

# Tipps gegen den **LERNKATER**



Lernmethodik für alle Lernenden  
von  
Urs Müller

## How to use this e-Lernkater

Links findest Du eine Navigationsleiste für den schnellen Wechsel an Deinen Wunschort. Falls diese nicht eingeblendet ist, so klicke auf das Navigationsleistensymbol oder gehe in das Menu „Fenster“ und da auf „[Lesezeichen einblenden](#)“ im Acrobat reader.

Memo-Sätze sind im blauen Feld rechts notiert:

Memo-Sätze

Im Text findest Du Hinweise, die auf einen anderen Ort im Lernkater verweisen; diese sind [blau](#) markiert. Ein Klick auf dieses Wort und Du fliegst dorthin. Links zum Web sind [grün](#) markiert.

## Und natürlich

besteht auch für dieses e-Buch ein Copyright. Ohne schriftliche Genehmigung des Verfassers darf der e-Lernkater (oder Auszüge davon) auf keine Weise kopiert, verteilt oder vertrieben werden.



## Vorwort

Das neue Zeitalter hat auch den „Lernkater“ erfasst. Der Lernkater wurde als Paperback zwischen 1992 und 2000 über 270'000 mal verkauft und musste jedes Jahr neu aufgelegt werden. Viele Universitäten und Schulen haben dieses Buch zu ihrer offiziellen Lernmethodikbroschüre gemacht und an die Studenten, respektive Schüler weitergegeben. Mit dieser elektronischen Form des „Lernkaters“ können wir besser auf die ständig sich ändernden Bedürfnisse eingehen und ermöglicht Dir den kostengünstigen Erwerb des Lernmethodik-Grundgerüsts. Die Grundsätze haben sich trotz der digitalen Zukunft wenig verändert und sind:

- Ein Büchlein zu schaffen mit effizienten Tipps zur Verringerung des Lernaufwandes.
- Die Schrift muss in 90 Minuten durchgearbeitet werden können, damit in der Lernhektik nicht zusätzlich unnötige Zeit mit Erarbeiten einer Lernmethodik vergeudet wird.
- Die Tipps sollen praxisorientiert und ohne langes Üben sofort anwendbar sein.

Am Schluss des e-Buches findest Du ein [Formular](#). Dort kannst Du uns Deine Anregungen notieren und direkt elektronisch übermitteln. Falls Du für diese Broschüre bezahlen musstest, so nenne uns die zuständige Person an Deiner Schule/Uni. So können wir vielleicht den [Gratisdownload](#) für Euch arrangieren.

Wir wünschen Dir beim Lesen viel Vergnügen und drücken Dir die Daumen bei der wohl kommenden Prüfung.

Bern, im Februar 2001

Urs Müller und Stefan Frey

## Zum Geleit

Beachten Sie, dass der beste Lehrmeister die Begeisterung für ein Thema oder eine Disziplin ist. Nirgends lernt es sich so leicht wie im eigenen Interessengebiet. Doch seien Sie sich bewusst, dass kaum jemand für eine bestimmte Disziplin «geboren» wurde. Die Motivation und die Faszination kommen erst mit dem Lernen und dem Wissen.

Versuchen Sie deshalb, zum Lerngebiet eine ganz persönliche Beziehung aufzubauen. Machen Sie sich das jeweilige Thema zu Eigen. Überlegen Sie sich beim Studium eines Lehrbuches, wie Sie selbst als Autor den Stoff gliedern würden; oder beim Hören einer Vorlesung, wie Sie selbst als Dozent vorgehen könnten; oder beim Studium der Kunstgeschichte, beginnen Sie selbst zu malen; oder beim Erlernen eines Musikinstrumentes, versuchen Sie sich selbst im Instrumentenbau oder im Komponieren. Und plötzlich stellt sich eine Begeisterung ein, die Ihnen das Lernen zum Vergnügen werden lässt.



Richard R. Ernst  
Nobelpreisträger für Chemie 1991

## Inhaltsverzeichnis

Einleitung	6
Die Vorlesung oder die Schulstunde	8
Das Erarbeiten von Texten	9
Das Erstellen einer Zusammenfassung	11
Das Lernen	12
Grundlagen	20
Details	20
Die Freizeit	21
Eigene Geisteshaltung	23
Der Rhythmus	24
Der Schlaf	25
Repetieren und Gedächtnis	26
Auswendiglernen	30
Ergonomie	31
Der Stoffplan	33
Der Wochenplan	34
Prüfungsangst	35
Lernstress	37
Denkblockaden	38
Medikamente	40
Lernen zu zweit	41
Gerüchteküche	42
Das Verhältnis zu Lehrern und Professoren	42
Anhang	44
Kurzfassung des Buches	52

## Einleitung

Diese Schrift ist entstanden aus der Erinnerung an die harten Zeiten vor wichtigen Prüfungen. Sie soll Anregungen geben, um die Examensvorbereitung zu erleichtern. Manche Ratschläge klingen vielleicht asketisch, doch hier gilt es, mit gesundem Menschenverstand dasjenige zu praktizieren, was Dir entspricht.

Vielleicht hast Du Dich entschlossen, eine akademische oder berufliche Laufbahn zu ergreifen. Oder vielleicht steckst Du mitten in der Mittelschule. An der Uni und in anderen Berufsausbildungen gibt es oft keine Lehrer mehr, die Deine Hausaufgaben und Absenzen kontrollieren. Deine Vorlesungsbesuche und Deine Arbeitsmethoden wirst Du hier selbständig bestimmen müssen. Und dann kommt die Prüfung...

Die Frage: „Kann ich mir vorstellen, in meinem gewählten Studienfach oder Beruf später einmal zu arbeiten?“ wirst Du Dir von neuem stellen müssen. Kannst Du sie positiv beantworten, fällt Dir vieles leichter.

- Entscheide Dich nicht für eine Ausbildung, um Deinen Eltern etwas zu beweisen oder um ihnen zu gehorchen. Es geht um Dein Leben.

- Entscheide Dich nicht für eine Ausbildung des späteren Verdienstes wegen. In der heutigen Zeit wechselt die wirtschaftliche Lage schnell, und niemand weiss, welche Umschwünge uns die nächsten zehn Jahre bringen werden.

- Lass Dich nicht von einem Studium abhalten, weil zur Zeit die Chancen auf Arbeit gering sind. Nur in der Arbeit, in der Du Dich wohl fühlst, kannst Du Dich voll entfalten und Entsprechendes leisten.

- Bist Du noch unentschlossen, so gönne Dir ein Freijahr. Das Sprichwort «Kommt Zeit, kommt Rat» ist gar nicht so veraltet. Auch Albert Schweitzer begann erst im Alter von 30 Jahren mit dem Medizinstudium. Es braucht Mut zum Freijahr, aber noch keiner hat es bereut.

**Kann ich mir vorstellen, in meinem gewählten Studienfach/Beruf später einmal zu arbeiten?**

Auf Deinen Beruf wirst Du Dich dann optimal vorbereiten können, wenn Deine Berufswahl eindeutig ist und Du Dir im Klaren bist, was Dich dabei erwartet.

### **Hinweise zu dieser Broschüre:**

Vergegenwärtige Dir nach jedem Kapitel, was Du gelesen hast. «R» (= Repetition) am Ende der ersten Kapitel erinnert Dich daran. Diese Repetitionen zwingen Dich, gründlich und aufmerksam zu lesen. Repetiere das Gelesene frei, und kontrolliere Dich danach anhand der hervorgehobenen Textstellen.

Die im blauen Feld gedruckten Sätze bilden eine Kurzfassung des Buches, was Dir beim späteren Durchlesen das Schnelllesen vereinfacht. Diese Sätze findest Du am Schluss des Büchleins in dem Kapitel [Kurzfassung](#) als Repetitorium zusammengestellt.

Nun wünsche ich Dir viel Spass bei der folgenden Lektüre. Fühle Dich wie in einer Konditorei und suche Dir das aus, was Dir mundet.



Die Memo-Sätze sind im Kapitel „Kurzfassung“ als Repetitorium zusammengestellt.

## Zur Vorlesung an der Uni oder zur Schulstunde

Besorge Dir - wenn immer möglich - ein Skript oder ein Buch, und bereite die kommende Vorlesung/Schulstunde kurz vor. So profitierst Du mehr davon.

Die Einführungsvorlesungen in ein neues Gebiet sind die wichtigsten. Sie bilden das Fundament für Dein Wissen. Versuche die dort gelernten **Grundbegriffe** von Anfang an gründlich zu lernen und anzuwenden. In späteren Vorlesungen/Schulstunden werden diese Grundlagen immer wieder benützt - ohne weitere Erklärungen - und wenn Du sie nicht begriffen hast, fällt Dir der komplexere Stoff doppelt schwer.

Mache vor der Vorlesung einen kurzen Rückblick - eine Minute genügt - auf die letzte Stunde des gleichen Faches. So findest Du sofort den Anschluss an den folgenden Stoff.

Versuche konzentriert einer Vorlesung zu folgen und lasse Dich nicht ablenken. Das ist nicht immer möglich, doch es ist gemütlicher, sich in der Cafeteria mit dem Nachbarn zu unterhalten als in den Hörsälen. Darum entscheide Dich für die Entspannung oder für die «Arbeit» im Hörsaal.

Notiere interessante und wichtige Bemerkungen (ganze Sätze schreiben!) in das Skript/Buch. Solche Angaben sind ein Schlüssel für Dein Gedächtnis, mit dem Du später beim Lernen viel schneller den Zugang zum Lernstoff findest.

- R



**Bereite die Vorlesung kurz vor**

**Versuche Grundbegriffe von Anfang an gründlich zu lernen und anzuwenden.**

**Mache vor der Vorlesung einen kurzen Rückblick**

**Versuche konzentriert zu folgen**

**Notiere wichtige Bemerkungen**

## Wie erarbeite ich mir einen Text?

Verschaffe Dir, bevor Du mit Lesen beginnst, einen kurzen Textüberblick anhand des Inhaltsverzeichnisses oder anhand des Titels. Überlege Dir kurz, was Dich im Text erwarten könnte.

Lies den Text das erste Mal zügig durch. Unterbrich nach jeder Seite die Lektüre und überlege Dir, was Du eben gelesen hast. Anfänglich ist dies ein mühsames Unterfangen, doch mit fortschreitendem Üben dauert diese Repetition maximal eine halbe Minute. Hast Du das Gefühl, dass Deiner Merkfähigkeit mehr zuzumuten ist, so unterbrich die Lektüre erst nach 2 bis 5 oder mehr Seiten. Also: Repetiere den gelesenen Stoff in kurzen Intervallen.

Arbeite gründlich, besonders wenn Du in Zeitnot bist. Zehnmaliges Überfliegen eines Textes bringt weniger als einmaliges, konzentriertes Lesen.

Stelle Fragen an den Text. Setze Dich mit dem, was Du liest, auseinander. Je mehr Du Dich mit dem Text auseinander setzt, desto besser kannst Du Dir das Gelesene merken.

Bevor Du die Schrift beiseite legst, repetiere nochmals alles, was Du gelesen hast. Verliere Dich dabei nicht in Details. Beschränke Dich auf das Grundgerüst der wichtigen Aussagen und Zusammenhänge (in der Art wie die Memosätze in diesem Text).

Am nächsten Tag liest Du die gleichen Seiten nochmals durch. Diesmal jedoch mit einem Markier-Stift. Über Nacht hast du den Text «verdaut», und wenn Du am Vortag gut gearbeitet hast, so wirst Du jetzt mit sicherem Auge die wichtigen Textstellen erkennen.

**Verschaffe Dir einen kurzen Textüberblick**

**Repetiere den gelesenen Stoff in kurzen Intervallen**

**Arbeite gründlich**

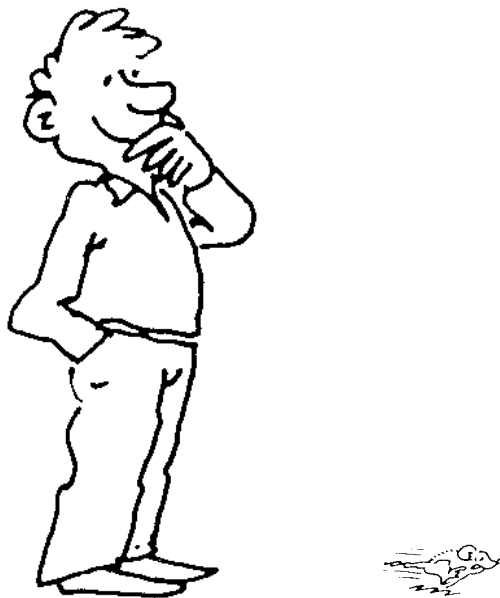
**Stelle Fragen an den Text**

**Bevor du die Schrift beiseite legst, repetiere nochmals alles**

**Markiere wichtige Stellen am folgenden Tag.**

Kontrolliere nun das Hervorgehobene auf seine Wichtigkeit. Verliere nicht zu viel Zeit dabei. Diese Kontrolle ist eine aktive Textrepetition.

Jetzt ist es Zeit, den Text **zusammenzufassen** oder zu analysieren. Nimm die hervorgehobenen Textstellen als Leitfaden für eine eventuelle Zusammenfassung oder einen Vortrag. Musst Du den Text für eine **Prüfung** vorbereiten, so lerne vorerst die unterstrichenen Textstellen, d.h., erarbeite das Wichtige, die Quintessenz. Erst wenn Du diese beherrschst, können Details hinzukommen; doch davon später.



**Kontrolliere das Hervorgehobene auf seine Wichtigkeit**

**Nimm die hervorgehobenen Textstellen als Leitfaden**

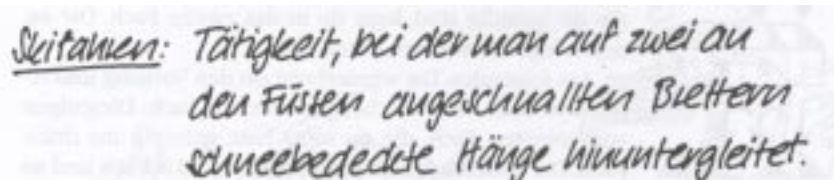
## Wie schreibe ich die beste Zusammenfassung ?

Zusammenfassungen erleichtern Dir - wenn sie gut durchdacht sind - die Lernarbeit beträchtlich. Was zu beachten ist:

- Eine Zusammenfassung lohnt sich, wenn Du Dir ein Thema mittels verschiedener Bücher aneignen musst.
- Es lohnt sich oft nicht, Skripte/Bücher zusammenzufassen. Hier streicht man die wichtigen Stellen an (siehe unter Erarbeiten eines Textes).
- Verwende eigene Sätze, die kurz und prägnant sind.
- Lasse Details weg.
- Schreibe Zusammenfassungen so, dass Du gut nach ihnen lernen kannst. Bewährt hat sich folgendes Grundschema:

Stichwort: Hier schreibst Du Erläuterungen, Definitionen oder zeichnest Schemata zum Stichwort.

Beispiel:



Skitanken: Tätigkeit, bei der man auf zwei an den Füßen angeschuallten Brettern schneebedeckte Hänge hinuntergleitet.

Zum Lernen deckst Du mit einem Blatt die rechte Seite ab und überlegst Dir zum Stichwort eine Erklärung. Dann kontrollierst Du Dich.

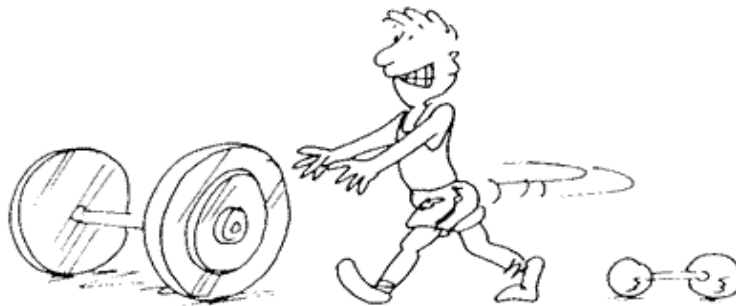
- je strukturierter Du eine Zusammenfassung schreibst und je bildhafter Du ein Schema gestaltest, desto einfacher fällt Dir das Lernen.
- Lasse nach jedem Kapitel Platz für Nachträge.
- Musst Du komplexe Vorgänge beschreiben, so versuche das Thema auf einem Blatt übersichtlich zu schematisieren. Verwende Farben dazu.
- Schreibe Dir für Fachbegriffe eine Art Dictionnaire. Bewährt haben sich kleine **Kärtchen**. Schreibe vorne den Fachbegriff und hinten dessen Erklärung. Mische vor jedem Lernen die Kärtchen, damit sich die Reihenfolge der Fachbegriffe ändert (siehe unter **Auswendiglernen**).

**Eine Zusammenfassung lohnt sich wenn Du Dir ein Thema mittels verschiedener Bücher und Skripten aneignen musst**

## Lerne besser Lernen

Lernen ist für viele eine Qual, der man gerne aus dem Wege geht, und vor Prüfungen kommt dann die Torschlusspanik. Kopfloses, hastiges Lernen führt zur intellektuellen Blockierung; eine Mauer hat sich um unseren Kopf gebildet, durch die nichts mehr hinein- und nichts mehr hinausgeht. Dies führt dazu, dass man an der Prüfung das Selbstverständliche nicht mehr präsent hat. Nach der Prüfung hat man eine Wut auf den, der wenig gelernt und trotzdem besser abgeschnitten hat. Natürlich hatte dieser «Vitamin B», und der Professor war sowieso gegen mich ...

Ganz so einfach ist die Welt nicht, und ich kann Dir aus eigener Erfahrung versichern: Lernen kann ein Vergnügen sein, auch dann, wenn es lang und anstrengend ist, wie z.B. bei Abschlussprüfungen.



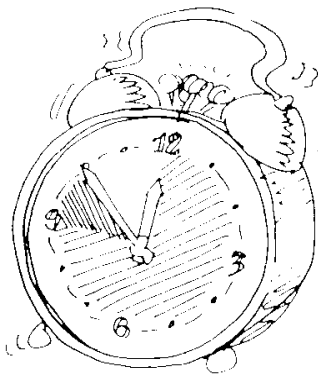
Es geht darum, dass man seine Kräfte richtig einschätzen lernt und sich dabei nicht übernimmt. Alle weiteren Ausführungen dienen dem Ziel, den **Lernstress** zu verringern und den Lernerfolg zu vergrössern. Lerne wie ein Athlet, der sich auf einen grossen Wettkampf vorbereitet. Dieser unterscheidet vier Phasen:

- **Aufbauphase** mit Konditionstraining als Grundstock
- **Vertiefungsphase** mit Üben von Schnelligkeit und Technik
- **Prüfungsphase** in Form eines Wettkampfes
- **Erholungsphase**

Kräfte richtig einschätzen

## Die Aufbauphase

Sie dauert vom Beginn Deiner Studien- oder Lehrzeit bis etwa 2-6 Wochen vor der Prüfung. Sie ist die wichtigste Zeit, denn sie bildet das Fundament für Dein Wissen, wie dem Läufer die Kondition als Fundament für das Laufen dient. Als Grundsatz für die Aufbauphase gilt: Nimm Dir Zeit, den Stoff in seinen Grundzügen zu begreifen. Falls Du an einem Tag etwas nicht verstehst, so lege es beiseite und betrachte es am nächsten Tag von neuem. Oft wird es ganz plötzlich verständlich. Schreibe kurz auf, was Du begriffen hast. Diese Notizen geben Dir beim späteren Durcharbeiten einen guten Zugang zum Stoff. Wenn Du etwas auch am nächsten Tag nicht begreifst, so frage Deine Mitstudierenden oder Deinen Professor/Lehrer. Lasse nicht locker, bis du wirklich alles verstanden hast.



Arbeite 45 Minuten an einem Thema, repetiere 5 Minuten, pausiere 10 Minuten und beginne mit der nächsten Stunde im gleichen Rhythmus. In der Aufbauphase musst Du Dir die **Grundlagen** erarbeiten. Lies über den Stoff in verschiedenen Büchern nach und befasse Dich mit verschiedenen Ansichten zum Thema. Suche Dir in jedem Text das Wichtige heraus. Ordne den Stoff und lerne das Hauptsächliche. Arbeite auf den Punkt hin, wo die intensive Prüfungsvorbereitung, die Vertiefungsphase beginnt.

Also:

**Aufbauphase = Zusammentragen**  
**+ Grundlagen erarbeiten**  
**+ Rückblicke**

**Nimm Dir Zeit, den Stoff in seinen Grundzügen zu begreifen. Falls Du etwas nicht verstehst, lege es beiseite und betrachte es am nächsten Tag von neuem.**

## Die Vertiefungsphase

Der Läufer verfügt nach der Aufbauphase über eine solide Kondition. Was ihm noch fehlt, sind eine ausgefeilte Technik und Schnelligkeit, die er sich in der Vertiefungsphase erarbeitet. Für Dich sollte die Vertiefungsphase, je nach Stofffülle, zwischen 2 und 6 Wochen vor der Prüfung beginnen. In dieser Zeit schreibst Du keine Zusammenfassungen mehr. Bis zu Beginn der Vertiefungsphase sollte alles zusammengetragen, die Stoffmenge überschaubar und die Grundlagen sollten bekannt sein. Nun beginnt das intensive Lernen. Jetzt erst ist es Zeit für Details. Doch bevor Du ins Detail gehst, versichere Dich, ob Du die Grundlagen wirklich begriffen hast.

Bevor Du mit dem Thema beginnst, überlege fünf Minuten, was Dich im heutigen Stoff erwarten wird. Dabei denkst Du keine Details, sondern nur Grundlagen. Also: Vordenken, was Du heute bearbeiten wirst.

Betrachte nun speziell die Gebiete, in denen Du Dich unsicher fühlst. Resigniere nicht, wenn Du Details vernachlässigen musst. Wer die Grundlagen beherrscht, fällt kaum durch eine Prüfung.

Nach erfolgter Stoffvertiefung repetierst Du während fünf Minuten das Erarbeitete.

Teile dir eine Stunde folgender-massen ein:

- 5 Minuten Vordenken
- 40 Minuten Lernen
- 5 Minuten Repetieren
- 10 Minuten Pause

Längeres Lernen an ein und demselben Fach ohne Pause ist sinnlos. Denke daran, dass Du nicht nur heute, sondern oft über mehrere Wochen intensiv lernen musst. Also:

- Vertiefungsphase =**
- Vordenken**
  - + Grundlagen vertiefen**
  - + Eventuell Details lernen**
  - + Rückblick**



**Vordenken, was  
du heute bearbei-  
ten wirst**

**Repetieren**

## Die Prüfungsphase

Kurz vor und während der Prüfungen verlieren oft auch ruhige Köpfe die Nerven. Besonders dann, wenn man einsehen muss, dass das Lernvermögen Grenzen hat, oder wenn bereits eine Prüfung schief gelaufen ist. Gerade jetzt heisst es Ruhe bewahren und nicht bis in alle Nacht lernen. Die wenigen Arbeitsstunden, die Du damit gewinnst, nützen Dir nichts. Du bist an der Prüfung nur übermüdet, und damit wird Deine Lernfähigkeit und Geistesgegenwart eingeschränkt. Also: Gehe ausgeruht an die Prüfung.

Während der Prüfungszeit solltest Du Dir leise oder laut und möglichst frei erzählen, was Du in der Aufbau- und Vertiefungsphase gelernt hast, am besten anhand alter Prüfungsfragen. Lasse Dich nicht aus dem Konzept bringen, wenn Du bei Dir Stofflücken entdeckst. Es ist normal, dass man nicht alles weiss. Habe Mut zur Lücke.

Lerne keinen neuen Stoff mehr, dies ist jetzt zwecklos. Das, was Du noch tun kannst, ist Halbvergessenes auffrischen. Dabei musst Du eine «Aufwand-Nutzen-Rechnung» machen. Auffrischen lohnt sich nur, wenn die Wahrscheinlichkeit gross ist, dass Du über jenes Thema befragt wirst.



**Gehe ausgeruht an die Prüfung**

**Erzähle dir was Du in der Aufbau- und Vertiefungsphase gelernt hast**

**Lerne keinen neuen Stoff mehr**

Spätestens um 5 Uhr abends vor dem Prüfungstag ist endgültig Zeit zum Lernstopp. Am besten beendet man schon früher alle lernmässige Betriebsamkeit. Das Erarbeitete muss sich setzen können. Mache einen Spaziergang oder musiziere vor dem Zubettgehen. Nimm eine Dusche, bevor Du zur Prüfung gehst; das weckt auf. Bemühe Dich um eine aufgeräumte innere Verfassung.

Lasse Dich nicht von anderen Prüfungskandidaten nervös machen. Ihre Schilderung der Prüfungssituation ist oft sehr subjektiv. Am besten ziehst Du Dich für diese Zeit ein wenig zurück.

Brich nie eine Prüfung ab, Du kannst nicht wissen, wie Du benotet wirst.

- Prüfungsphase = Gut ausgeruht sein**
- + **Wiederhole Gelerntes frei**
  - + **Keinen neuen Stoff mehr lernen**
  - + **Prüfungsvorabend heisst Lernstopp**
  - + **Lasse dich nicht nervös machen**
  - + **Brich nie eine Prüfung ab**



**Spätestens abends vor dem Prüfungstag ist endgültig Zeit zum Lernstopp**

**Lasse dich nicht von anderen Prüfungskandidaten nervös machen**

## Die mündliche Prüfung

Ob man es wahrhaben will oder nicht, bei einer mündlichen Prüfung wird Dein Auftreten von Bedeutung sein. Versuche aber nicht, eine gekünstelte Show «abzuziehen», um zu imponieren. Die meisten Professoren haben schon viele Examen abgenommen und selbst viele Prüfungen durchgestanden. Überhöfliche Studierende bewirken oft das Gegenteil von dem, was sie bezwecken möchten. Beeindruckend sind Prüflinge, die sich natürlich geben.

Bei mündlichen Examen ist es doppelt wichtig, dass Du gut ausgeruht bist. Du musst wach sein, damit Du auch entfernte Bezüge zur Beantwortung der Frage herleiten kannst.

Versuche alles zu sagen, was Du weißt, auch wenn es weit hergeholt ist. Plappere aber nicht einfach drauflos, sondern strukturiere Deine Antwort und bemühe Dich um einen logischen Aufbau. Dies erfordert ein gewisses Training. Übe Dich frühzeitig darin, indem Du dein Wissen anderen Studierenden erklärst. Beginne mit den einfachsten Grundlagen und antworte möglichst allgemein. Werde nur dort spezifisch und bringe Details mit ins Spiel, wo Du Dich sicher fühlst.



Wird Dir eine Frage gestellt, die Du nicht beantworten kannst, sage dies dem Prüfer sofort. Das ist weniger schlimm als zehn Minuten langes «Stammeln». Wenn Du die folgenden Fragen gut beantworten kannst, bist Du noch immer genügend. Doch wenn Du während der halben Befragungszeit kaum ein Wort sagst, kann dies zum Misserfolg führen.

Brauche Fachbegriffe nur, wenn Du sie sicher definieren kannst. Ein falsch angewendetes Fremdwort verstrickt Dich bald in Folgefragen, die Du vielleicht nicht mehr beantworten kannst.

Stellt Dir ein Professor eine Detailfrage, so beantworte sie so allgemein wie möglich und führe Deine Rede langsam auf das Gefragte hin. So kannst Du zeigen, dass Du die Grundlagen beherrschst und die Zusammenhänge erkennst. Wenn Du die Detailfrage direkt beantwortest, bringst Du Dein Grundlagenwissen nicht an, läufst in Gefahr, falsch zu antworten, und gibst dem Prüfer infolge der Zeiteinsparung die Möglichkeit, weitere Fragen zu stellen.

Weisst Du nicht mehr weiter, so höre gut zu; oft versucht man Dir zu helfen.

## Schriftliche Prüfung

Hier gilt das Gleiche wie bei der mündlichen Prüfung mit dem Unterschied, dass das Auftreten des Menschen nicht mitbeurteilt wird. Du kannst es Dir erlauben, mit Augenringen aufzutreten. Doch ausgeruhte Kandidaten - mit gleichem Wissensstand wie Du - werden besser abschneiden, und warum Punkte verschenken?

Lies die Fragen gut durch!

Beantworte diejenigen Fragen zuerst, die Du gut beantworten kannst. Dies gibt dir Sicherheit und einen guten Prüfungseinstieg.

Besteht die Prüfung aus Multiple-choice-Fragen, ist es wichtig, dass Du die Beantwortung solcher Fragen schon in der Vertiefungsphase trainiert hast. Nur durch Training sind Multiple-choice-Prüfungen gut zu bestehen.

**Anworte auf Fragen zuerst allgemein und erst dann beleuchte spezifische Sachfragen**

**Lies die Fragen gut durch**

## Erholungsphase

Arbeite schon vor der Prüfung für die Zeit danach. Buche Dir Ferien oder gönne Dir einen Surfkurs usw.

Das Examen ist wohl das Ende einer Vorbereitungszeit, aber gleichzeitig auch ein Neubeginn. Es öffnet Dir das Tor für die weitere Studienzeit oder bringt Dir neue Aufgaben im Leben.

Besonders wenn eine Prüfung eine lange Vorbereitungszeit erfordert hat, brauchst Du jetzt eine Betätigung, die anders geartet ist. Ganz ohne Beschäftigung fällt man in ein Loch.

Sitzt man einmal in dieser Grube, so harzt der Wiederbeginn sehr. Darum erhole Dich aktiv. Wichtig sind auch Ferien für jene, die die Prüfung nicht bestanden haben. Du musst erholt sein für eine neue Vorbereitung.

- R

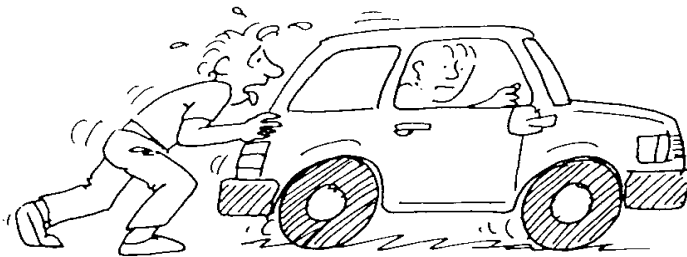


Erhole Dich aktiv

## Die Grundlagen eines Lernstoffes

„Lerne zuerst die Grundlagen“. Aber was verstehen wir unter Grundlagen?

Wenn Du einen Vorgang begreifen musst, so reduziere ihn auf seine Grundstruktur. Zurück bleibt ein Skelett. Mit diesem Skelett kann der Vorgang gerade noch ablaufen. Z.B. Autofahren: Es braucht dazu vier Räder, zwei Achsen, einen Motor mit Antrieb auf die Räder, Energie in Form von Strom oder Brennstoff und einen Fahrer. Das ist alles. Fehlt eine dieser Komponenten, z.B. der Motor, so kann man nicht mehr von Auto-, sondern nur noch von Seifenkistenfahren sprechen. Ist nun in unserem Beispiel die Zündkerze ein Detail oder gehört sie zu den Grundlagen? Da der Motor ohne sie nicht läuft und somit das Autofahren nicht möglich ist, stellt sie eine Grundlage dar.



## Die Details eines Lernstoffes

Sie bauen sich um das Grundlagengerüst. Unterscheide wichtige von unwichtigen Details.

Wichtiges Zubehör zum obigen Beispiel sind Steuer und Bremse zur Manövrierbarkeit, eine Karosserie zum Schutz, eine Strasse für den Fahrkomfort usw. Man kann sie als wichtige Details bezeichnen.

Autofarbe, automatischer Scheibenheber, Lederpolster usw. sind für das Autofahren an sich belanglose, unwichtige Details.

**Wenn Du einen Vorgang begreifen musst, so reduziere ihn auf seine Grundstruktur**

**Unterscheide wichtige von unwichtigen Details**

## Die Freizeit

Sie ist so wichtig wie die Lernzeit, und darum ist sie eine Betrachtung wert.

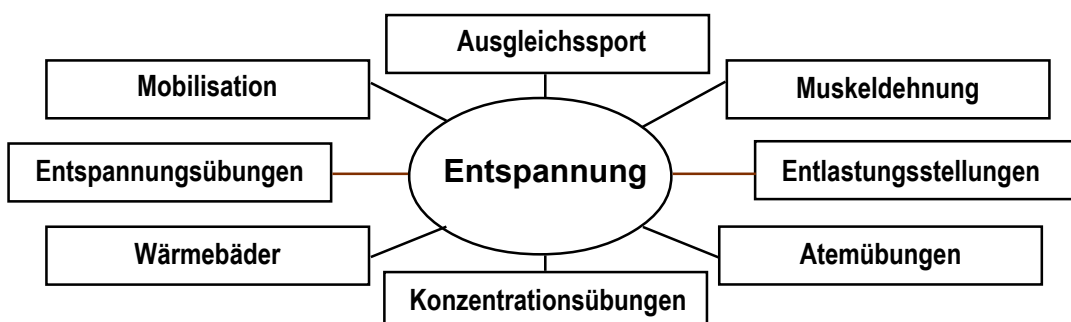
### Die Pause

Zwischen die Lernintervalle gehören mindestens 10 Minuten Pause. Diese Zeit muss erholend sein; also denke in dieser Zeit nicht an den Lernstoff. Versuche mit drei Bällen zu jonglieren, spiele Musik, braue Dir einen Kaffee, oder wie wärs mit einem Stretching?

Mache hier und da folgendes Gedankenspiel für ein bis zwei Minuten: Denke konzentriert an etwas, das Dich aus dem momentanen Geschehen herausreisst. Dieses Konzentriert-an-etwas-anderes-Denken hat den Effekt, dass Deine Gedankenflexibilität gesteigert wird, da Du von einem Lerngebiet innert Kürze zu einem anderen wechseln lernst. Mit der Zeit gelingt es Dir innert Sekunden, andere Wissensgebiete zu erschliessen; das ist Übungssache. Mit der Zeit wird es Dir besser möglich sein, Querverbindungen zwischen verschiedenen Fächern zu ziehen. Das ist besonders bei mündlichen Prüfungen, in der Forschung und im Alltag wichtig. Es wird Dir immer weniger geschehen, dass du denkst: «Das hätte ich besser anders gesagt» oder «Das ist mir auch nicht eingefallen». Dieses konzentrierte Umdenken erleichtert Dir auch, am Abend vor dem Einschlafen an etwas anderes als ans Lernen zu denken. So lernen auch jene besser einschlafen, denen das Abschalten vom Lern-drill schwer fällt.

**Die aktive Pause erhöht den Erholungseffekt**

### Schlagwörter zur Optimierung der Pausentätigkeit:



## Die Freizeit

Sie soll vielfältig sein. Entspanne Dich aktiv (Theater, Musik, Sport, Tanzen, Wandern, Kochen usw.), nicht abschalten, sondern umschalten ist erholend. Eine wirklich auflockernde Beschäftigung ist z.B. das Laufen: Wähle Dir eine Zeit in deinem Tagesablauf, die Du jeden Tag für 20 Minuten oder mehr frei zur Verfügung hast. In dieser Zeit läufst Du Deinen Parcours nicht nach der Uhr, sondern nach Deinem Befinden.

An Tagen, wo Du Dich schwächer fühlst, läufst Du langsamer, an guten Tagen schneller. Schaue, dass Du nie ausser Atem kommst; nicht auf das Sichquälen, sondern auf die Erholung kommt es an. Solange Du noch gut wahrnehmen kannst, was um Dich herum in Wald und Wiese vor sich geht, so lange ist Dein Tempo richtig. Das Wahrnehmen während des Laufens (Tiere, Bäume, Wind, Gerüche usw.) verstärkt die Erholung, da Du Dich dabei vom Alltag lösen kannst.

Achte darauf, dass Dein Laufstil möglichst rund und fliegend ist. Machst Du Dir das Laufen zur Gewohnheit, so informiere Dich anhand eines Buches (Angaben unter [www.doppel.com](http://www.doppel.com)) oder lasse Dich von einem Sportlehrer - der Technik wegen - beraten; gesund ist nur ein guter Laufstil. Am Anfang braucht es viel Überwindung, sich jeden Tag einer sportlichen Betätigung zu widmen. Doch schon nach drei bis vier Wochen fühlst Du Dich - nicht nur körperlich - viel leistungsfähiger.

- R



Entspanne Dich  
aktiv

## Die Geisteshaltung

Wenn Du einen grossen Arbeitsberg vor Dir hast, so verschwende keine Minute damit, Deine «aussichtslose» Lage zu beklagen. Jammern lähmt Deine Aufnahmefähigkeit, und jedesmal wenn ein neues Hindernis auftaucht, geht Dir der Schnauf von neuem aus. Fühle Dich wie ein Fallschirmspringer und springe! Arbeite systematisch, wie es auf den vorhergehenden Seiten beschrieben wurde, damit der Fallschirm aufgehen kann.

Beginne mit der Arbeit, die Dir um umfangreichsten erscheint. Dinge, die Du nicht begreifst, vertage auf den nächsten Tag. Verliere keine Zeit mit Brüten. Zügle Deine Ungeduld und habe Vertrauen zu Dir. Wenn Du langsamer lernst als Deine Studienkollegen, so heisst das noch lange nicht, dass Du dümmer bist. Bergpflanzen wachsen auch sehr langsam, und gerade deshalb sind sie gegen Eis und Wind beständig.

Bist Du von **Stress** und **Prüfungsangst** geplagt, so gehe schlafen. Gelingt dies nicht, so gehe tanzen oder laufen, damit Du müde wirst und schlafen kannst. Nach dem **Schlaf** sieht vieles anders aus.

Zwinge Dich, konzentriert zu arbeiten. Das ist schwierig, besonders dann, wenn Schokolade herumliegt, wenn man noch nicht alle Leute angerufen hat oder wenn andere Zerstreuungen locken. Beseitige alles, was Dich ablenkt. Lasse wenn nötig die Rollläden hinunter und drücke Watte in die Ohren. Versuche allmählich von diesen Hilfsmitteln wegzukommen, denn ob man sich konzentrieren kann oder nicht, hängt nur bedingt von Deiner Umgebung ab. Als Einstiegs-hilfe mache folgende Übung: Versuche für mindestens fünf Minuten konzentriert über etwas nachzudenken. Es muss nichts Spezielles sein, ein Bleistift oder ein Waschlappen reicht. Achte darauf, dass die Gedanken nicht irgendwie von hier nach dort schwirren, sondern sich folgerichtig aneinander reihen. Spüre nun das Gefühl vom Sichkonzentrieren. Konzentriertes Arbeiten ist Trainings-sache und muss geübt werden. Eine weitere **Konzentrationsübung** findest Du im Anhang.

**Beginne mit der Arbeit die Dir am umfangreichsten erscheint**

**Dinge die Du nicht begreifst vertage auf den nächsten Tag**

**Arbeite konzentriert**

## Das Geheimnis des Rhythmus

Er ist das Geheimnis einer effizienten Vorbereitung. Wenn Du den Schlafrhythmus möglichst konstant hältst, und zwar auch dann, wenn Du alle Hände voll zu tun hast, so stellt sich Dein Körper wie eine Uhr auf eine Schlafzeit ein; z.B. Einschlafen um 23 Uhr, Aufwachen um 7 Uhr. Auch in belastenden Zeiten wirst Du pünktlich Deinen Schlaf finden. Je mehr Du nicht nur den Nacht-, sondern auch den Tagesablauf nach Rhythmen richtest, desto mehr geht es Dir wie einem Läufer, der rhythmisch läuft. Ein arrhythmischer Laufstil ist das Out für jede gute Laufzeit.

Es geht nicht darum, stur einen Tagesablauf durchzuboxen. Wichtigste Konstanten sind: Nachtruhe, Aufwach- und Essenszeiten. Diese täglichen Fixpunkte machen Dich widerstandsfähiger, da sich Dein Körper nicht jeden Tag umstellen muss, und Du wirst ausdauernder und zuverlässiger in Deinen Leistungen. Es gilt als Grundsatz:

Rhythmus gibt Ausdauer!

**Rhythmus gibt  
Ausdauer**



## Der Schlaf und wie du ihn zum Lernen nutzt

Der Schlaf ist so wichtig wie das Lernen. Man kann ihn auf zwei Arten betrachten. Als:

- **passiven Schlaf:** Während der Nachtruhe erholt sich der Körper von den täglichen Strapazen.
- **aktiven Schlaf:** Die Erlebnisse und Eindrücke des Tages werden aktiv verarbeitet.

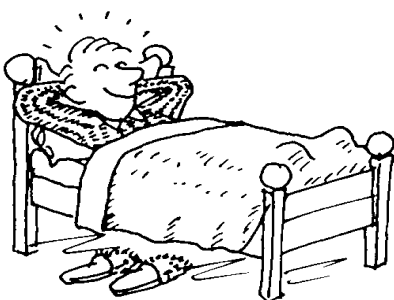
An der Theorie, dass der Schlaf ein aktiver Prozess ist, wird heute intensiv geforscht. Vieles liegt noch im Dunkeln, doch weiss man, dass das, was man am Tag erlernt hat, nachts verarbeitet wird. Wenn Du etwas an einem Tag nicht begreifst und Dir das Gleiche am nächsten Tag einleuchtet, so ist dies das Geheimnis des aktiven Schlafes.

Schlaf ist wichtig für die Bildung des **Langzeitgedächtnisses**. Während dieser Zeit werden Informationen umgeschichtet und im Langzeitgedächtnis aufgehoben.

Ein junger Mensch braucht etwa 8 Stunden Schlaf. Bei Schlafmangel werden im Hirn Endorphine freigesetzt. Diese hemmen die Konzentrations- und Merkfähigkeit. Das Gleiche geschieht, wenn man zu viel lernt. Dies heisst im Klartext:

Lernen auf Kosten des Schlafes ist kontraproduktiv.

Besinne Dich vor dem Einschlafen kurz auf das, was Du am heutigen Tag alles durchgearbeitet und gelernt hast. Dies ist nicht immer einfach, doch das Erarbeitete wird Dir so länger präsent sein. Nimm auftretende Wissenslücken und Fragen mit in den Schlaf. Beantworte Dir diese erst am folgenden Tag.



**Schlaf ist so wichtig wie das Lernen**

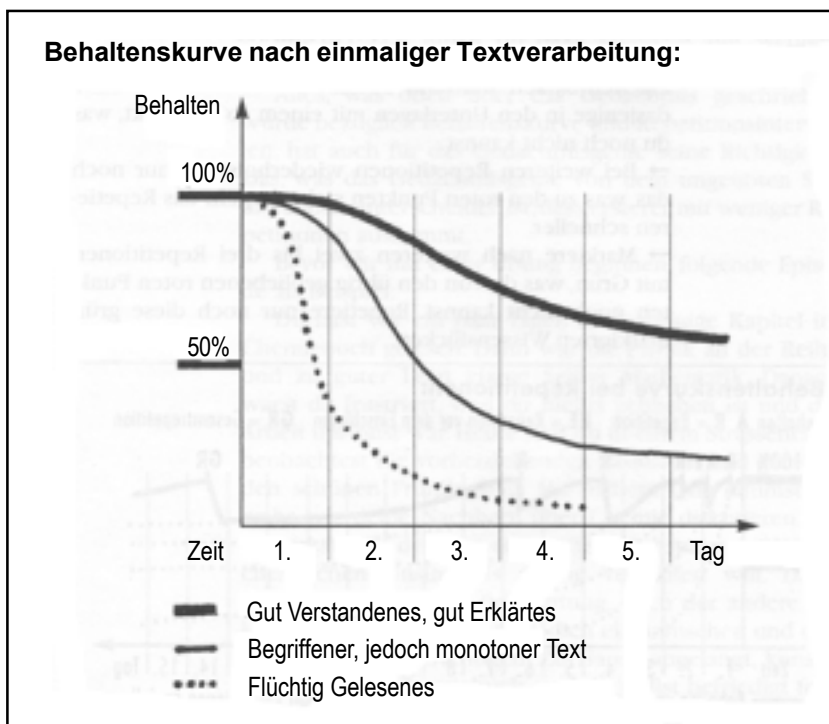
**Der Schlaf ist wichtig zur Bildung des Langzeitgedächtnisses**

**Lernen auf Kosten des Schlafes ist kontraproduktiv**

**Besinne Dich vor dem Einschlafen kurz auf das, was du gelernt hast**

## Repetieren und Gedächtnis

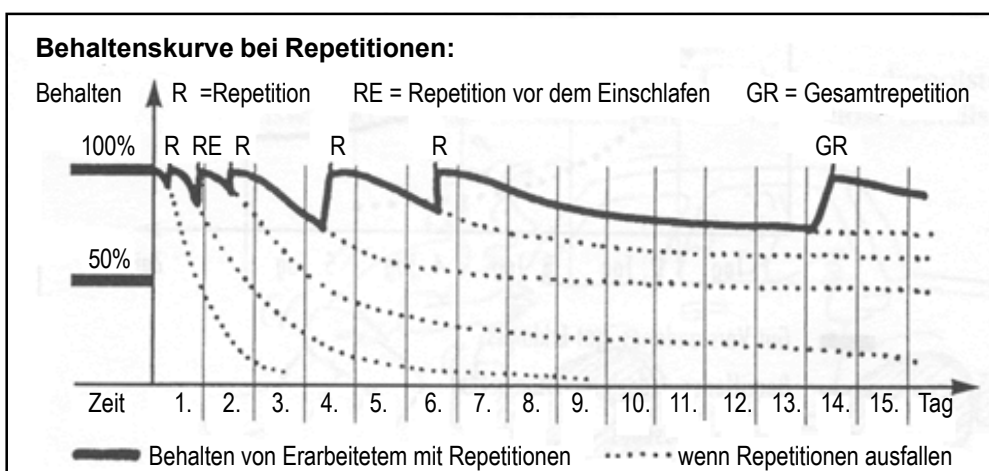
Man unterscheidet heute zwischen Ultrakurzzeitgedächtnis (überdauert nur Sekunden), Kurzzeitgedächtnis (einige Stunden) und Langzeitgedächtnis (Tage bis Jahre). Die Übergänge zwischen den Gedächtnisstufen sind fließend. Schwache Eindrücke vergisst man sofort, starke Erlebnisse bleiben lange eingepägt. Je stärker also ein Erlebnis ist, desto direkter geht es ins Langzeitgedächtnis über. Z.B. von einem Segelmastbruch, nachts bei Sturm auf hoher See wirst Du noch als Grossmutter/-vater zu erzählen wissen oder von der Leiche in Deinem Keller wirst Du noch nach Jahren regelrecht verfolgt. Diesen direkten Weg ins Langzeitgedächtnis gibt es beim Lernen nur selten. Hier muss durch wiederholtes Repetieren ein relativ schwacher Lerneindruck verstärkt werden, um sich im Langzeitgedächtnis einzuprägen. Ein Vorgang, den Du nicht begreifst, hinterlässt einen ganz schwachen Eindruck. Etwas, was Du begriffen hast, bleibt Dir lange präsent. Je grösser das Aha-Erlebnis, desto stärker der Gedächtniseindruck.



Wie oft hört man: «Vor drei Wochen hatte ich das alles intus und heute ist es weg!» Es ist eine Selbsttäuschung, zu glauben, dass das, was man einmal gelernt hat, stets verfügbar sei. Dennoch, alles geht nicht verloren, und was man einmal begriffen hat, lässt sich später in kurzer Zeit zurückgewinnen.

Tipps, wie Dir etwas besser bleibt:

- Versuche die Vorgänge zu begreifen. Stelle Fragen an den Text.
- Erarbeite ein Thema über 45 Minuten. Repetiere in freien Sätzen während 5 Minuten, was du erarbeitet hast. - Repetiere vor dem Einschlafen kurz das Gelesene oder das Gehörte ohne Hilfsmittel. Nicht nachschauen! Nimm Fragen mit in den Schlaf und beantworte sie erst am nächsten Morgen anhand Deiner Unterlagen.
- Mache am folgenden Tag eine gründliche und freie Repetition während 10 bis 15 Minuten. Kontrolliere Dich anschliessend anhand der Unterlagen.
- Wiederhole nach zwei weiteren Tagen den Stoff in eigenen Sätzen während 10 bis 15 Minuten. Bezeichne dasjenige in den Unterlagen mit einem roten Punkt, was Du noch nicht kannst.
- Bei weiteren Repetitionen wiederholst Du nur noch das, was zu den roten Punkten steht. So geht das Repetieren schneller.
- Markiere nach weiteren zwei bis drei Repetitionen mit Grün, was Du von den übrig gebliebenen roten Punkten noch nicht kannst. Repetiere nur noch diese grün markierten Wissenslücken.



Wichtig:

- Nur frei repetiertes Wissen ist aktives Wissen.
- Mache beim Repetieren ganze Sätze. Repetiere folgerichtig, ohne Gedankensprünge.
- Repetiere nicht Wissen, welches Du intus hast; das ist Zeitverschwendung.
- Zwinge Dich von Zeit zu Zeit zu einer Gesamtrepetition. So verlierst Du nicht den Überblick. Markiere mit Blau, was du vergessen hast, und repetiere es am folgenden Tag.

Also vergiss nicht:

### Kurzzeitgedächtnis

Repetieren ...

...Repetieren

Langzeitgedächtnis.

Mit der Zeit musst Du dazu kommen, mit weniger Repetitionen das Erlernete zu behalten.

Alles, was oben über das Gedächtnis geschrieben wurde bezüglich Behaltenskurve und Repetitionsintervallen, hat auch für das Gedächtnisgenie seine Richtigkeit. Das, was das Gedächtnisgenie von dem ungeübten Studierenden unterscheidet, ist, dass ersterer mit weniger Repetitionen auskommt.

Bevor wir mit einer Übung beginnen, folgende Episode als Beispiel:

Du hast vor ein paar Tagen lustlos einige Kapitel im Chemiebuch gelesen. Dann war die Physik an der Reihe und zu guter Letzt einige Seiten Mathematik. Danach warst du frustriert, weil Dir nichts geblieben ist und die Arbeit umsonst war. Heute sitzt Du in einem Strassencafé, beobachtest die vorbeiziehenden Passanten und genießt den schönen Frühlingstag. Mit halbem Ohr nimmst Du wahr, wie Deine Nachbarn über Chemie diskutieren. Du bemerkst, wie der eine seiner Gesprächspartnerin einen chemischen Unsinn als richtig verkaufen will. Diese wehrt sich gegen die Behauptung, doch der andere behauptet weiter. Es juckt Dich, Dich einzumischen und den Sachverhalt zu berichtigen. Zu Hause angelangt, konsultierst Du Dein Chemiebuch, und Du stellst befriedigt fest, wie richtig Du gedacht hast. Eigentlich seltsam, denn vor ein paar Tagen hattest

Kurzzeitgedächtnis

:

Repetieren

:

Repetieren

:

Langzeitgedächtnis

Du alles zum ersten Mal gelesen und kurz darauf enttäuscht festgestellt, wie nichts hängen geblieben ist. Was ist geschehen?

Du konstatierst: Dein Gedächtnis ist weit besser, als Du dachtest. Das Problem der Erinnerung liegt nicht beim Gedächtnis selbst, sondern es liegt daran, dass man das Aufgenommene mit neuen Informationen zuschüttet und damit das ältere Wissen nicht mehr zur Verfügung hat. Die Kunst besteht nun darin, die zugeschütteten Informationen wieder hervorzuholen.

Durch Repetitionen im oben angegebenen Sinne kann eine Information so oft in unser Gedächtnis eingepägt werden, bis sie jederzeit verfügbar wird. Mit weniger Repetitionen kommt man aus, wenn das Gelernte auch verstanden wird. Noch weniger Repetitionen braucht die Person, die das Gelernte in der Praxis auch anwendet. Repetitionen kann man sich auch sparen, indem man lernt, Vergangenes gezielt ins Bewusstsein zu holen.

Doch wie kann ich zugeschüttete Informationen gezielt nutzbar machen? Dazu rekapitulieren wir das obige Beispiel: Du sitzt entspannt im Strassencafé, fühlst Dich ausgeglichen und geniesst die Welt. Alle Deine Sinne sind aktiv. Die Augen folgen den Passanten, die warme Frühlingsluft streicht über Deine Haut, und die Ohren nehmen die Gespräche wahr. Du stehst unter keinem Zwang, es besteht kein Erwartungsdruck, und Dein ganzer Körper horcht. Alle «Eingänge» zu Deinem Kopf werden gleichmässig beansprucht, und keiner dominiert. Jetzt braucht es nur einen Schlüsselgeruch, ein Schlüsselbild oder ein Schlüsselwort und schon wenden sich Dein ganzer Körper, Dein Kopf und Dein Gedächtnis diesem Schlüsselwort zu. Aus dieser aktiven Entspannung heraus findet sich der Weg durch die Labyrinth des Kopfes zu den richtigen Seiten im Chemiebuch ganz von selbst.

In der Prüfungssituation heisst dies: entspanntes, neutrales Hinhorchen (wie im Strassencafé) - Gedankenordnen - Antworten.

Jede geistige Verspannung, jede Stresssituation und jedes überanstrengtes Denken hindern Dich am freien Zugang zum Gedächtnis. Die aktive Entspannung muss in unserer hektischen Welt geübt werden ([Übung im Anhang](#))

**Jede geistige Verspannung, jede Stresssituation und jedes überanstrengte Denken hindern Dich am freien Zugang zum Gedächtnis**

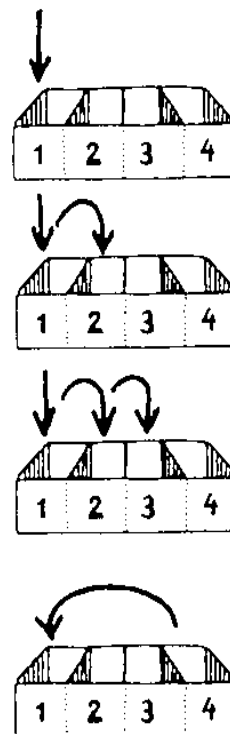
## Auswendiglernen

Leute, die viel auswendig lernen, haben oft den Nachteil, dass sie wenig begriffen haben. Versuche wirklich nur dann auswendig zu lernen, wenn Du keine andere Wahl hast.

Auswendig Gelerntes entschwindet Deinem Gedächtnis viel schneller als Verstandenes, darum Muss es oft repetiert werden.

Dinge, die Du auswendig lernen musst, sollst Du so oft wie möglich im täglichen Leben - das heisst in ihrem Zusammenhang stehend - anwenden. So gehen Dir Begriffe usw. ins Blut über. Fremdwörter, Fachbegriffe und Definitionen muss man sich meist durch Pauken erarbeiten. Lege Dir eine Kartei mit Kärtchen an (siehe unter [Repetieren und Gedächtnis](#)) und gehe folgendermassen vor:

- Du brauchst eine Schachtel mit drei Zwischenwänden.
- Lege alle Kärtchen in das vordere Fach, nachdem Du sie beschrieben hast.
- Wiederhole am nächsten Tag alle Wörter. Diejenigen, die Dir geläufig sind, legst Du in das zweite Fach. Die anderen lege ins vordere Abteil zurück.
- Am folgenden Tag wiederholst Du den Vorgang und repetierst auch die Kärtchen im zweiten Fach. Diejenigen vom zweiten Fach, die Du intus hast, gehören ins dritte Fach. Die anderen lege ins vorderste Abteil zurück und so weiter, Tag für Tag.
- Die Wörter im hintersten Fach, die Dir geläufig sind, lege beiseite.
- Repetiere - nach 2 bis 3 Wochen - auch die Kärtchen, die Du auf die Seite gelegt hast. Kennst Du ein Wort nicht mehr, so gehört es zurück in das vorderste Abteil!



**Auswendig Gelerntes muss repetiert werden**

## Ergonomie und ihr Einfluss auf das Lernen

Dein Stuhl soll bequem, aber nicht weich sein. Dein Arbeitstisch hat die ideale Höhe, wenn Deine Arme beim Aufstützen einen rechten Winkel bilden.

Stelle die Sitzfläche so ein, dass die Knie nie höher als das Gesäss sind. Optimal ist, wenn die Sitzfläche leicht nach vorne geneigt ist (**Sitzkeil**; siehe Anhang) und die Knie etwas tiefer als die Sitzfläche sind.

Versuche nicht mit der Nase zu lesen oder zu schreiben. 30 cm Abstand zwischen Blatt und Auge ist eine gute Distanz. Sie schützt Dich vor Augenschäden und Kopfschmerzen. Der Auge-Bildschirm-Abstand sollte um einiges grösser sein. Er ist von der Bildschirmgröße abhängig, und es gilt die Regel: so weit wie möglich, so nah wie nötig.

Achte auf eine lockere - nicht lässige - aufrechte Haltung. Der Mensch ist so gebaut, dass für ihn die aufrechte Sitzhaltung den geringsten Kraftaufwand erfordert. Aufrecht sitzen ist nur dann anstrengend, wenn Stuhl- und Tischkonstruktion die entspannte aufrechte Haltung behindern. Ein verspannter Nacken ist ein Alarmzeichen für eine Änderung der Körperhaltung. Diese ist Ausdruck Deiner inneren Haltung. Eine schlapp im Stuhl liegende Person wird kaum systematisch und effizient arbeiten.

Massnahmen, die das Sitzen erleichtern:

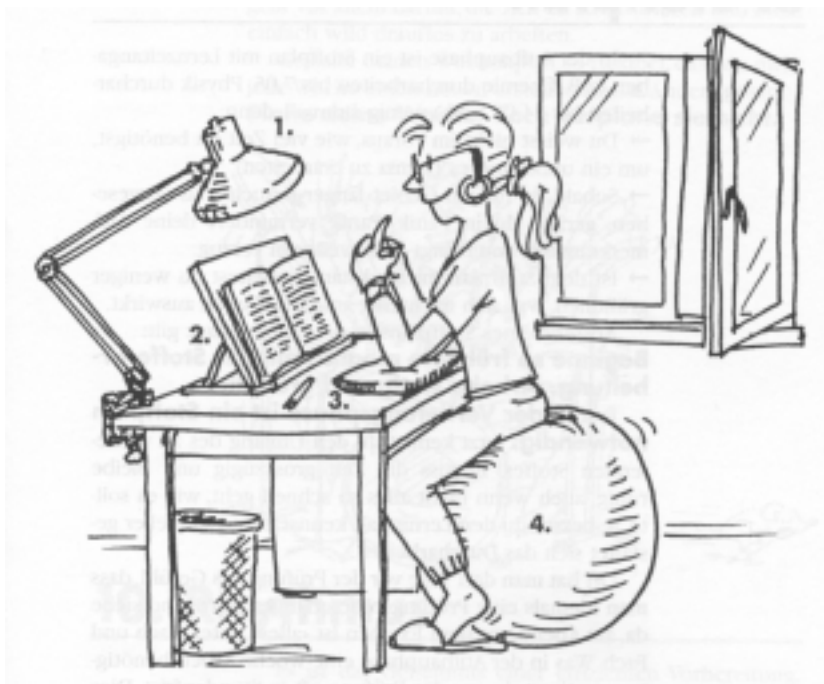
- Neige die **Schreibfläche** (optimal ist 16° Neigung).
- Neige die Sitzfläche mit einem **Sitzkeil**, so dass sie nach vorne abfällt (siehe Anhang).
- Besorge Dir einen **Leseständer** als Pultaufsatz oder arbeite mit einem **Stehpult**. Dies entlastet deine Nackenmuskulatur beim Lesen (siehe Anhang oder unter [www.doppel.com](http://www.doppel.com)).
- Dynamisches Sitzen auf einem **Sitzball** vermindert die steife Sitzhaltung und gibt den Muskeln freies Spiel. Dieser bildet, in Abwechslung mit einem Stuhl mit Sitzkeil, die physiologisch beste Voraussetzung für eine körpergerechte Haltung.

**Achte auf eine lockere, aufrechte Sitzhaltung**

Ein so eingerichteter Arbeitsplatz hat folgende Vorteile:

- Die entspannte aufrechte Körperhaltung wird Dir die bequemste sein.
- Die Lernausdauer und die Konzentrationsfähigkeit werden durch die entspannte Sitzhaltung wesentlich verbessert.
- Es kommt zu keinen Rücken- und Nackenschmerzen.
- Ohne verkrampfte Muskulatur und Rückenschmerzen bist Du viel aufnahmefähiger.

Der Einfluss des Arbeitsplatzes auf die Leistungs- und Aufnahmefähigkeit wird häufig unterschätzt.



1. Tischlampe
2. Leseständer
3. Weiche Unterlage zum Aufstützen der Ellbogen
4. Sitzball oder Stuhl mit Sitzkeil

**Die Lernausdauer und die Konzentrationsfähigkeit werden durch eine entspannte Sitzhaltung verbessert**

**Rücken- und Nackenschmerzen werden reduziert**

**Die Aufnahmefähigkeit wird erhöht**

## Der Stoffplan

In der **Aufbauphase** ist ein Stoffplan mit Lernzeitangaben (z.B. Chemie durcharbeiten bis 7.05, Physik durcharbeiten bis 14.05 usw.) wenig sinnvoll, denn:

- Du weißt nicht im Voraus, wie viel Zeit Du benötigst, um ein unbekanntes Thema zu erarbeiten.
- Sobald Du für ein Gebiet länger brauchst als vorgesehen, gerätst Du in Panik. Panik vermindert Deine Aufmerksamkeit und bringt Dich weiter in Verzug.
- Ist Dein Stoffplan im Rückstand, arbeitest Du weniger gründlich, was sich nachteilig auf Dein Wissen auswirkt.

Anstelle eines Stoffplans in der Aufbauphase gilt:

Beginne so früh wie möglich mit der Stoffbearbeitung. Arbeite stetig und gründlich.

Erst in der **Vertiefungsphase** ist ein Stoffplan notwendig. Jetzt kennst Du den Umfang des zu vertiefenden Stoffes. Bemiss die Zeit grosszügig und bleibe ruhig, auch wenn nicht alles so schnell geht, wie es sollte. Je besser Du den Lerninhalt kennst, desto schneller gestaltet sich das Durcharbeiten.

Oft hat man drei Tage vor der Prüfung das Gefühl, dass man niemals eine Prüfungsreife erlangen wird, und siehe da, am Abend vor dem Examen ist «alles» unter Dach und Fach. Was in der Aufbauphase eine Woche Arbeit benötigte, repetierst Du vor der Prüfung oft in Stundenfrist. Dies wird allerdings nur nach einer guten Vorarbeit der Fall sein.

**Beginne so früh wie möglich mit der Stoffbearbeitung. Arbeite stetig und gründlich.**

**Erst in der Vertiefungsphase ist der Stoffplan wirklich notwendig**



## Die Prüfungsangst

Prüfungsangst ist eine verständliche Reaktion auf das Ungewisse, das einem bevorsteht, und auf die Möglichkeit zu versagen. Versuche herauszufinden, warum Du Prüfungsangst hast! Dann gilt es, die verkrampte Lage möglichst frühzeitig zu entspannen:

- Rede mit den Leuten, die Dich unter Erfolgsdruck stellen, und sage ihnen, dass sie Dir damit nur schaden.

- Leute, die Prüfungsangst haben, sind meist sehr fleissig und ihr Scheitern am Examen hat die Ursache in einer ineffizienten Vorbereitungsphase oder Übermüdung. Beidem kann man vorbeugen: Arbeite, wie es diese Schrift zeigt, und komme gut ausgeschlafen an die Prüfung (lies speziell unter den Kapiteln [Rhythmus](#), [Schlaf](#), [Lernstress](#), [Medikamente](#), [Denkblockaden](#) und [Wochenplan](#)).

- Sobald Du in eine unproduktive Lernhektik verfallst, musst Du für ein bis zwei Minuten unterbrechen. Versuche Deine Gedanken zu sammeln und beginne dann von neuem.

- Wenn Deine Gedanken sich vor dem Einschlafen nicht vom Gelernten lösen können, so zwinge Dich frühzeitig, an etwas anderes zu denken. Zähle zum Beispiel von 1 bis 100 oder denke an etwas anderes, etwas Monotones. Lasse dabei keine anderen Gedanken aufkommen, und das Einschlafen geht von selbst.

Mache Dir bewusst, dass ein Scheitern meist gar nicht so schlimm ist. Man «verliert» vielleicht ein Jahr; ein Jahr voller reicher und neuer Eindrücke.

Und denke daran: Ein bisschen Prüfungsangst ist notwendig, denn sonst wirst Du Dich weniger seriös auf das Examen vorbereiten.

**Versuche herauszufinden, warum Du Prüfungsangst hast! Dann gilt es, die verkrampte Lage möglichst frühzeitig zu entspannen.**

Alles, was Deine physische Widerstandskraft und Deine Selbstsicherheit stärkt, hilft, diese Art von Angst abzubauen.

- Suche Dir eine körperliche Betätigung (Sport usw.), der Du Dich täglich widmen kannst.

- Gib Deinem Tagesablauf einen geregelten **Rhythmus**, der gerade im grössten Stress beibehalten werden sollte!

- Zwinge Dich schon frühzeitig zur Freizeit. Bleibe nicht zu Hause sitzen, um ängstliche Gedanken auszubrüten.

- Begib Dich absichtlich immer wieder in prüfungsähnliche Situationen. Lasse Dich z.B. von Deinen Mitstudierenden abfragen, melde Dich zu sportlichen Wettkämpfen, stelle öffentlich Fragen an den Professor usw. So kannst Du Dich langsam an exponierte Situationen gewöhnen und gewinnst Selbstsicherheit.

- Beim Tagesrückblick vor dem Einschlafen (siehe unter **Schlaf**) musst Du Dir von Anfang an verbieten, wieder aufzustehen, um gefundene Wissenslücken zu schliessen. So lernst Du - fein dosiert - schon weit vor der Prüfung, bei Wissenslücken und in der daraus folgenden Unruhe einen kühlen Kopf zu bewahren. Mit dem Näherrücken des Exams wird die Dosis dieser Anspannung grösser. Doch halte Dich an das Prinzip, nicht aufzustehen, und Du wirst stetig stärker im Begegnen dieser Ängste.

Um sich der Prüfungsangst zu entledigen, braucht es viel Zeit und Geduld mit sich selbst. Doch der Weg lohnt sich.

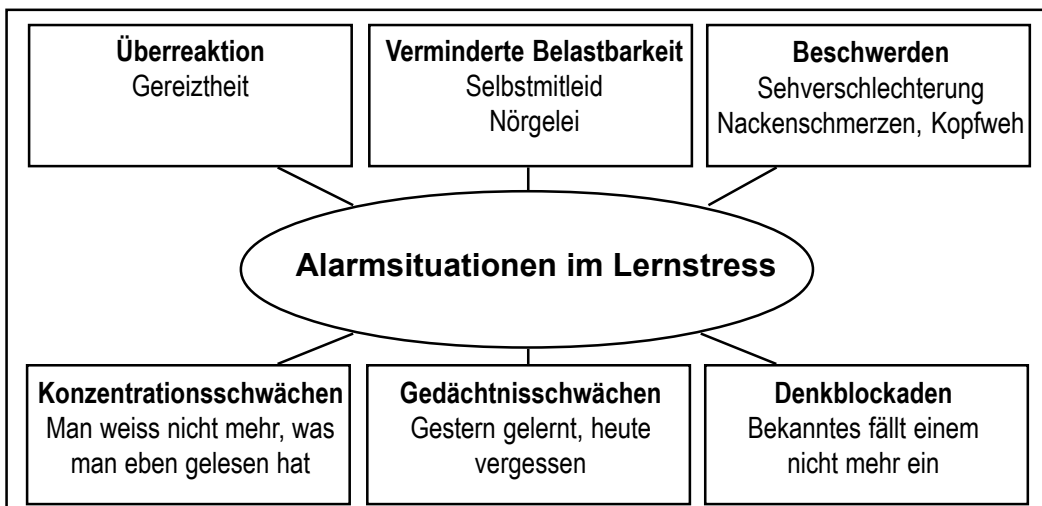


**Alles was Deine physische Widerstandskraft und Deine Selbstsicherheit stärkt, hilft, diese Art von Angst abzubauen.**

**Um sich der Prüfungsangst zu entledigen braucht es viel Zeit!**

## Der Lernstress oder wenn der Kopf raucht

Dass ein solcher vermieden werden soll, ist Dir sicher klar. Wichtig ist, dass Du erkennst, wann Du Dir zu viel zugemutet hast. Es gibt Alarmsituationen, die Dich auf den Lernstress aufmerksam machen:



Zeichen des Lernstresses

Lernstress ist vergleichbar mit folgender Situation: Du sitzt am Mittagstisch und isst und isst and isst. Irgendwann ist der Bauch voll und dann übertoll. Der Bauch tut weh, und Dir wird übel. Du fühlst Dich elend ... Zum Glück fühlst Du Dich elend!! Denn wenn Du weiter essen würdest, wäre Dein Bauch ernsthaft in Gefahr. Dein Körper zwingt Dich, auszu-ruhen und zu verdauen. Vertraue also Deinem Körper und entspanne Dich, wenn Du unter Lernstress stehst.

## Denkblockaden

Wer kennt sie nicht, die Denkblockaden! Der Prüfer stellt eine einfache Frage, und Du kannst sie nicht beantworten. Es ist ein grauer Filter da, der Dich am Denken hindert ... Du kommst nicht weiter ... Der Experte sagt ein hilfreiches Wort ... und plötzlich beginnen die Gedanken zu greifen, und Du löst die Frage.

Was ist geschehen? Es war eine Denkblockade - sonst nichts.

Was sind die Ursachen einer Denkblockade? Sie entsteht immer dann, wenn wir überfordert oder unkonzentriert sind.

Dies ist der Fall bei:

- Ermüdung
- Stresssituationen
- Überlernung
- überanstrengtem, fixiertem Denken
- Angstsituationen

Allgemein kann man Denkblockaden vorbeugen, indem man in möglichst ausgeglichener Stimmung an das Examen geht. Sie entstehen weniger, wenn man sich vor der Prüfung einen Tag ausruht.

Denkblockaden beim übermäßigen Lernen sind ein Glücksfall, denn sie bilden einen Indikator für geistige Überanstrengung. Versuche sie in den Griff zu bekommen, indem Du die in der nachfolgenden Tabelle angegebene Therapie anwendest. Langsam lernst Du mit Denkblockaden umzugehen und sie zu überwinden.



Was ist zu tun beim Auftreten von Denkblockaden. Die folgende Tabelle soll als Hilfe dienen:

<b><u>Ursache der Denkblockade</u></b>	<b><u>Massnahmen dagegen sind:</u></b>
<b>Überangestregtes Denken:</b> oft in Prüfungssituationen	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gedanken loslassen</li> <li>2. 5-30 Sekunden Pause</li> <li>3. Sich die Frage von neuem stellen</li> <li>4. Nach der allgemeinsten Antwort suchen</li> <li>5. Dann erst ins Detail gehen</li> </ol>
<b>Überlernung:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Freien Tag einschalten</li> <li>2. Gehe nie überlernt an die Prüfung</li> </ol>
<b>Leichte Übermüdung:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 15 Minuten Entspannung (Übung im Anhang)</li> <li>2. Gehe früh zu Bett</li> </ol>
<b>Starke Übermüdung:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Schlaf</li> </ol>
<b>Stress:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 15 Minuten Entspannung (Anhang)</li> <li>2. 15 Minuten Besinnung</li> <li>3. Beschränke dich auf kurze Lernportionen</li> </ol>
<b>Angst:</b>	Siehe unter Prüfungsangst

Als Grundlagereaktion auf die Denkblockaden bewährt sich also:

**Gedanken loslassen - Erholung - Neubeginn**

Grundsatz bei Denkblockaden:  
Gedanken loslassen - Erholung - Neubeginn

## Medikamente

Beruhigend wirken ein Glas warmes Zuckerwasser, eine Tasse warme Honigmilch oder Baldriantropfen zum Einschlafen.

Aufbauend wirken Blütenpollen, natürliche Vitamin- und Aufbaupräparate.

Andere Medikamente haben durchaus ihre Berechtigung, sind jedoch für gesunde Menschen unnötig. Ein wenig Lampenfieber und Nervosität ist normal und fördert Deine «Kampfkraft» im Examen. Du brauchst auch keine Angst zu haben, wenn Du die letzte Nacht nicht mehr ganz durchgeschlafen hast. Falls Du wirklich glaubst, dass es ohne Tropfen nicht mehr geht, so konsultiere einen Arzt.

Nimm nie Medikamente, die Dir von anderen Leuten empfohlen werden und die Du nicht kennst. Nicht jeder Mensch reagiert gleich auf gleiche Tabletten.



Schlaftabletten sind nicht für den täglichen Gebrauch bestimmt. Sie vermindern den REM-Schlaf (Traumschlaf), und dieser ist wichtig für die Bildung des **Langzeitgedächtnisses** sowie für die Verarbeitung der Tageserlebnisse. Die Folgen sind Nervosität, Konzentrations- und Gedächtnisschwächen; gerade das, was Du am wenigsten gebrauchen kannst.

Weitere Infos über Medikamente und Drogen findest Du unter [www.doppel.com](http://www.doppel.com)

**Medikamente  
sind für gesunde  
Menschen unnötig**

## Lernen zu zweit

Das Ausformulieren des eigenen Wissens gibt Sicherheit in der Materie. So lernst Du auf eine Frage hin gegliedert zu antworten, damit Deine Gedanken richtig verstanden werden.

Das Neuerlernen eines Faches zu zweit ist wenig sinnvoll. Man verliert sich in Details und verschwätzt viel Zeit.

Sinnvoll ist es, sich in einer bekannten Materie gegenseitig abzufragen.

Achtet auf zügiges Vorwärtskommen, sonst wird das Repetieren zur Zeitverschwendung.

Wenn Dein Partner nicht begreift, was Du ihm erklärst, werde nicht ungeduldig. Oft liegt es an Deiner Erklärungsweise.



**Das Neuerlernen eines Faches zu zweit ist wenig sinnvoll**

**Sinnvoll ist es sich in einer bekannten Materie gegenseitig abzufragen**

## Gerüchteküche

Wenn grössere Menschengruppen unter Erwartungsdruck stehen, nicht nur an der Uni, auch im Alltag oder in der Politik, entstehen Gerüchte. Du kannst diese getrost ignorieren. Wenn Dir dies nicht gelingt, gehe ihnen auf den Grund. In der Regel wirst Du sehen, dass damit nur unnötige Nervosität verbreitet wird.

## Verhältnis zu Professoren und Lehrern

Scheue Dich nie davor, Fragen zu stellen, denn dafür sind Lehrkräfte da.

Hast Du Kritik oder Verbesserungsvorschläge anzubringen, so trage dies in einem ruhigen Moment der zuständigen Person vor. Die Professoren sind auf ein Echo von seiten der Studierenden angewiesen. Suche den aufbauenden Kontakt, die Professoren sind da, um Dein Wissen zu bereichern.

Nimm Dir jetzt Zeit zu einer möglichst freien Gesamt-repetition dieses Textes. Versuche Dich dabei auf das Wesentliche zu beschränken. Kontrolliere Dich anschliessend anhand der [Kurzfassung](#).



Diese Schrift will und kann nicht vorschreiben, wie man sein Lernpensum am besten bewältigt. Es sind vielmehr Anregungen, die auf ihre Tauglichkeit erprobt wurden und Dir - besonders am Anfang Deiner Lehr/Studienzeit - helfen möchten, wirkungsvoller und angstfreier zu lernen. Ich wünsche Dir eine lehrreiche und kritische Studienzeit.



## Anhang

Der Anhang bietet Dir nützliche Tipps und Übungen, die Dir den Umgang mit dem Lernalltag erleichtern sollen:

### *A. Gedächtnisübung:*

Gedächtnisübung, bestehend aus einer Entspannungs-, sowie einer Gedächtnis- und Konzentrationsübung für den Alltag.

### *B. Ergonomische Produkte:*

Auf was Du achten sollst beim Kauf von ergonomischen Produkten.

### *C. Deine Meinung?*

Fülle das e-form aus damit diese Schrift verbessert werden kann.

### *D. Hast Du Fragen?*

### *E. Den „Lernkater“ gratis beziehen?*

### *F. Kurzfassung des Buches*



### **Hinweis:**

Aktualisierte Literaturangaben findest Du unter [www.doppel.com](http://www.doppel.com). Da findest Du auch Hinweise über Freizeit und Sport und vieles mehr.

## A. Gedächtnisübung:

Folgende zweiteilige Gedächtnisübung wird am besten vor dem Einschlafen vollzogen. Zu dieser Zeit bist Du ungestört und hast die nötige Ruhe. Wenn Du sie mit der Zeit besser beherrschst, kannst Du sie beliebig am Tag wiederholen. Sie besteht erstens aus einer Entspannungsübung, die zweitens in eine Gedächtnis- und Konzentrationsübung übergeleitet wird.

### 1. Entspannung:

Lege Dich auf den Rücken und entspanne Dich. Achte darauf, dass kein Muskel mehr angespannt ist. Denke zuerst an Deine Beine, lasse sie schwer werden, übergib sie ganz der Gravitationskraft und vermeide jede Muskelanspannung. Jetzt denkst Du an Deine Arme und entspannst sie wie vorher die Beine. Nun führst Du die Gedanken zum Kopf und entspannst alle Muskeln, insbesondere die Augen-, Gesichts- und Lippenmuskulatur. Spüre die Schwere. Entspanne nun die Rumpfmuskulatur und den Hals. Führe die Entspannung auf Deine Herzgegend und genieße für einige Sekunden diese entspannte Haltung.

### Folgen dieser Übung:

Du lernst Dich zu entspannen. Mit der Zeit fühlst Du Dich entspannter, und der Entspannungsvorgang wird immer schneller reproduzierbar. Dies bald in jeder beliebigen Situation. Mit der Zeit gelingt Dir die Entspannung in Sekundenfrist, zum Beispiel in der Prüfungssituation, wenn Dir das Herz im Halse pocht. Entspannung ist eine Voraussetzung für ein freies Denken und bildet einen Schlüssel zum Gedächtnis. Du bekommst ein Gespür für die innere Haltung, die es braucht, um sich seines Gedächtnisses zu bedienen. Deine Gedächtnisleistung nimmt zu.

### 2. Gedächtnis und Konzentration

Du bist in der beschriebenen entspannten Haltung. Durchlaufe nun Deinen Tagesablauf vom jetzigen Zeitpunkt rückwärts bis zur Zeit, wo Du aufgestanden bist. Gehe schrittwärts zurück. Nimm Dir die wichtigsten Ereignisse heraus und stelle Dir diese ganz genau vor: Wie waren die Umgebung, die Gerüche, die Töne, wie sah die Person aus,

wie war sie gekleidet, wie sahen die Knöpfe, die Schuhbündel, die Haare und die Augen aus? Wie war der Tonfall und was sagte sie? Achte darauf, dass Du Dich nicht verkrampfst, und denke konzentriert, ohne mit den Gedanken abzuschweifen. Mit der Zeit merkst Du, was es heisst, konzentriert zu denken, ohne sich zu verkrampfen. Besonders am Anfang ist es schwierig, sich an alles zu erinnern, aber schon nach wenigen Wochen geht alles viel einfacher. Wenn Dir am Anfang die Haarfarbe oder das Gesicht der Person nicht mehr einfällt, so gib der Person eine Haarfarbe oder male Dir das Gesicht aus.

Du lernst konzentriert denken.

Warum soll ich die Rückschau vom Abend durch den Tag zum Morgen hin rückwärts nachvollziehen und nicht vom Morgen zum Abend? Natürlich kannst Du in Deinen Gedanken auch dem Tagesablauf folgen. Wenn Du Deine Gedanken vom Morgen zum Abend laufen lässt, so wird der Tagesablauf zur Aufzählung: 1. Wecker, 2. Aufstehen und so weiter. Wenn die Gedanken vom Abend zum Morgen wandern, so betrachtest Du zuerst das Resultat, und vom Resultat her suchst Du die Ursache. Zum Beispiel: jetzt bin ich müde, gereizt und frustriert. Was war vorher? Meine gereizte Stimmung kommt von der eben gemachten Bemerkung meines Freundes bezüglich meiner Passivität. Wie war das Umfeld, als er dies sagte? Was habe ich gesagt? Wie hat er es mir gesagt? Mit welcher Mimik? Was war vorher? Damit verläuft Deine Rekapitulation von der Wirkung zur Ursache.

Der Ist-Zustand beinhaltet die ganze Vergangenheit. Durch sorgfältiges gedankliches Zurückgehen in voller Entspannung durchlaufe ich mein Gedächtnis. Die anfänglichen Mühen enden in blitzschnellen Gedankenkaskaden. Das Gedächtnis kann beschrieben werden als die Fähigkeit, sich in Gedanken in Windeseile an den Zeitpunkt zurückzusetzen, an dem die gesuchten Gedanken im Leben eine Rolle gespielt haben. Dies wird durch diese Übung trainiert.

## B. Ergonomie

Jeder Handwerker schaut darauf, dass sein Arbeitsplatz möglichst gut eingerichtet ist und dass sich das Werkzeug in gutem Zustand befindet, damit er effizient arbeiten kann. Nicht nur im Handwerk, sondern auch im Büro, zu Hause und im Unterricht sind der Arbeitsplatz und die Ergonomie von zunehmender Wichtigkeit.

Man hat aus früheren Zeiten gelernt, dass der Körper nicht alles erträgt und dass wir bei einer optimalen Arbeitsplatzergonomie leistungsfähiger sind. Die Rückenprobleme entstehen nicht im Alter, sondern in der Jugend. Wenn Rückenschmerzen entstehen, sind Fehlhaltungen meist schon stark fortgeschritten und man bedauert, dass man nicht früher auf eine gute Körperhaltung geachtet hat.

Mit wenig Geld kannst Du Deinen Stuhl und Dein Pult zu einem optimalen Arbeitsplatz umfunktionieren, der vielleicht mehr Vorteile bietet als teure, in allen Richtungen verstellbare Pulte und ergonomisch aufwendige Stühle.

### Sitzkeil

Sitzkeile sind eine sehr gute Erfindung für eine optimale Körperhaltung, haben aber einen Nachteil: Man rutscht mit dem Gesäss nach vorne ab. Es gibt jedoch einen Formsitzkeil, auf dem ein Nach-vorne-Rutschen verhindert wird. Dieser Sitzkeil ist so ausgefeilt, dass man praktisch ermüdungsfrei über lange Zeit sitzen kann. Damit wird die aufrechte Körperhaltung zum Genuss. Die spezielle Form erleichtert auch Bewegungen zur Seite hin und gibt den Oberschenkeln optimale Bewegungsfreiheit. Ein solcher Formsitzkeil ist in jedem Fall zu empfehlen.

### Leseständer

Leseständer gibt es einige auf dem Markt. Ein guter Leseständer zeichnet sich dadurch aus, dass er über eine höhenverstellbare Buchablagefläche verfügt, damit er an alle Körpergrößen angepasst werden kann. Weiter sollte die Schräge des Ständers variabel sein, und die Buchseiten sollten automatisch fixiert werden, damit das Buch nicht vor sich hin blättert. Optimal ist, wenn der Leseständer mit einer verstellbaren schiefen Schreibfläche kombinierbar ist.



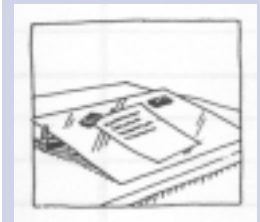
### Sitzball

Wer kennt ihn nicht, den Sitzball, einen universell einsetzbaren «Stuhl», der auch als Gymnastikball verwendet werden kann. Aus ärztlicher Sicht ist er ein guter Stuhlersatz, der jedoch alternierend mit konventionellen, sitzkeilbestückten Stühlen Anwendung finden sollte. Er fördert die Ausbildung der Haltemuskulatur beim Sitzen und verhindert eine starre Haltung. Ausschliessliches Sitzen auf dem Sitzball ist nicht ratsam, da sich falsche Sitzmoden einschleichen können, die der Körperhaltung nicht förderlich sind. Als Ideal wird heute die Abwechslung zwischen bewegtem und konventionellem Sitzen auf dem Sitzkeil angesehen.



### Die optimale Schreibfläche

Eine 16° ansteigende Schreibfläche erleichtert die schreibende und zeichnende Tätigkeit wesentlich. Es gibt Büromöbel, die mit einer geneigten Tischfläche ausgerüstet sind. Einige Leseständer haben eine schiefe Schreibfläche integriert oder sind entsprechend ausbaubar.



### Das Stehpult

Das Stehpult ist die optimale Ergänzung für ein ergonomisches Arbeiten. Die Griechen und Araber haben sehr viel im Gehen und Stehen gelernt. Beim Stehen ist der Rücken weniger belastet als beim Sitzen. Gerade Leute mit Rückenproblemen können von einem Stehpult profitieren, aber auch gesunde Menschen sollten die stehende Haltung gegenüber der sitzenden favorisieren. Das Stehpult ist eine sinnvolle Anschaffung muss aber in der Höhe verstellbar sein und stabil auf dem Boden stehen. Die Lese- und Schreibfläche soll in ihrem Neigungswinkel frei adaptiert werden können und es braucht eine Ablage für Schreibzeug.

Ausführliche Berichte und Testresultate über diese und weitere Ergonomische Produkte findest Du unter [www.doppel.com](http://www.doppel.com) im **Test-Center**.



## C. Deine Meinung

Hat Dir der Lernkater gefallen?

Wie ist die Benutzerfreundlichkeit des e-Lernkaters?

Welche Kapitel sollten verbessert werden?

Welche Kapitel haben Dir besonders viel gebracht?

Was würdest Du an der Schrift verbessern?

Dein eigener Lerntipp ist?

Möchtest du lieber ein echtes Buch und würdest Du dafür auch mehr bezahlen?

An welcher UNI/Schule bist Du?

Name

Ort

Land

Fülle das Formular  
Online aus unter:  
[www.doppel.com/  
feedback](http://www.doppel.com/feedback)

Sende das Formular an: Urs Müller, Bärfischenhaus 16, CH-3204 Rosshäusern  
oder fülle es direkt online unter [www.doppel.com/feedback](http://www.doppel.com/feedback) aus.

## D. Hast Du Fragen?

Vielleicht findest Du die Antwort auf unserer Web Seite:  
[www.doppel.com](http://www.doppel.com).

Oder sende ein e-mail an: [urs.mueller@doppel.com](mailto:urs.mueller@doppel.com)

Oder schreibe einen Brief an die Adresse:

www.doppel.com  
 z.H.v. Urs Müller  
 Bärfischenhaus 16  
 CH-3204 Rosshäusern



Fülle das Formular  
 Online aus unter:  
[www.doppel.com/  
 feedback](http://www.doppel.com/feedback)

## E. Den „Lernkater“ gratis beziehen?

Musstest Du für den Lernkater bezahlen? Wenn ja, so fülle unten stehendes Formular aus. Wir versuchen dann Deinen Mitstudierenden den unentgeltlichen Bezug dieser Schrift zu ermöglichen.

An welcher UNI/Schule bist Du?

Name  Ort  Land

Wer ist der/die RektorIn/ChefIn an den/die wir uns wenden können?

Name  Tel. oder e-mail

Sende das Formular an: Urs Müller, Bärfischenhaus 16,  
 CH-3204 Rosshäusern  
 oder fülle es direkt online unter [www.doppel.com/feedback](http://www.doppel.com/feedback)  
 aus.

Fülle das Formular  
 Online aus unter:  
[www.doppel.com/  
 feedback](http://www.doppel.com/feedback)



## G. Kurzfassung des Buches

- Die Vorlesung:**
- Bereite die Vorlesung kurz vor. Versuche Grundbegriffe gründlich zu lernen und anzuwenden.
  - Machte vor der Vorlesung einen kurzen Rückblick auf die letzte Stunde des gleichen Faches.
  - Versuche konzentriert mitzudenken.
  - Notiere wichtige Bemerkungen in das Skript.
- Textererbeitung:**
- Verschaffe Dir einen kurzen Textüberblick.
  - Führe Dir in kurzen Leseintervallen das Gelesene vor Augen.
  - Bevor Du die Schrift beiseite legst, repetiere nochmals das Gelesene.
  - Am nächsten Tag erst markierst Du die wichtigen Textstellen.
  - Kontrolliere das Hervorgehobene auf seine Wichtigkeit.
  - Lerne oder schreibe eine Zusammenfassung aufgrund der markierten Textstellen.
- Das Lernen:**
- Aufbauphase: Nimm Dir Zeit, die Grundlagen zusammenzutragen und diese zu begreifen.
  - Vertiefungsphase: 5 Min. den zu bearbeitenden Text vordenken, dann ca. 40 Min. die Grundlagen vertiefen und dann über 5 Min. das Gelernte repetieren. Pausiere für 10 Min.
  - Prüfungsphase: Sei gut ausgeruht. Wiederhole Gelerntes frei. Lerne keinen neuen Stoff mehr. Prüfungsvorabend heisst Lernstopp. Brich nie eine Prüfung ab.
  - Erholungsphase: Aktives Erholen.
- Freizeit:**
- Entspanne Dich aktiv, nicht abschalten, sondern umschalten ist erholend.
- Geisteshaltung:**
- Beginne mit der Arbeit, die Dir am umfangreichsten erscheint. Dinge, die Du nicht begreifst, vertage auf den nächsten Tag.
  - Zügle Ungeduld und habe Vertrauen zu Dir.
  - Sei ausgeruht und arbeite konzentriert.
  - Konzentration ist Übungssache.
- Ergonomie:**
- Achte auf eine lockere, gerade Haltung.
  - Benutze eine schräge Lese- und Schreibplatte.
  - Benutze Sitzkeil und Sitzball.

- Stoffplan:** - In der Aufbauphase ist ein solcher wenig sinnvoll. In der Vertiefungsphase ist er notwendig.
- Wochenplan:** - Plane Deine Woche, doch verplane sie nicht.
- Rhythmus:** - Rhythmus gibt Ausdauer und macht Dich psychisch stabiler.
- Grundlagen:** - Wenn Du einen Vorgang begreifen musst, so reduziere ihn auf seine Grundstruktur.
- Details:** - Unterscheide wichtige von unwichtigen Details.
- Gedächtnis:** - Ohne wiederholtes Erfragen, Begreifen und Repetieren wird nur wenig Wissen im Langzeitgedächtnis seinen Platz finden.
- Entspannung ist der Schlüssel zum Gedächtnis.
- Schlaf:** - Schlaf ist ebenso wichtig wie Lernen.
- Schlaf ist wichtig für die Bildung des Langzeitgedächtnisses.
- Lernen auf Kosten des Schlafs ist kontraproduktiv.
- Mache vor dem Einschlafen einen kurzen Tagesrückblick. Nicht nachschauen gehen!
- Prüfungsangst:** - Versuche herauszufinden, warum Du Prüfungsangst hast. Dann gilt es, die verkrampte Lage zu entspannen.
- Was Deine physische Widerstandskraft und Selbstsicherheit stärkt, hilft diese Angst zu reduzieren.
- Gib dem Tag einen geregelten Rhythmus und gehe immer zur gleichen Zeit schlafen.
- Lernstress:** - Achte auf Alarmsignale .
- Denkblockaden:** - Gedanken loslassen - Erholung - Neubeginn.
- Medikamente:** - Sie sind für gesunde Menschen unnötig.
- Zusammenfassung:** - Nimm diese Zusammenfassung als Beispiel.
- Eine Zusammenfassung lohnt sich nur, wenn Du aus verschiedenen Quellen lernen musst.
- Auswendiglernen:** - Ohne Repetieren geht hier nichts.
- Lernen zu zweit:** - Erlernen eines Faches zu zweit ist wenig sinnvoll.
- Sinnvoll ist es, sich gegenseitig über eine bekannte Materie abzufragen.