

AHA-Video – Transkript

Mit der Videoreihe AHA-Videos der Universität Bern lernen Sie Lernstrategien und Lerntipps kennen, deren Wirksamkeit empirisch nachgewiesen ist.

Video: «Episode 5: Lernstrategien»

Autorin: Dr. phil. Barbara Studer, Universität Bern,
www.synapsoflg.unibe.ch

Lizenz: Lizenziert unter einer [Creative Commons Namensnennung 4. International Lizenz](#)

Link: https://www.unibe.ch/studium/werkzeuge_und_arbeitshilfen/fuer_studierende/recherchieren_und_lernen/erfolgreich_lernen/index_ger.html

Wir hören es immer wieder: Wer viel lernt, ist im Studium erfolgreich. Studien zeichnen aber ein anderes Bild: die erfolgreichsten Studierenden lernen nicht besonders viel, sondern schlau.

Die erfolgreichsten Studierenden lernen nicht besonders viel, sondern schlau. Schlau lernen heisst:

1. Rhythmus: Dein Kurzzeitgedächtnis ist begrenzt, darum bringen 30 bis 40-minütige Lernsessions viel mehr als stundenlanges Pauken.
2. Werkzeugkiste: Lernst du mit der „Hammer-Methode“ und versuchst dir Wissen in den Kopf zu hämmern? Empfehlenswerter ist der Einsatz verschiedener Werkzeuge fürs Lernen. Hier eine Auswahl bewährter Tools:
 - Strukturiere den Stoff, bevor du mit Lernen anfängst
 - Besser als Zusammenfassungen: Erstelle übersichtliche und kreative Mindmaps oder Lernplakate
 - Verknüpfe Informationen in Merksätzen, Bildern und Geschichten. Dies beschleunigt das Lernen.
 - Aus neutral mache persönlich: Suche eigene Beispiele
 - Teste dich selber. Erkläre dir und anderen den Lernstoff. Somit rufst du dein Wissen direkt ab.
3. Lerne gesund:
Bewege dich regelmässig. As your body moves, your brain grooves.
Ernähre dich ausgewogen und hochwertig.
Schlafe ausreichend: dabei wird Gelerntes verarbeitet und gefestigt.

Wenn du dich mal nicht zum Lernen überwinden kannst: Setze einen Timer auf zehn Minuten, lege alle Ablenkungen zur Seite und lerne ganz fokussiert. Nach Ablauf der Zeit, mache eine Pause. Das Beste an dieser Methode: Den schwierigsten Teil hast du geschafft, nämlich einfach mal anzufangen.
