 7** bejaht haben, bereiten Ihnen Prüfungen wahrscheinlich keine Probleme. Sie können sich beim Lernen zB durch selbst erstellte Tests prüfungsähnliche Situationen schaffen, um eine besonders hohe Konzentration zu erreichen.

Wenn Sie **Frage 8** bejaht haben, kann es sein, dass Prüfungsstress bei Ihnen eine neurohormonelle, durch Stress verursachte, Denkblockade auslöst. Hier können zB Entspannungstechniken helfen, in Prüfungssituationen gelassen zu werden.

Wenn Sie **Frage 9** bejaht haben, kann es sein, dass Sie Prüfungsangst haben. Hier rate ich dringend, sich im Studium so früh wie möglich Unterstützung zu suchen. Oft wird der Leidensdruck erst in der Examensvorbereitungsphase hoch und dann ist nicht immer genug Zeit bis zu den Prüfungen, um alles in den Griff zu bekommen. Es gibt zahlreiche Unterstützungsangebote.

Wenn Sie gelernten Stoff im entscheidenden Moment nicht abrufen können (**Frage 10**), muss dies nicht unbedingt an einer Denkblockade (Frage 8) liegen. Es kann sein, dass Sie den Stoff nur auf eine bestimmte Art und Weise oder nur in einem bestimmten Zusammenhang gelernt haben. Dann ist der Lernstoff nur über wenige Assoziationen mit anderen Gedankeninhalten gekoppelt und im Zweifelsfall nur über die Auslösung dieser Assoziationen abrufbar. Andere Arten der Lernkontrolle und mehr Klausurtraining können hier helfen.

Selbstreflexion zu Lernstrategien: Art des Lernstoffs

		ja	nein
1	Verstehen Sie Lernstoff besonders gut, wenn er Ihnen in Lehrveranstaltungen vorgetragen wird?	☐	☐
2	Verstehen Sie Lernstoff besonders gut, wenn Ihnen Übersichten oder Schemata dazu gezeigt werden?	☐	☐
3	Verstehen Sie Lernstoff besonders gut, wenn Sie sich selbst eine Übersicht oder ein Schema dazu zeichnen?	☐	☐
4	Betrachten Sie grafische Darstellungen und Tabellen in Lehrbüchern eher kurz und lesen lieber den Text dazu?	☐	☐
5	Verstehen Sie Lernstoff besonders gut, wenn Sie ein Lehrbuch lesen?	☐	☐
6	Verstehen Sie Lernstoff besonders gut, wenn er in einer universitären Arbeitsgemeinschaft am Fallbeispiel erarbeitet wird?	☐	☐
7	Verstehen Sie Lernstoff gut, wenn sie ihn mit anderen im Rahmen einer privaten Arbeitsgemeinschaft besprechen?	☐	☐
8	Verstehen Sie Lernstoff besonders gut, wenn Sie selbst erstellte Unterlagen (Vorlesungsmitschriften usw) durchlesen?	☐	☐
9	Verstehen Sie Lernstoff gut, wenn er zunächst einfach dargestellt wird?	☐	☐
10	Verstehen Sie Lernstoff gut, wenn er sofort komplex dargestellt wird?	☐	☐
11	Verstehen Sie Lernstoff gut, wenn zunächst die groben Zusammenhänge des Lerninhalts dargestellt werden?	☐	☐
12	Verstehen Sie Lernstoff gut, wenn viele Details gebracht werden?	☐	☐
13	Verstehen Sie Lernstoff gut, wenn er nicht aus zu vielen Einzelinformationen besteht?	☐	☐
14	Trifft folgende Aussage auf Sie zu: Ich verstehe Lernstoff nur dann gut, wenn er mir auf <i>eine bestimmte</i> Art und Weise erklärt wird. Wenn er mir noch einmal auf eine ganz andere Art und Weise erklärt wird, bin ich eher verwirrt.	☐	☐
15	Verstehen Sie Lernstoff gut, wenn er sehr humorvoll dargestellt wird?	☐	☐
16	Verstehen Sie Lernstoff gut, wenn er mit realen Vorgängen in Zusammenhang gebracht wird?	☐	☐

Bei diesen Fragen geht es darum, zu reflektieren, welche unterschiedlichen Darbietungsformen und Aufbereitungsformen Ihr Lernen unterstützen können.

Frage 1 zielt auf die verbale Darbietung des Lernstoffs, **Fragen 2, 3 und 4** auf die Darbietung in Form von Übersichten und Schaubildern, **Frage 5** auf die Darbietung in Lehrbüchern und anderen geschriebenen Materialien, **Fragen 6 und 7** auf die Stoffdarbietung in universitären bzw. privaten Arbeitsgemeinschaften mit hoher Eigenaktivität, **Frage 8** nach der Darstellung in selbst gefertigten schriftlichen Unterlagen. Die **Fragen 9 bis 16** zielen auf die unterschiedlichen Aufbereitungsformen von Lernstoff.

Wer die **Frage 1** mit einem Ja beantwortet hat, zieht in der Regel schon aus Vorlesungen einen Lerngewinn.

Wenn Sie gerne mit Übersichten und Schemata lernen (**Fragen 2, 3, 4**), empfiehlt es sich, gezielt mit Lehrbüchern zu arbeiten, die viele Übersichten und Schaubilder enthalten. Noch effektiver ist es, wenn Sie die Lerninhalte selbst in Übersichten, Mindmaps und Schaubildern darstellen.

Wer hauptsächlich mit Lehrbüchern oder Skripten besonders gut lernt (**Frage 5**), sollte besonders viel Wert auf die für ihn passende Auswahl des Lernmaterials achten.

Wer viel von universitären Arbeitsgemeinschaften profitiert (**Frage 6**), kann an diesen Veranstaltungen so oft wie möglich teilnehmen, auch wenn es sich nicht um Pflichtveranstaltungen handelt. Wenn unterschiedliche Fälle besprochen werden, kann es sich lohnen, an zwei Arbeitsgemeinschaften zum gleichen Stoffgebiet oder an einer Arbeitsgemeinschaft aus dem vorigen Semester bei einem anderen Lehrenden teilzunehmen.

Wenn Sie gerne in privaten Arbeitsgemeinschaften Themengebiete besprechen (**Frage 7**), gründen Sie möglichst früh im Studium private Arbeitsgemeinschaften.

Wenn Sie gut mit selbst erstellten schriftlichen Unterlagen (Vorlesungsmitschriften, Exzerpte, Karteikarten) lernen können (**Frage 8**), gilt, dass sich für Sie besonders die Mühe lohnt, Unterlagen selbst zu erstellen.

Wenn Sie **Frage 9** mit einem Ja und **Frage 10** mit einem Nein beantwortet haben, sind Lehrbücher, in denen der Lernstoff eher knapp und sehr übersichtlich dargestellt wird, für den Einstieg besonders geeignet. Wenn Sie **Frage 10** bejaht haben, arbeiten Sie lieber von Anfang an mit „großen“ Lehrbüchern mit einem entsprechenden Seitenumfang. Sie haben mit einem kürzeren Lehrbuch eher Probleme, weil es bewusst Lücken lässt und Sie diese Lücken aber von Anfang an schließen wollen.

Wenn Sie **Fragen 11** und **13** bejaht haben, ist es für den Überblick über das Stoffgebiet für Sie besonders wichtig, nicht von Zusatzinformationen abgelenkt zu werden. Für Sie eignen sich zum Einstieg besonders Lehrbücher, die sich entweder darauf beschränken, einen Überblick über das Stoffgebiet zu geben und die groben Zusammenhänge aufzuzeigen, oder aber Einzelprobleme im Druckbild – etwa durch Kleindruck – deutlich absetzen.

Wenn Sie **Frage 12** bejaht haben, möchten Sie von Anfang an über den Überblick hinaus auch schon Einzelinformationen erhalten, um den Stoff zu verstehen. Bei der Auswahl der Lehrbücher sollten Sie sich wie bei der Auswahl der Vorlesungen fragen, ob Ihrem Bedürfnis nach detaillierten Informationen Rechnung getragen wird.

Wenn Sie **Frage 14** bejaht haben, ist es besonders sinnvoll, wenn Sie sich bei der Aneignung von Stoff zunächst auf ein einziges Lehrbuch beschränken und nicht mehrere Lehrbücher parallel lesen.

Wenn Sie **Frage 15** bejaht haben, können Sie dies sowohl bei der Auswahl der Lernmedien berücksichtigen und damit ihre Lernmotivation steigern.

Wenn Sie **Frage 16** bejaht haben, können Fälle aus der Rechtsprechung Ihr Lernen besonders unterstützen. Manchmal haben die Sachverhalte zudem einen gewissen Unterhaltungswert.

Selbstreflexion zu Lernstrategien: Bevorzugte Wahrnehmungskanäle

		ja	nein
1	Können Sie einen Gegenstand besser beschreiben, wenn Sie ihn anfassen als wenn Sie ihn nur genau betrachten?	☐	☐
2	Trifft die Aussage „Erst wenn ich etwas selbst bastele, weiß ich, wie das geht. Vom Zuschauen allein behalte ich das nicht.“ auf Sie zu?	☐	☐
3	Behalten Sie Erklärungen zu Experimenten durch Zuschauen und Zuhören besser als durch eigenes Ausführen der Experimente?	☐	☐
4	Verstehen Sie den Aufbau des Gehirns besser, wenn Sie eine Abbildung in einem Buch sehen, als wenn Sie ein Modell des Gehirns zerlegen?	☐	☐
5	Erinnern Sie sich häufig an Gelesenes besser als an Gehörtes?	☐	☐
6	Wenn Sie die Wahl haben zwischen dem erstmaligen Erarbeiten eines Stoffes durch die Teilnahme an einer Veranstaltung oder durch das Lesen eines Lehrbuches, wählen Sie dann die Veranstaltung?	☐	☐

Bei diesen Fragen geht es darum, zu reflektieren, welche Wahrnehmungskanäle Ihr Lernen unterstützen können.

Wenn Sie die **Fragen 1, 2 und 6** mit einem Nein und die **Fragen 3, 4 und 5** mit einem Ja beantwortet haben, spricht dies dafür, dass Sie Informationen besonders gut über die Augen, dh über das Sehen und Lesen aufnehmen. Wahrscheinlich können Sie sich juristisches Wissen sehr gut aus Lehrbüchern aneignen.

Wenn Sie die **Fragen 3 und 6** bejaht und die **Fragen 1, 2 und 5** verneint haben, spricht dies dafür, dass Sie Informationen besonders gut über das Gehör aufnehmen. Dann ist die Teilnahme an Vorlesungen für Sie besonders zu empfehlen. Eine weitere Möglichkeit, auditiv zu lernen, sind juristische PodCasts, online Lehrveranstaltungen oder andere Audio-Medien. Eine sehr gute Lernstrategie stellen auch Tonaufnahmen von Lernstoff dar.

Wenn Sie die **Fragen 1 und 2** mit einem Ja und **Fragen 3 und 4** mit einem Nein beantwortet haben, spricht das dafür, dass Sie beim Lernen möglichst aktiv sein wollen. Lehrbücher, die möglichst oft zur Mitarbeit oder zum Beantworten von Fragen auffordern, könnten für Sie gut geeignet sein. Eine bewährte Lernstrategie ist, sich beim Lernen zu bewegen, da das Umhergehen die Konzentration und den Lernvorgang fördern kann. Wenn Sie in der Bibliothek lernen, können Sie ab und zu aufstehen.

Wenn Sie die **meisten Fragen** verneint haben, empfinden Sie keinen Wahrnehmungskanal als besonders vorteilhaft.

Selbstreflexion zu Lernstrategien: Lernatmosphäre

		ja	nein
1	Lernen Sie mit besonders gutem Ergebnis, wenn beim Lernen bestimmte Musik im Hintergrund läuft?	☐	☐
2	Lernen Sie mit besonders gutem Ergebnis, wenn es sehr still ist?	☐	☐
3	Lernen Sie mit besonders gutem Ergebnis, wenn Sie allein im Raum sind?	☐	☐
4	Lernen Sie mit besonders gutem Ergebnis, wenn Sie nicht allein im Raum sind?	☐	☐
5	Lernen Sie mit besonders gutem Ergebnis, wenn andere Personen im Raum auch gerade lernen?	☐	☐
6	Lernen Sie mit besonders gutem Ergebnis, wenn fremde Menschen um Sie sind (Kaffeehausatmosphäre)?	☐	☐
7	Lernen Sie mit besonders gutem Ergebnis, wenn Sie sich auf das, was Sie nach dem Lernen tun werden, freuen?	☐	☐
8	Lernen Sie mit besonders gutem Ergebnis abends oder nachts, also zu Zeiten, in denen viele andere gewöhnlich nicht mehr lernen?	☐	☐

Die Fragen unterstützen Sie bei der Reflexion darüber, welche Lernatmosphäre Ihr Lernen unterstützt.

Wenn Sie **Frage 1** bejaht haben, kann bestimmte Musik, die Sie nicht ablenkt, Ihr Lernen unterstützen. Es gibt allerdings auch die Meinung, dass Musik immer als Ablenkung zu sehen sei.

Wenn Sie **Frage 2** bejaht haben, ist es für Sie sehr wichtig, Geräusche auszuschließen, zB mit Ohrstöpseln. In der Bibliothek brauchen Sie auf jeden Fall Lernplätze, an denen eine besonders ruhige Arbeitsatmosphäre herrscht.

Wenn Sie **Frage 3** bejaht haben, ist es sinnvoll, sich zu Hause einen gut ausgestatteten Arbeitsplatz einzurichten.

Wenn Sie **Frage 4** bejaht haben, möchten Sie beim Lernen nicht gern allein sein. Stellen Sie sich die Frage, *wer* in Ihrer Nähe sein sollte bzw. wo ein geeigneter Arbeitsplatz sein könnte.

Wenn Sie **Frage 5** bejaht haben, ist eine gemeinsame Arbeitsatmosphäre für Sie besonders lernförderlich. Ein guter Lernort kann die Bibliothek sein. Falls Sie dort aber aus anderen Gründen nicht arbeiten möchten, ist es auch möglich, sich mit anderen Studierenden zum Eigenstudium zu treffen. Ein solches Parallellernen hat den Vorteil, dass man nach einer Phase des Eigenstudiums Fragen miteinander besprechen kann. Das Parallellernen setzt aber eine gewisse Selbstdisziplin voraus.

Wenn Sie **Frage 6** bejaht haben, können Sie ausprobieren, ob Sie juristischen Lernstoff auch an eher untypischen Lernorten erarbeiten können, zB in einem Café.

Wenn Sie **Frage 7** bejaht haben, ist es lernförderlich, sich vor dem Lernen etwas Angenehmes, eine Belohnung für danach auszudenken. Eine regelmäßige Belohnung beeinflusst dann Ihre Bereitschaft zum Studieren positiv.

Wenn Sie **Frage 8** bejaht haben, gehören Sie eher zu den Nachtmenschen. Wenn Sie Ihre Zeitplanung entsprechend einrichten können, ist es sinnvoll, morgens etwas später anzufangen und abends noch Lernrunden einzuplanen. Hierfür ist eine gewisse Selbstdisziplin erforderlich, da man azyklisch lernt.

Selbstreflexion zu Lernstrategien: Umgang mit dem Lernstoff

		ja	nein
1	Verstehen Sie Lernstoff gut, wenn Sie sich dazu eigene Notizen machen?	☐	☐
2	Verstehen Sie Lernstoff gut, wenn Sie ihn mit eigenen Worten schriftlich aufarbeiten?	☐	☐
3	Verstehen Sie Lernstoff gut, wenn Sie ihn nach groben Zusammenhängen ordnen?	☐	☐
4	Verstehen Sie Lernstoff gut, wenn Sie unterschiedliche Quellen über das Thema lesen?	☐	☐
5	Verstehen Sie Lernstoff gut, wenn Sie ihn laut lesen, ihn sich vorsagen oder sich mit jemandem darüber unterhalten?	☐	☐
6	Verstehen Sie Lernstoff gut, wenn Sie ihn unmittelbar danach anderen erklären (müssen)?	☐	☐

Bei diesen Fragen geht es darum, zu reflektieren, was Sie gerne mit dem Lernstoff tun. Aus der Lernpsychologie wissen wir, dass das Selbsttun einen sehr großen Lerneffekt hat.

Fragen 1 und 2 unterscheiden sich hinsichtlich des Umfangs. Bei Frage 1 geht es um kurze Notizen, bei Frage 2 um ausführliche Aufarbeitungen des Stoffs. Wenn Sie beide Fragen oder eine von beiden mit Ja beantwortet haben, unterstützt es Ihr Lernen besonders, wenn Sie den Lernstoff schriftlich aufarbeiten. Damit erstellen Sie gleichzeitig Wiederholungsmaterial, mit dem Sie Wissen besonders effektiv vertiefen können. Außerdem stellt die schriftliche Aufarbeitung von Stoff zugleich eine Lernkontrolle dar. Oft stellt man erst beim selbstständigen Formulieren fest, dass man etwas noch nicht richtig verstanden hat.

Wenn Sie **Frage 3** bejaht haben, ist für Sie besonders wichtig, dass Sie vor der Aufarbeitung eine Übersicht, ein Mindmap oder ein Schaubild mit groben Zusammenhängen erstellen. Dieser Überblick fördert Ihre Orientierung im Stoffgebiet.

Wenn Sie **Frage 4** bejaht haben, können Sie den Lernstoff aus unterschiedlichen Lernmedien erarbeiten. Sie können zusätzlich Aufsätze in Ausbildungszeitschriften, die ein bestimmtes Thema abschließend behandeln, heranziehen.

Wenn Sie **Frage 5** bejaht haben, sind interaktive Lehrveranstaltungen mit kleiner Teilnehmerzahl für Sie eine gute Gelegenheit zum Austausch. Auch Studierende höherer Semester eignen sich als Gesprächspartner. Lautes Lesen oder Sprechen beim Lernen kann sehr lernförderlich sein.

Wenn Sie **Frage 6** bejaht haben, sind private Arbeitsgruppen eine gute Möglichkeit des Austausches. Wenn es an Ihrer Universität Tutorien von Studierenden für Studierende gibt, ist eine Tätigkeit als Tutorin oder Tutor sehr sinnvoll.