





Lern-Checkup

Lernen ist ein individueller Prozess. Er kann nicht nach einem „Schema F“ geplant werden – schon gar nicht mit einer einfachen Liste zum Abhaken. Diese Liste soll einen Überblick geben, wo das eigene Lernprojekt bzw. die eigene Lernorganisation steht: Was habe ich schon gut geplant? Worauf muss ich noch achten? Wo benötige ich Unterstützung? (Hinweise zur Auswertung bzw. Einordnung befinden sich auf der letzten Seite.)



Motivation, Ressourcen und Umfeld		
Mein Alltag funktioniert im Wesentlichen, z.B. sind Wohnung und Finanzen geregelt.		
Ich fühle mich in meinem Alltag wohl, z.B. ernähre ich mich gesund, habe einen Freundeskreis vor Ort.		
Grundsätzlich bin ich zufrieden mit meinem Studiengang und meinen Fächern.		
Auch wenn es mir schwerer fällt mich für einige Prüfungen vorzubereiten, habe ich grundsätzlich eine (klare) Motivation zu lernen.		
Ich habe einen Lernort, an dem ich mich wohlfühle und an dem ich ungestört bin.		
Ich kann meinen Lernort am Ende der Lernzeit verlassen, zumindest symbolisch.		
Ich habe Kontakt zu Mitstudierenden (um mich auszutauschen oder auch gemeinsam zu lernen).		
Ich habe Zugang zu Unterrichtsmaterial, Mitschriften, Büchern oder kommerziellem Lernmaterial.		

Sollte das Fundament „wackelig“ sein, fällt das Lernen schwer und es empfiehlt sich, genauer hinzuschauen. Unterstützung gibt u.a. die [Zentrale Studienberatung](#), auf der [Übersichtsseite zu Beratungs- und Informationsstellen der Universität](#) sind weitere Anlaufstellen thematisch geordnet.

Auf der Seite [Lernen lernen](#) finden Sie unter [Motivation, Ressourcen und Umfeld](#) grundlegende Impulse.

Selbstorganisation		
Ich habe einen genauen Überblick darüber, was ich für wann lernen muss.		
Ich bereite die Inhalte meiner Lehrveranstaltungen regelmäßig (und zeitnah) vor und nach.		
Ich habe den Lernstoff in kleinere Abschnitte aufgeteilt und habe eine realistische Vorstellung davon, wie ich den Stoff zeitlich auf meine Lernphase verteilen werde.		
Ich wechsle die Themengebiete, zu denen ich lerne, im Laufe eines Tages.		
Ich „belohne“ mich, wenn ich Lernabschnitte erfolgreich gemeistert habe.		
Ich habe einen Wochenplan, in dem ich Lernphasen, Pausen und Zeit für andere Aktivitäten benannt habe.		
Ich überprüfe meine Zeitplanung und kenne mögliche „Zeitfresser“ in meinem Tagesablauf.		
Wenn meine Planungen einmal nicht klappen, habe ich meist klare Vorstellungen davon woran es lag (und kann dies ändern)		
Ich mache regelmäßige Pausen und nutze diese zur Entspannung.		
Ich habe „freie Zeit“ vom Lernen und mache dort Dinge, die mir gut tun.		

Unter [Selbstorganisation](#) finden Sie auf der Seite [Lernen lernen](#) Tipps und Anregungen zu diesem Bereich. Es kann auch sinnvoll sein einen Termin mit der [Lernberatung](#) oder der [Zentralen Studienberatung](#) zu vereinbaren.

Lernstrategien und -techniken		
Ich weiß, mit welchen Methoden ich (welchen Lernstoff) besonders gut lerne und wende dies an.		
Ich benutze unterschiedliche Lernmethoden.		
Ich bereite meinen Lernstoff eigenständig auf, z.B. durch schriftliche Zusammenfassungen, Mindmaps oder Visualisierungen.		
Ich wiederhole den Lernstoff regelmäßig.		
Ich lerne zusammen mit anderen Studierenden. (Oder: Ich lerne meist alleine, weil ich die Erfahrung gemacht habe, dass dies für mich besser funktioniert.)		
Ich habe für mich die richtigen Instrumente gefunden, die meine Lerntechniken stützen (z.b. Notizhefte, Karteikarten, Apps usw.)		

Einige [Lernstrategien und -techniken](#) werden auf der Seite [Lernen lernen](#) vorgestellt. Es kann auch sinnvoll sein einen Termin mit der [Lernberatung](#) oder der [Zentralen Studienberatung](#) zu vereinbaren.

Lern-Checkup auswerten: Die eigene Situation einordnen

Betrachten Sie die drei Bereich der Reihenfolge nach – zunächst jede für sich (im zweiten Schritt auch insgesamt). Liegen Schwierigkeiten in den ersten zwei Bereichen, sollten diese auch nacheinander an gegangen werden.

Grundsätzlich können vielleicht folgende Fragen/ Satzanfänge helfen:

Was klappt schon richtig gut? Das sollte ich beibehalten...
Wo sehen Sie Handlungsbedarf? Das hält mich vom Lernen ab...
Ich kann meine Schwierigkeiten angehen, indem...