

## Last-Minute-Pauken oder relaxen

Das Leben ist kein Ponyhof, vor allem nicht für gestresste Studierende. 19 Prozent der Bachelor-Studierenden empfinden die zeitliche Belastung während des Semesters als zu hoch. Das sagt eine Sozialerhebung des Deutschen Studentenwerks mit 1.6370 Befragten. In Zeiten von Bologna und dem Ruf nach Leistung ist deshalb ein effizientes Zeitmanagement im Studium besonders wichtig. Soweit die Theorie – doch wie sieht die Praxis aus, wenn die Prüfung unermüdlich näher rückt? Vier h\_da-Studierende verraten, wie sie die letzten drei Tage vor Prüfungen verbringen. Die Strategien schwanken zwischen Last-Minute-Pauken und entspanntem Chillen.

von Teresa Koschwitz



**Stephanie Wisser**

2. Semester Angewandte Mathematik

„Ehrlich gesagt, sitze ich die letzten drei Tage vor einer Prüfung fast komplett vor dem Fernseher und lerne dort. Ich verteile Computer, Bücher und Ordner um die Couch herum, so dass fast kein freier Platz mehr zu sehen ist. Ich habe zwar meistens schon vorgearbeitet, lerne aber doch eher auf den letzten Drücker. Ablenkung braucht man zwischendurch aber trotzdem und da treffe ich mich auch in den letzten Tagen vor der Prüfung noch mit Freunden. Nachts kann ich allerdings nicht schlafen. Das war schon immer so. Dann geht das Lernen erst richtig los. Am Morgen vor der Klausur werde ich dann nervös und mache meine Freunde immer ganz kirre.“



**Ivan Trailovic**

2. Semester Informationsrecht

„Für mich gilt in den letzten drei Tagen vor der Prüfung das Motto: Maximales Wissen in minimaler Zeit. Dabei nutze ich die ersten beiden Tage nur zur Vorbereitung des dritten. Der wird mein Vollpowerlernetag. Statt den Lernstoff auf drei Tage aufzuteilen mache ich drei Drittel am letzten Tag. Stress erzeugt Druck und Druck Leistung. Das geht bei mir schon seit der vierten Klasse so. Ich nehme mir an den Tagen zwar vor immer früh aufzustehen, aber das klappt nicht. Nehmen wir an ich sage ‚sechs Uhr aufstehen und dann lernen‘, dann wird es zehn, dann zwölf und so geht es bis zum letzten Tag mittags, dann lerne ich alles querbeet. Abends habe ich eine magische Zahl: Bis zwei Uhr lerne ich und dann wird geschlafen.“



**Mehdi Marzooghi**

16. Semester Architektur (Teilzeit)

„Ich versuche mich zu entspannen, vor allem mit Sport treiben. In der letzten Woche fasse ich zusammen, was ich noch lernen muss. Es gibt auch immer wieder Gruppentreffen mit Kumpels, die wir mit Lernen kombinieren. Ich glaube künstlerische Studiengänge sind da etwas chilliger. Wenn man sich zwischendurch im Café trifft, ist man danach wieder fit und kann besser arbeiten. Wichtig ist, dass ich vor der Prüfung früh ins Bett gehe, weil ich morgens die Konzentration brauche, besonders bei mehrstündigen Prüfungen. Anders sieht das bei Projektarbeiten aus. Da machen wir die letzten Tage komplett durch und entwerfen Pläne oder bauen Modelle.“



**Vivien Kring**

6. Semester Wissenschaftsjournalismus

„Für mich sind die letzten drei Tage vor einer Prüfung nicht anders als andere Tage. Ich pauke dann auch nicht mehr als sonst. Während des Semesters lerne ich immer nebenbei ein bisschen, dann habe ich direkt vor der Klausur nicht so einen Stress. Ich gehe auch normal auf Partys oder treffe mich mit Freunden. Ich stelle mir auch morgens nicht den Wecker. Schließlich weiß ich wie viel ich vom Lernstoff bis dahin geblickt habe. Und was ich dann immer noch nicht kann, werde ich wahrscheinlich auch nicht mehr hinkriegen. Wenn noch ein bisschen Zeit übrig bleibt, schaue ich mir das zwar noch mal an, aber wenn ich merke, es bringt nichts, dann lasse ich es. Es gilt: Mut zur Lücke.“

GASTBEITRAG

### Lernen ist sexy!

Lernen geht ganz leicht. Lernen meint nämlich nichts anderes als „über etwas nachdenken“ (nach M. Spitzer, „Gehirnforscher“). Sobald Sie über die Inhalte einer Vorlesung, eines Skriptes, eines Buches etc. nachdenken – lernen Sie bereits! Sie können gar nicht anders! Und wenn Sie so merken, wie leicht „Lernen“ geht, dann lernen Sie noch viel schneller und nachhaltiger. Weil ihr Gehirn dann „Glücksstoffe“ ausschüttet und somit das Lernen erleichtert. Das ist ein ganz wichtiger, entspannender Hinweis!

Weitere Tipps zur Effizienz des Lernens: Schaffen Sie sich eine tolle Lernumgebung, in der Sie gerne lernen. Dazu gehören bequeme Sitzmöbel, ausreichend Licht, Wärme und Luft, Getränke etc. Machen Sie ausreichend viele Pausen, variieren Sie den Lernstoff. Gehen Sie mit Freude und Spaß an das Lernen heran. Wenn Sie mit einer negativen Einstellung arbeiten, dann macht das Gehirn sprichwörtlich „die Schotten dicht“. Erklären Sie das aktive Lernvorhaben zur wichtigsten Sache der Welt. Werden Sie sich der Bedeutung des Lernstoffes klar. Motivieren Sie sich. Im Gedächtnis bleiben Inhalte besonders gut haften, die als besonders bedeutend empfunden werden. Schaffen Sie Verknüpfungen zu bereits bestehendem Wissen. Dass die englische Vokabel für einwickeln „to wrap“ lautet, wird sich insbesondere jeder sofort merken, der bereits einmal einen leckeren Wrap hat genießen können. Wiederholen Sie den Lernstoff, z.B. mit einer Lernkartei (Papier). Auf der Vorderseite die Frage und auf der Rückseite die Lösung – also im Handumdrehen. Oder mit einer Lernkartei-Software, siehe z.B. [www.brainyoo.de](http://www.brainyoo.de). Oder mittels selber besprochener Audio-CD oder einer MP3-Datei. Oder einem „elektronischen Bilderahmen“, auf dem jpg-Dateien mit entsprechenden Lerninhalten ablaufen. Oder mit Lernpostern – also großflächiger Gestaltung von Lerninhalten als Poster. Oder der Learnline, einer Wäscheleine, die im Zimmer aufgehängt, Zettel mit „Lernstoff“ etc. präsentiert. Treten Sie die Inhalte breit, elaborieren Sie. Beleuchten Sie die Inhalte von ganz unterschiedlichen Seiten und Sichten. Lesen Sie die Lerninhalte in unterschiedlicher Perspektive und in unterschiedlichen Büchern etc. Schlagen Sie im Internet nach. Kontrollieren Sie Ihren Lernfortschritt regelmäßig. Achten Sie darauf, dass Sie Inhalte nicht überlernen, d.h. keine Inhalte wiederholen, die Sie bereits gut beherrschen. Gehen Sie diszipliniert an die Arbeit und belohnen Sie sich unbedingt nach getaner Arbeit. Gestalten Sie jede Lernsession als ein kleines Event, auf das Sie sich ganz besonders freuen. Weitere Tipps finden Sie auf [www.studplan.com](http://www.studplan.com) und in den Büchern des Verfassers ([www.schaeffer-poeschel.de](http://www.schaeffer-poeschel.de)). Also los – Lernen ist sexy!

Prof. Dr. Werner Heister, Hochschule Niederrhein, beschäftigt sich seit Jahren mit der effektiven Vermittlung von Schlüsselqualifikationen für Studierende.