



Lernstress? Mit diesen Tipps kann die nächste Klausurphase kommen.

12.01.2021 14:20 CET

Keine Panik vor der Klausurphase: 10 Tipps für effektives lernen

1. Richtiges Zeitmanagement: Der frühe Vogel fängt den Wurm! Teile deinen Lernstoff in mehrere kleine Blöcke auf und setze dir realistische Fristen zu den einzelnen Abschnitten, am besten 2 Stunden je Block. So behältst du den Überblick und kannst Lernlücken leichter identifizieren. Das Hochgefühl einen Lernblock abzuhaken, erhältst du noch obendrauf ☒

2. Visualisierung: Deine Zusammenfassung ist gefühlt länger als die Vorlesungsfolien und du hast keine Ahnung, um was es eigentlich geht? Wir haben den ultimativen Tipp: Visualisiere deinen Lernstoff z.B. mit Mindmaps!

Sie helfen dir das Thema besser zu verstehen und Zusammenhänge leichter zu erkennen.

3. Handschrift: Die eigene Handschrift lässt sich besser lernen – ein Mythos? Nicht ganz. Studien belegen, dass sich handschriftliche Notizen tiefer ins Gehirn festsetzen und leichter abrufen lassen. Hast du das schon einmal ausprobiert?

4. Audio: Höre dir Podcasts zu deinem Lernthema an oder nimm dich selbst auf, während du dein Lernmaterial vorliest. Das kannst du dir immer wieder anhören. Tipp: Setz dir einen Timer und höre es dir beim Einschlafen an. Während des Schlafs setzt sich der Stoff tiefer in dein Gedächtnis fest.

5. Karteikarten: Karteikarten sind eine gute Möglichkeit Definitionen und kurze Punkte zu lernen. Besonders das Frage-Antwort-Spiel ist hilfreich, um langfristig Wissen zu speichern. Schreibe auf die Vorderseite eine Frage und versuche sie auf der Rückseite kurz und knapp zu beantworten. Frag dich nach dem Lernen immer wieder ab, um dein Wissen zu festigen.

6. Wiederholung: Erlerntes Wissen setzt sich meist kurzfristig in unser Gedächtnis ab. Um den Lernstoff langfristig zu verinnerlichen, solltest du das Erlernte oft wiederholen. Am besten am nächsten Tag, dann nach zwei, vier und sechs Tagen. So festigst du das Wissen und speicherst es in dein Langzeitgedächtnis.

7. Eigene Worte: Stupide die Worte des Profs oder Sätze aus dem Skript zu lernen hilft nur kurzfristig. Besser ist es, den Lernstoff mit eigenen Worten wiederzugeben. Ob du das Thema wirklich verstanden hast, kannst du an deinen Freunden oder Mitbewohnern testen. Erzähle ihnen von deinem Prüfungsthema und schaue, ob sie es nachvollziehen können. Das stärkt dein Erinnerungsvermögen und gibt dir zusätzliches Selbstbewusstsein für die Klausur!

8. Mnemotechnik: Eselsbrücken bauen ist eine nützliche Methode, um eine Reihe von Fachausdrücken zu lernen. Einfach den Anfangsbuchstaben des jeweiligen Wortes nehmen und einen Satz bilden, der einfach zu merken ist. Ein klassisches Beispiel: „753 – Rom schlüpft aus dem Ei!“

9. Loci-Methode: Lernstoff mit Orten assoziieren – klingt seltsam? Ist es aber

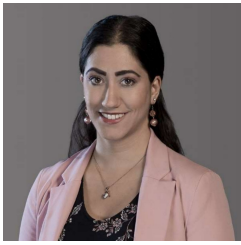
nicht! Bei dieser Methode lernst du chronologisch an bestimmten Wegpunkten eine Lerninformation auswendig. Lasse deine Route so lange laufen, bis der gesamte Lernstoff abgedeckt ist. In der Klausur gehst du einfach im Geiste deine Route durch und kannst dich leichter an den Lernstoff der jeweiligen Station erinnern. Probiere es aus!

10. Pomodoro-Methode: Was hat eine Tomate mit Lernen zu tun? Die Pomodoro-Methode ist ein effektives Zeitmanagement-System, das Lernphasen in Zeitabschnitte einteilt. D.h. du lernst 25 Minuten ohne Ablenkung und machst dann 5 Minuten Pause. Dann beginnst du von vorn. Der Name stammt übrigens von einer Eieruhr in Tomatenform, die der Erfinder der Methode verwendet hatte.

Die Hochschule der Wirtschaft für Management (HdWM) ist eine staatlich anerkannte, private Hochschule im Herzen Mannheims. Seit 2011 bietet die HdWM praxisorientierte Bachelor- und Masterstudiengänge mit Managementenschwerpunkt an. Um den Studierenden Praxis- und Auslandserfahrung zu ermöglichen, unterhält die HdWM ein breites Unternehmens- und Hochschulnetzwerk. Ein umfangreiches Weiterbildungsangebot erlaubt Fach- und Führungskräften lebenslanges Lernen und rundet das Bildungsangebot der HdWM ab. Das Lehrpersonal der HdWM verfügt über praktische Unternehmenserfahrung und beteiligt sich aktiv in der Forschung, z. B. in der digitalen Bildung, Gesundheit und Management sowie DevOps. Der Internationale Bund (IB) ist Mehrheitsgesellschafter und unterstützt die Hochschule durch seine jahrelange Expertise in der Gestaltung des Bildungsmarkts.

Die HdWM verfolgt das Ziel, leistungsmotivierte Studierende für die Managementanforderungen moderner Unternehmen auszubilden. Darum verfügen alle Studiengänge über verschiedene Praxiselemente, um den Studierenden den Einstieg ins Berufsleben zu erleichtern. Die HdWM bringt Studierende während des Studiums zielgerichtet mit Partnerunternehmen zusammen und erlaubt es ihnen, schon im Studium Kontakte zu möglichen künftigen Arbeitgebern zu knüpfen.

Kontaktpersonen



Patrizia Gioeni

Pressekontakt

Marketingreferentin

Kommunikation und Marketing

patrizia.gioeni@hdwm.org

0621 490 890 92