



Dr. Bernhard Lange

---

Leitung Zentrum Lehre Universität Luzern

- «Wie funktioniert Lernen?»
- Schwerpunkt künstliche Intelligenz in der Lehre
- Didaktik: Museum, Sport, Sprachenlernen
- Studium der Religionswissenschaft



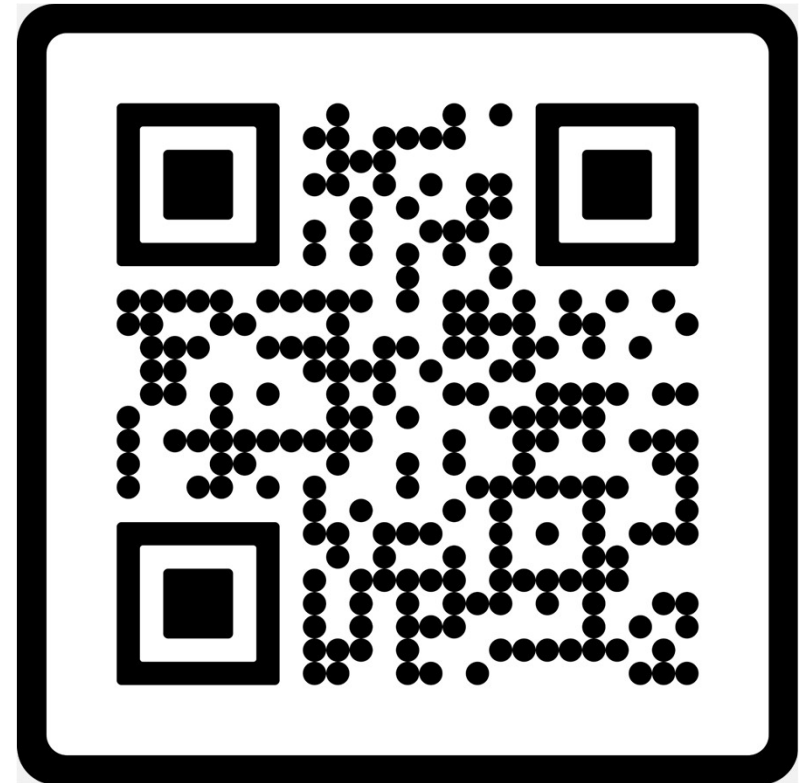
## ÜBERBLICK

Montag, 18:15 bis 19:00 Uhr, Raum 4.B55

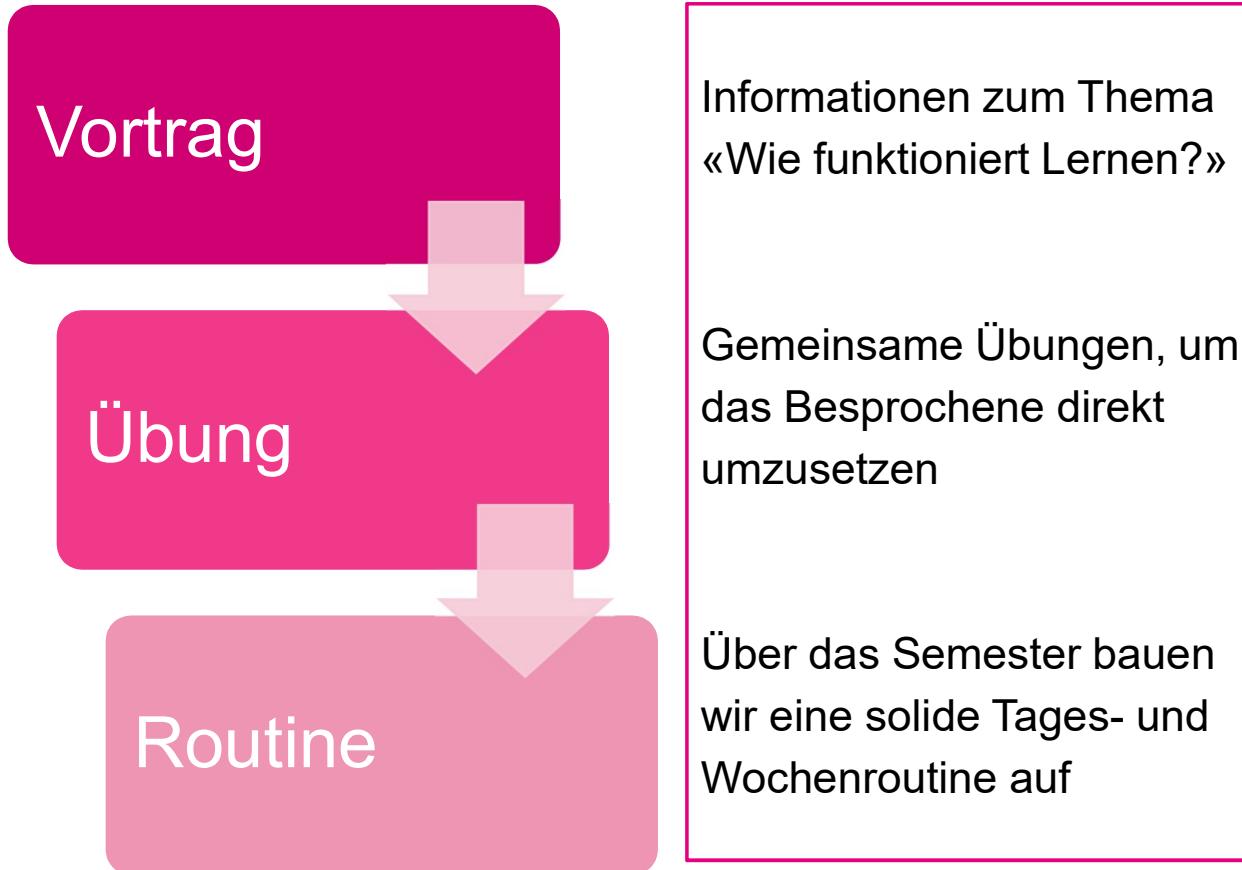
18. September bis 11. Dezember 2023

2. Oktober: Feiertag

[https://www.unilu.ch/universitaet/dienste/lehre/zentrum-  
lehre/wie-funktioniert-lernen/](https://www.unilu.ch/universitaet/dienste/lehre/zentrum-<br/>lehre/wie-funktioniert-lernen/)



## ÜBERBLICK



**Ziel: Ein erfolgreiches  
Studium ohne Stress**

## WELCHE THEMEN INTERESSIEREN SIE?

- Wie mache ich effektive Mindmaps?
- Wie kann ich gelesenes am besten behalten respektive wie kann man aktiv lesen?
- Lernen wenn das Homeoffice mit dem Partner geteilt wird.
- Wie kann man wichtigen von unwichtigem Lernstoff unterscheiden?
- Lernstrategien für visuell-haptischen Lerntyp.
- Hebräische Vokabel lernen...
- Wie können Aphantasisten am besten lernen?
- Wie finde ich die Balance zwischen lernen und Freizeit?
- Welche Lerntypen und Lernmethoden gibt es?
- Wie lerne ich effizient für Prüfungen wenn ich so viele Fächer habe mit viel Stoff
- Wie kann ich Prokrastination vermindern?
- Wie wichtig ist es, Dinge zu wiederholen? Und wann, direkt vor Prüfungen?
- Wie kann ich Lehrstoff langfristig behalten?
- Lerntechniken
- Zeit management (lernen, so dass man auch Zeit für Sport&Freizeit hat)
- Lernen komplexer Sachverhalte.
- Effizienz beim Lernen
- Wie kann ich Konzentration üben?

## WELCHE THEMEN INTERESSIEREN SIE?

- Wie mache ich effektive Mindmaps?
- **Wie kann ich gelesenes am besten behalten** respektive wie kann man aktiv lesen?
- Lernen wenn das Homeoffice mit dem Partner geteilt wird.
- Wie kann man wichtigen von unwichtigem Lernstoff unterscheiden?
- Lernstrategien für visuell-haptischen Lerntyp.
- Hebräische Vokabel lernen...
- Wie können Aphantasisten am besten lernen?
- Wie finde ich die Balance zwischen lernen und Freizeit?
- Welche Lerntypen und Lernmethoden gibt es?
- **Wie lerne ich effizient für Prüfungen wenn ich so viele Fächer habe mit viel Stoff**
- Wie kann ich Prokrastination vermindern?
- **Wie wichtig ist es, Dinge zu wiederholen? Und wann, direkt vor Prüfungen?**
- **Wie kann ich Lehrstoff langfristig behalten?**
- **Lerntechniken**
- Zeit management (lernen, so dass man auch Zeit für Sport&Freizeit hat)
- Lernen komplexer Sachverhalte.
- **Effizienz beim Lernen**
- Wie kann ich Konzentration üben?

Eine Strategie ist die Reflexion des gerade aufgenommenen Inhalts, siehe PPT 01.

## WELCHE THEMEN INTERESSIEREN SIE?

- Wie mache ich effektive Mindmaps?
- **Wie kann ich gelesenes am besten behalten** respektive wie kann man aktiv lesen?
- **Lernen wenn das Homeoffice mit dem Partner geteilt wird.**
- Wie kann man wichtigen von unwichtigem Lernstoff unterscheiden?
- Lernstrategien für visuell-haptischen Lerntyp.
- Hebräische Vokabel lernen...
- Wie können Aphantasisten am besten lernen?
- **Wie finde ich die Balance zwischen lernen und Freizeit?**
- Welche Lerntypen und Lernmethoden gibt es?
- **Wie lerne ich effizient für Prüfungen wenn ich so viele Fächer habe mit viel Stoff**
- **Wie kann ich Prokrastination vermindern?**
- **Wie wichtig ist es, Dinge zu wiederholen? Und wann, direkt vor Prüfungen?**
- **Wie kann ich Lehrstoff langfristig behalten?**
- **Lerntechniken**
- **Zeit management (lernen, so dass man auch Zeit für Sport&Freizeit hat)**
- Lernen komplexer Sachverhalte.
- **Effizienz beim Lernen**
- Wie kann ich Konzentration üben?

Eine Strategie ist die Reflexion des gerade aufgenommenen Inhalts, siehe PPT 01.

Eine effektive Technik besprechen wir heute:  
Wochenplan erstellen

## WELCHE THEMEN INTERESSIEREN SIE?

- Wie mache ich effektive Mindmaps?
- Wie kann ich gelesenes am besten behalten respektive wie kann man aktiv lesen?
- Lernen wenn das Homeoffice mit dem Partner geteilt wird.
- Wie kann man wichtigen von unwichtigem Lernstoff unterscheiden?
- Lernstrategien für visuell-haptischen Lerntyp.
- Hebräische Vokabel lernen...
- Wie können Aphantasisten am besten lernen?
- Wie finde ich die Balance zwischen lernen und Freizeit?
- Welche Lerntypen und Lernmethoden gibt es?
- Wie lerne ich effizient für Prüfungen wenn ich so viele Fächer habe mit viel Stoff
- Wie kann ich Prokrastination vermindern?
- Wie wichtig ist es, Dinge zu wiederholen? Und wann, direkt vor Prüfungen?
- Wie kann ich Lehrstoff langfristig behalten?
- Lerntechniken
- Zeit management (lernen, so dass man auch Zeit für Sport&Freizeit hat)
- Lernen komplexer Sachverhalte.
- Effizienz beim Lernen
- Wie kann ich Konzentration üben?

Eine Strategie ist die Reflexion des gerade aufgenommenen Inhalts, siehe PPT 01.

Eine effektive Technik besprechen wir heute:  
Wochenplan erstellen

Themen weiterer  
Veranstaltungen



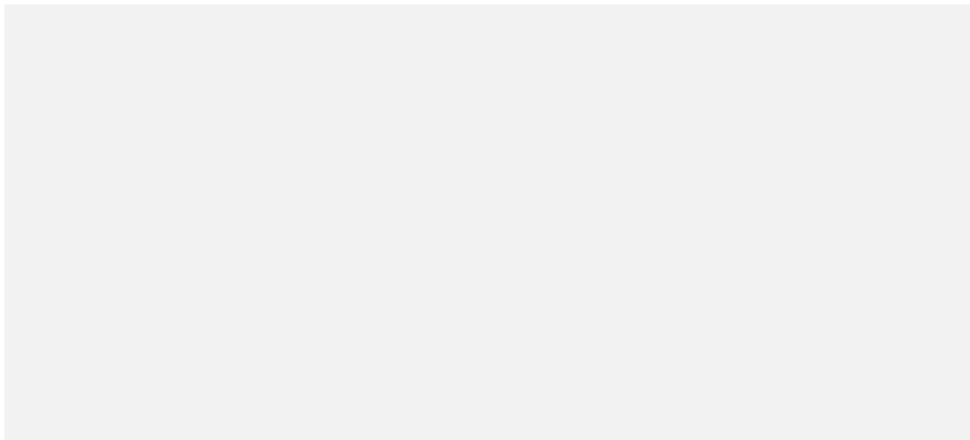
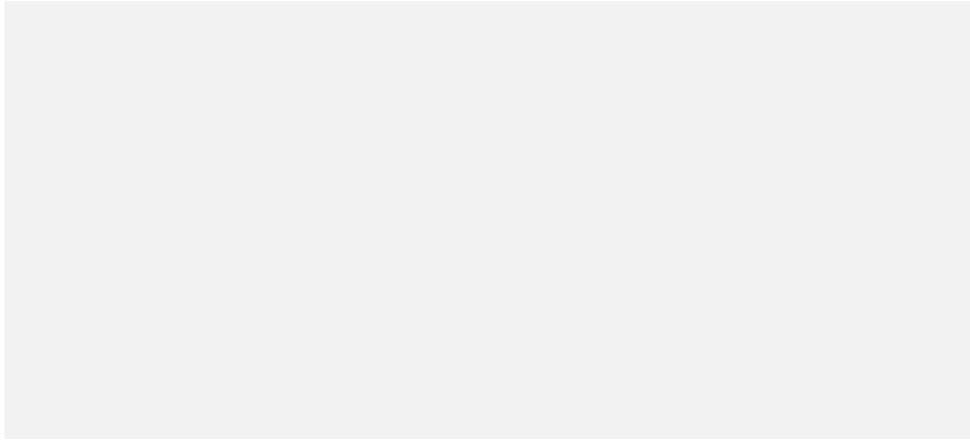
## WELCHE THEMEN BRINGE ICH NOCH EIN?

- Sprachen lernen
- Deliberate Practice
- Motivation
- Prüfungsvorbereitung
- Pausen einplanen
- Ernährung
- Hierarchie des Wissens: Umgang mit komplexen Themen
- Testing Effect
- Selbstorganisation
- Umgang mit Stress
- Identität: kulturell, akademisch
- Vorwissen
- Lernstrategien
- Lernförderliche Routinen
- Wie erreiche ich Expertise?
- Wie nutze ich KI?
- Wie können Lerngruppen funktionieren?
- Metakognition
- Nachhaltiges Lernen

# VORTRAG

# Das erste Studienjahr ist die erste Weichenstellung

## KORREKTE SELBSTEINSCHÄTZUNG



## KORREKTE SELBSTEINSCHÄTZUNG





## FRÜHE ERFOLGE

Erfolgserlebnisse im ersten Studienjahr steigern die Chance, das aufgenommene Studium erfolgreich abzuschliessen, signifikant.

- Ein gutes Referat
- Positive Rückmeldung
- Lernerfahrung
- Spannende, konstruktive Diskussionen
- Soziales Netz
- Bestandene Prüfungen
- ...

## SOZIALES NETZWERK

Es konnte gezeigt werden, dass es signifikant zur Wahrscheinlichkeit beiträgt, dass Sie Ihr aufgenommenes Studium erfolgreich abschliessen, wenn Sie schon im ersten Studienjahr ein soziales Netzwerk bilden können.

- Lerngruppen
- Gemeinsam in die Mensa
- Sport
- Uni-Chor
- Kino
- Angebote von Fachschaften

Das Studium gilt generell als zweite Sozialisation. Und was dazu beiträgt, dass Sie sich in Ihrer Hochschule und in Ihrem Studiengang zuhause fühlen, alles, das dazu beiträgt, dass Sie sich als Soziologin, als Jurist, als Wirtschaftswissenschaftlerin oder als Philosoph identifizieren, wird Ihnen helfen.

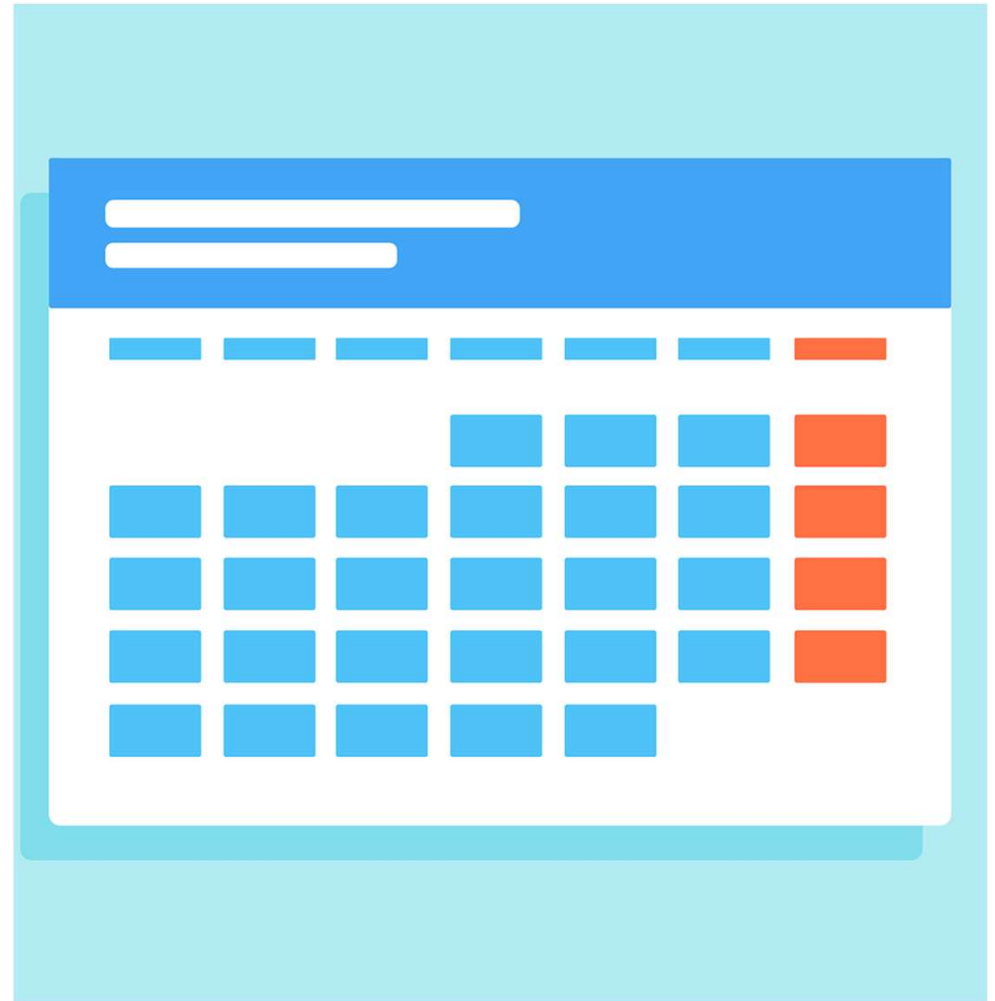


# ÜBUNG



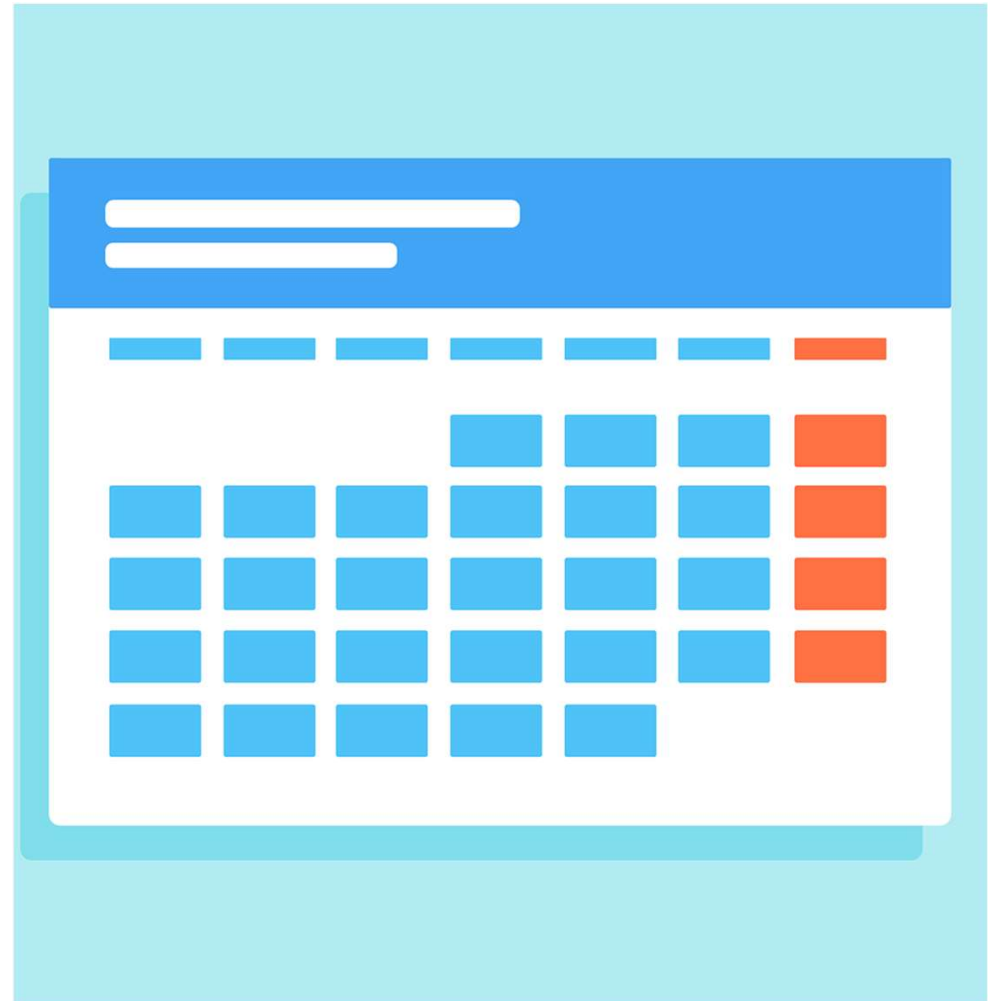
## WOCHENKALENDER TEIL 1

1. Wählen Sie einen elektronischen Kalender und tragen Sie alle Ihre Lehrveranstaltungen als Serie ein.
2. Nach jeder Lehrveranstaltung (LV): Nehmen Sie sich 5 Minuten Zeit, öffnen Sie den zugehörigen Kalendereintrag und beantworten Sie folgende Fragen:
  1. Was war der Inhalt der heutigen LV?
  2. Was nehme ich daraus mit?
  3. Was ist mir noch unklar?
3. Optional: Verwenden Sie Farben, z.B. grün wenn Sie die LV reflektiert haben.



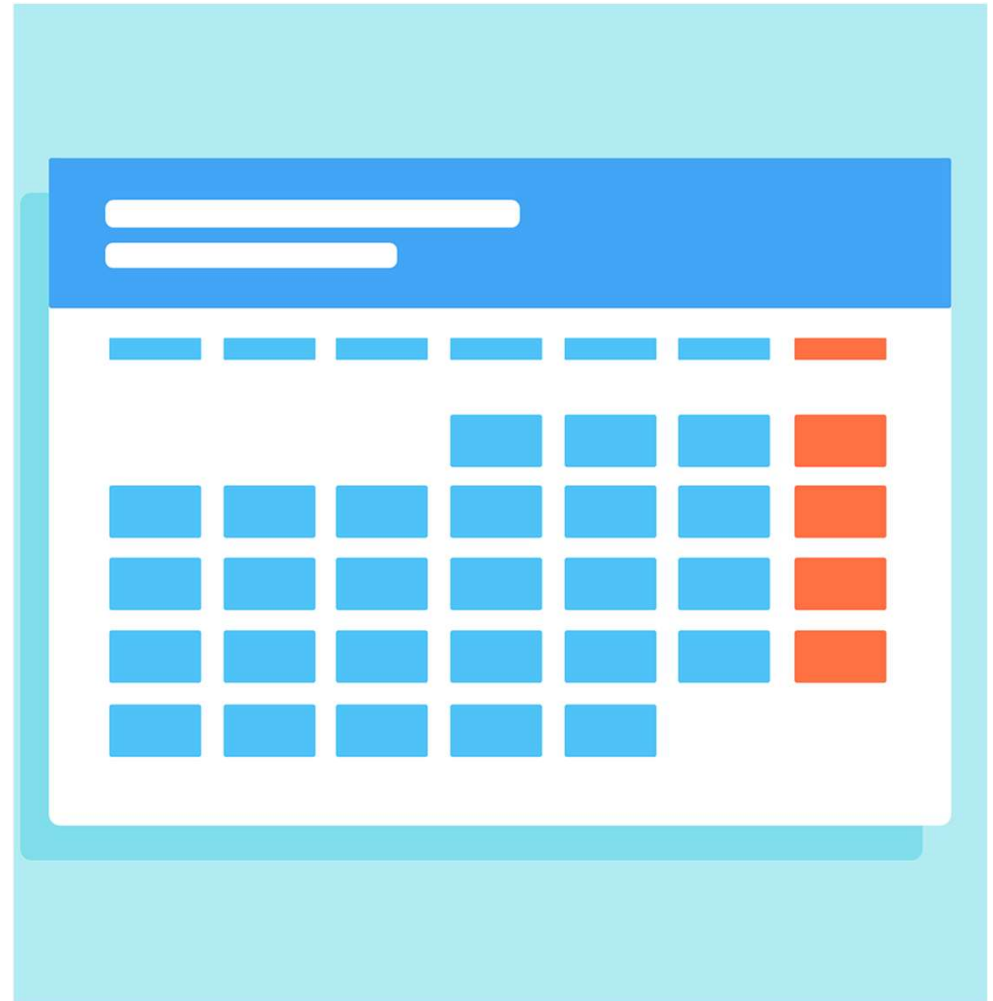
## WOCHENKALENDER TEIL 2

1. Überlegen Sie, was Ihnen wichtig ist, wo Sie Energie tanken, was Sie ausserhalb der Uni regelmässig machen wollen: Hobbies, Sport, Kunst, Kino, Freunde, Familie, Haustiere, etc.
2. Öffnen Sie Ihren elektronischen Kalender.
3. Designieren Sie **Zeitslots** in der Woche, in der sie sich ganz dieser Aktivität widmen.
  - Mindestens 1 Stunde jeden zweiten Tag.
  - Mindestens 1 Tag komplett frei von Uni und anderen Verpflichtungen
4. Denken Sie daran, in Ihrem Kalender freie Stellen zu lassen für:
  - Ungeplantes, «Luft zum Atmen»,
  - Spontanes, «Idle Thought»



## WOCHENKALENDER TEIL 3

1. Nun tragen Sie Lernzeiten ein. Vorbereitung und Nachbereitung für Lehrveranstaltungen, Lerngruppen, Selbststudium
2. Leitlinie: die ECTS-Punkte der Lehrveranstaltung. 1 ECST = 30 Stunden Arbeit.  
Beispiel:
  - VL gibt 3 ECTS-Credits = 90 Stunden
  - 2 SWS \* 14 Wochen = 28 Stunden Präsenz
  - $90 - 28 = 62$  Stunden Selbststudium
  - Entspricht 4 Stunden / Woche
  - Z.B.: 2 \* 1 Stunde Selbststudium + 2 Stunden Lerngruppe / Woche
3. 30 ECTS / Semester = 900 Stunden
  - $900 / 14 = 64$  h / Woche !?!
  - **Lernzeit für VL-Prüfungen nach VL-Ende einplanen! → 1-2 h / Woche in VL-Zeit**



# ROUTINE

## ROUTINE 01: WASSERFLASCHE

Stellen Sie sich abends eine Flasche Wasser neben das Bett und trinken Sie morgens direkt nach dem Aufwachen so viel Wasser, wie für Sie angenehm ist.

<https://hubermanlab.com/how-to-optimize-your-water-quality-and-intake-for-health/>

[https://youtu.be/aXvDEmo6uS4?si=d4tOzo0fBxK4bvr\\_&t=1610](https://youtu.be/aXvDEmo6uS4?si=d4tOzo0fBxK4bvr_&t=1610)



## ROUTINE 02: SONNENLICHT

Frühmorgendliches Licht ist der stärkste Anreiz für Wachheit im Tagesverlauf und fördert effektiv das Ein- und Durchschlafen in der Nacht. Um diesen Effekt optimal zu nutzen, tanken Sie direkt nach dem Aufstehen Sonnenlicht.

*“Fundamentally speaking, get that morning sunlight viewing. I promise you will be grateful that you did. It makes everybody feel better, feel more alert, and it will greatly assist with your ability to fall and stay asleep later that night.”*

Sleep Toolkit: Tools for Optimizing Sleep & Sleep-Wake Timing | Huberman Lab Podcast #84  
<https://youtu.be/h2aWYjSA1Jc?si=jYw5c0D9NoKCdgjK&t=1244>



# NÄCHSTES THEMA

Vortrag von Dr. Swantje Heidecke

Psychologin, Leiterin der Weiterbildungsakademie, Uni Luzern

## QUELLEN

Wolter, Stefan C.; Diem, Andrea; Messer, Dolores: **Studienabbrüche an Schweizer Universitäten**.  
Aarau : SKBF 2013, 20 S. - (SKBF Staff Paper; 11) - URN: urn:nbn:de:0111-opus-86979 - DOI:  
10.25656/01:8697, <https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0111-opus-86979> ,  
<https://doi.org/10.25656/01:8697>

Wolter, Stefan C.; Diem, Andrea; Messer, Dolores: **Drop-outs from Swiss Universities: an empirical analysis of data on all students between 1975 and 2008**, <https://doi.org/10.1111/ejed.12096>.