

## Lerntechniken

### Quellen:

- **Survivalguide Bachelor** (Bensberg and Messer 2014: S. 122ff)
- **Tipps gegen den LERNKATER** (Müller 2004)

Technik	Geeignet für ...
Karteikastenmethode <ul style="list-style-type: none"> <li>- Manuell</li> <li>- Digital</li> </ul>	Auswendig lernen von <b>Fakten</b>
SQ4R <ul style="list-style-type: none"> <li>- S – Survey (Überblick verschaffen)</li> <li>- Q – Question (Fragen an den Text)</li> <li>- R – Read (abschnittweise Reflexion)</li> <li>- R – Recite (wiedergeben)</li> <li>- R – Review (überprüfen, ob das Wiedergegebene stimmt)</li> <li>- R – Repeat (wiederholen)</li> </ul>	Verarbeitung und Behalten von Texten zum <b>Verfassen von schriftlichen Arbeiten</b> und für <b>mündliche Prüfungen</b>
Mind-Mapping <ul style="list-style-type: none"> <li>- Manuell</li> <li>- Digital</li> </ul>	<b>Übersicht gewinnen</b> , Zusammenhänge sehen, Prioritäten finden, bildhaft zusammenfassen, Brainstorming
E-Learning <ul style="list-style-type: none"> <li>- Internet</li> <li>- Online Lehrveranstaltungen</li> <li>- Apps</li> <li>- Foren</li> </ul>	?? Internet: Schnell Informationen finden, Austausch in Foren
Rationelles Lesen <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eigene Einstellung ändern</li> <li>- Schlüsselpassagen</li> <li>- Zeilenverkürzung</li> <li>- Slalomtechnik</li> <li>- Fingertechnik</li> <li>- Metronom</li> </ul>	Zielorientiertes Lesen <b>Lesen – verstehen – behalten</b>
Beo / Plappermaul	<b>Repetieren</b> von Gelerntem
Gedächtnistechniken <ul style="list-style-type: none"> <li>- Assoziieren / visualisieren</li> <li>- Loci-Technik</li> <li>- Geschichtentechnik (für abstrakte Formeln)</li> <li>- Kennworttechnik (für Abfolgen)</li> <li>- Mind-Map</li> <li>- Schlüsselwort</li> </ul>	Auswendig lernen ... aber ungeeignet, um sich Inhalte komplexer Texte detailliert einzuprägen → Techniken anpassen!?!)

---

Lernen zu zweit  
- gegenseitig abfragen

**Repetieren** von Gelerntem:  
strukturiert antworten können,  
eigene Gedanken formulieren können

---

## Quellen

- Bensberg, Gabriele, and Jürgen Messer. 2014. *Survivalguide Bachelor. Dein Erfolgscoach fürs ganze Studium - Nie mehr Leistungsdruck, Stress & Prüfungsangst - Bestnoten mit Lerntechniken, Prüfungstipps!* (Springer: Berlin).
- Müller, Urs. 2004. *Tipps gegen den Lernkater* (Bern).