

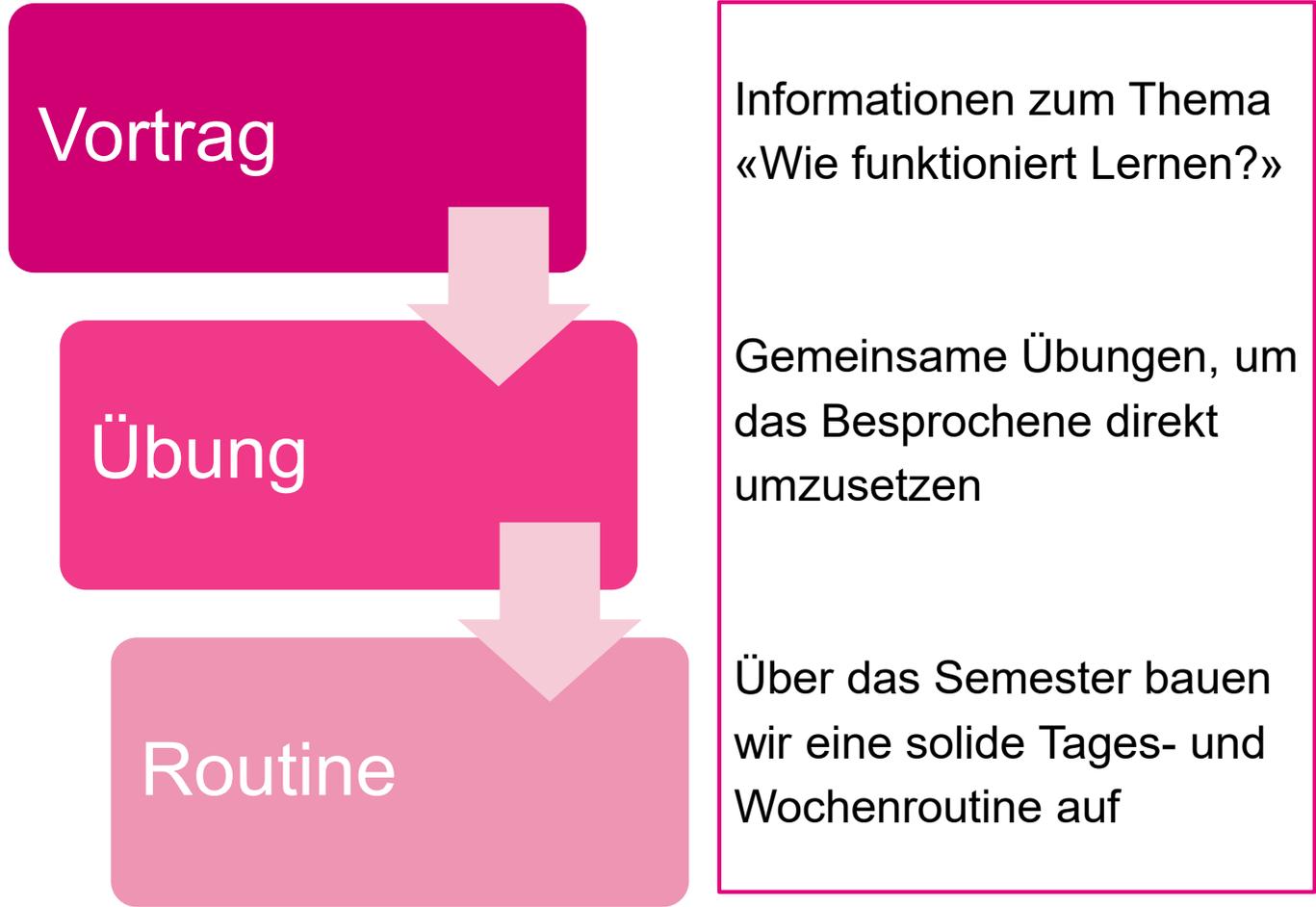
Dr. Swantje Heidecke

Leitung Weiterbildungsakademie

- Studium der Psychologie
- Promotion in Pädagogischer Psychologie
- Dozentin für Psychologie
- Interessensgebiete:
Lernprozesse, (Weiterbildungs-)Inhalte entwickeln, die einen Mehrwert bringen –
persönlich wie beruflich
Lebenslanges Lernen



ÜBERBLICK



**Ziel: Ein erfolgreiches
Studium ohne Stress**

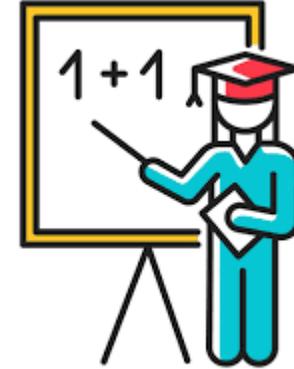
VORTRAG

Lernen ist individuell und wo setze
ich an?

GUTES LERNEN – GRUNDSÄTZLICH

- Was heisst eigentlich gutes Lernen?
- Bedeutung von Lernen
- Lebenslanges Lernen
- Verschiedene Formen des Lernens
- Lernen im Studium und im (späteren) Berufsalltag
- Diverse Tipps, verschiedene (Fach-)Literatur, persönliche Erfahrungen

=> Allgemeine Faktoren, die beim Lernprozess wirken...



EINFLUSSFAKTOREN AUF DAS LERNEN

Schlafen

Konzentration

Stoffmenge

Routine

GUTES LERNEN – GRUNDSÄTZLICH UND INDIVIDUELL

- Studien zeigen:
Einer der wichtigsten Faktoren für «gutes» Lernen ist eine gute Beziehung zwischen Lernender/m und Lehrenden/m bzw. eine *lernförderliche Grundstimmung* (Schüssler & Thurnes, 2005)
- Huber (2017): Lernen ist weitestgehend von Emotionen abhängig
- Bezug zu: intrinsischer Motivation und Studieninteresse



Lernen ist individuell!

- ⇒ Enger Zusammenhang zwischen Emotion und Motivation
- ⇒ Zusammenhang mit Kognition

ZUSAMMENHANG EMOTION, MOTIVATION & KOGNITION

Positive Emotion beim Lernen: z.B.

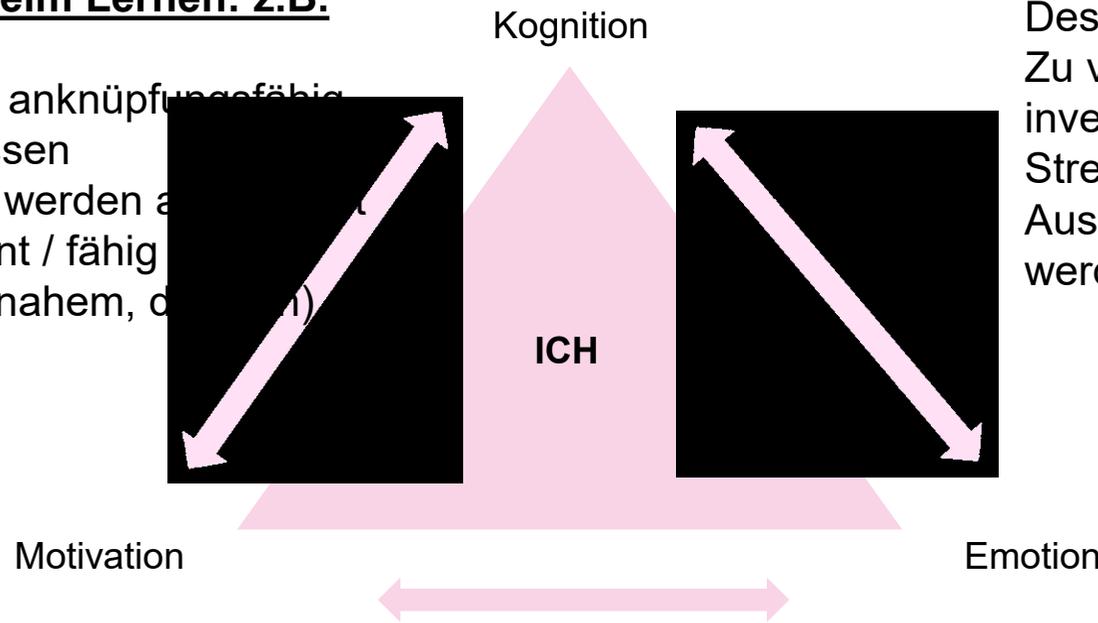
Interesse, Neugier

Stoff ist bewältigbar, anknüpfungsfähig
an bestehendes Wissen

Neue Kompetenzen werden erworben
=> sich als kompetent / fähig fühlen

Bedeutung von (zeitnahe, oder ...)

Feedback



Negative Emotionen beim Lernen:

Desinteresse

Zu viel Stoff (abhängig auch von
investierter Zeit)

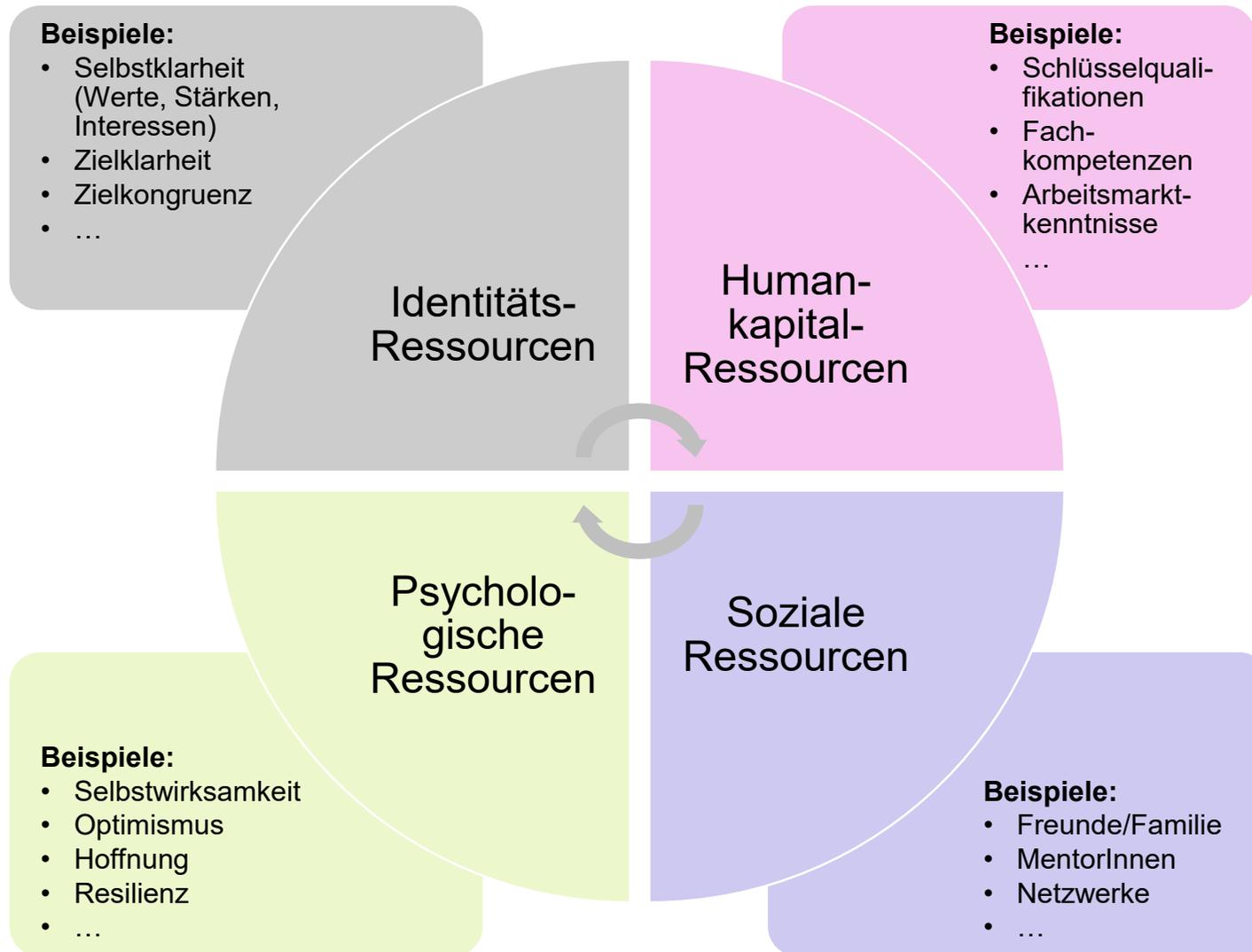
Stress

Aussicht: Ich schaffe das nicht. / Ich
werde versagen.

ZUSAMMENHANG EMOTION, MOTIVATION & KOGNITION

- Nicht sichtbarer Prozess
- Wirkt auch in Prüfung selbst (Stichwort: Prüfungsangst, Blockaden, aber auch «Flow»)
- ***Sensibilisiert werden für dieses Thema (gilt auch für den beruflichen Kontext)***
- Emotion (Einstellung) als Ressource, Modell Hirschi (2012), nicht nur Bezug zum Lernen

RESSOURCEN-MODELL HIRSCHI (2012)

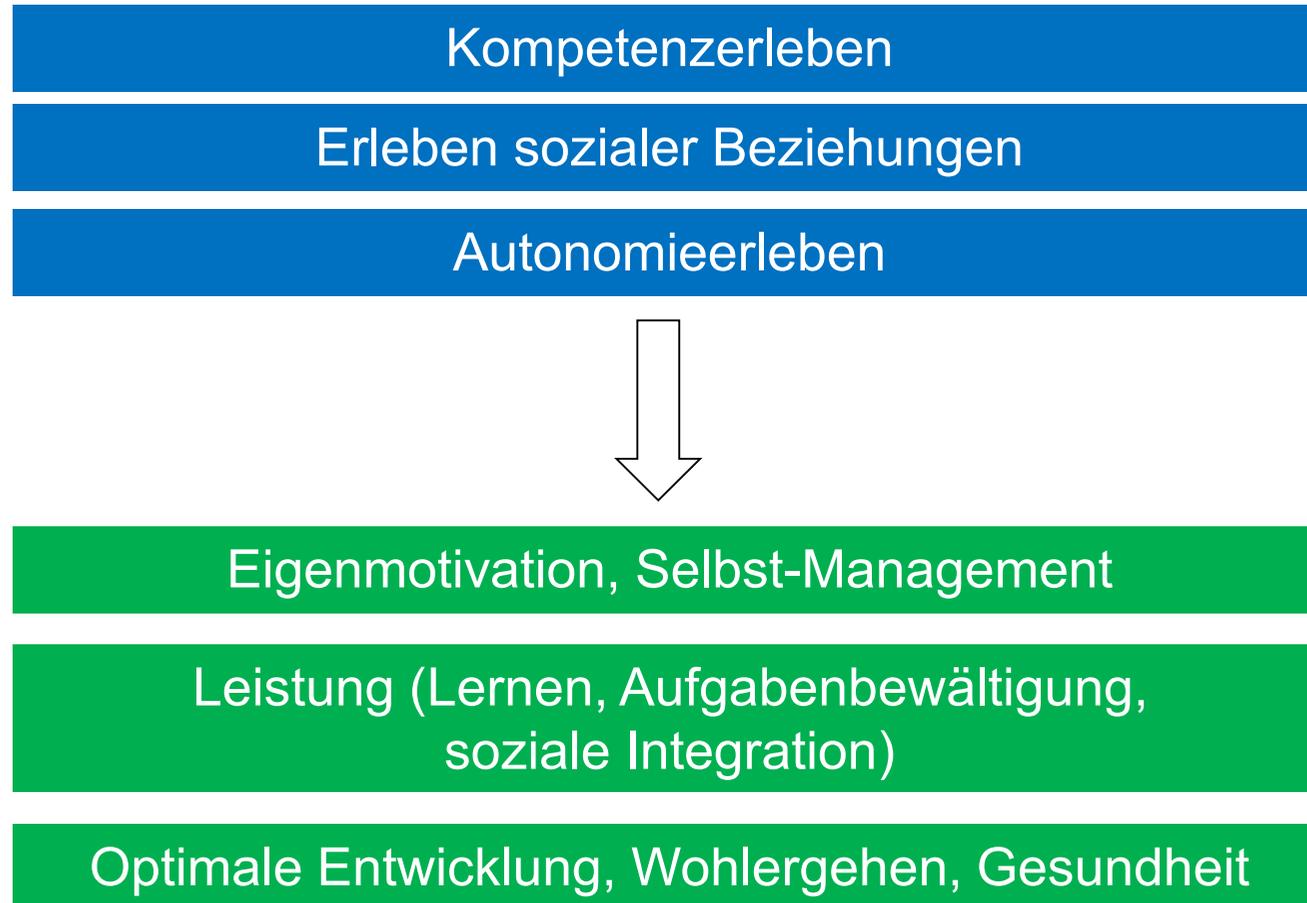


ÜBUNG

EIN PAAR PSYCHOLOGISCHE FAKTEN ZUM ABSCHLUSS

- Selbstwirksamkeit (s. Ressourcen-Modell)
- Sich-selbst-erfüllende Prophezeiung
- Technik der smarten (Teil-)Ziele
- Belohnungen (direkt oder stellvertretend, Bandura 1997): Situation schaffen / gute Stimmung, Ängste abbauen (Ziel muss überwindbar erscheinen)
- Mittleres Erregungslevel (Miedlich & Ben Larbi, 2022)
- Bezug Arbeitskontext: Gute Leistung bei gutem Klima (s. Führungspsychologie; Seufert, 2013)
- Lernformate: So passend wie möglich für Individuum
- Eigenverantwortung und Selbstbestimmung beim (erwachsenen) Lernprozess (Edelmann & Wittmann, 2019)
- Selbstbestimmung entsteht bei Autonomie, Kompetenzerleben, erleben sozialer Beziehungen (Deci & Ryan, 1993)
=> Vertrauen in eigene Fähigkeiten; eher motiviert, Aufgabe in Angriff zu nehmen (hohes Selbstwirksamkeitserleben)

SELBSTBESTIMMUNGSTHEORIE VON RYAN & DECI (2000):



ROUTINE

ROUTINE 01 & 02: WASSER UND SONNENLICHT



Morgens Wasser trinken

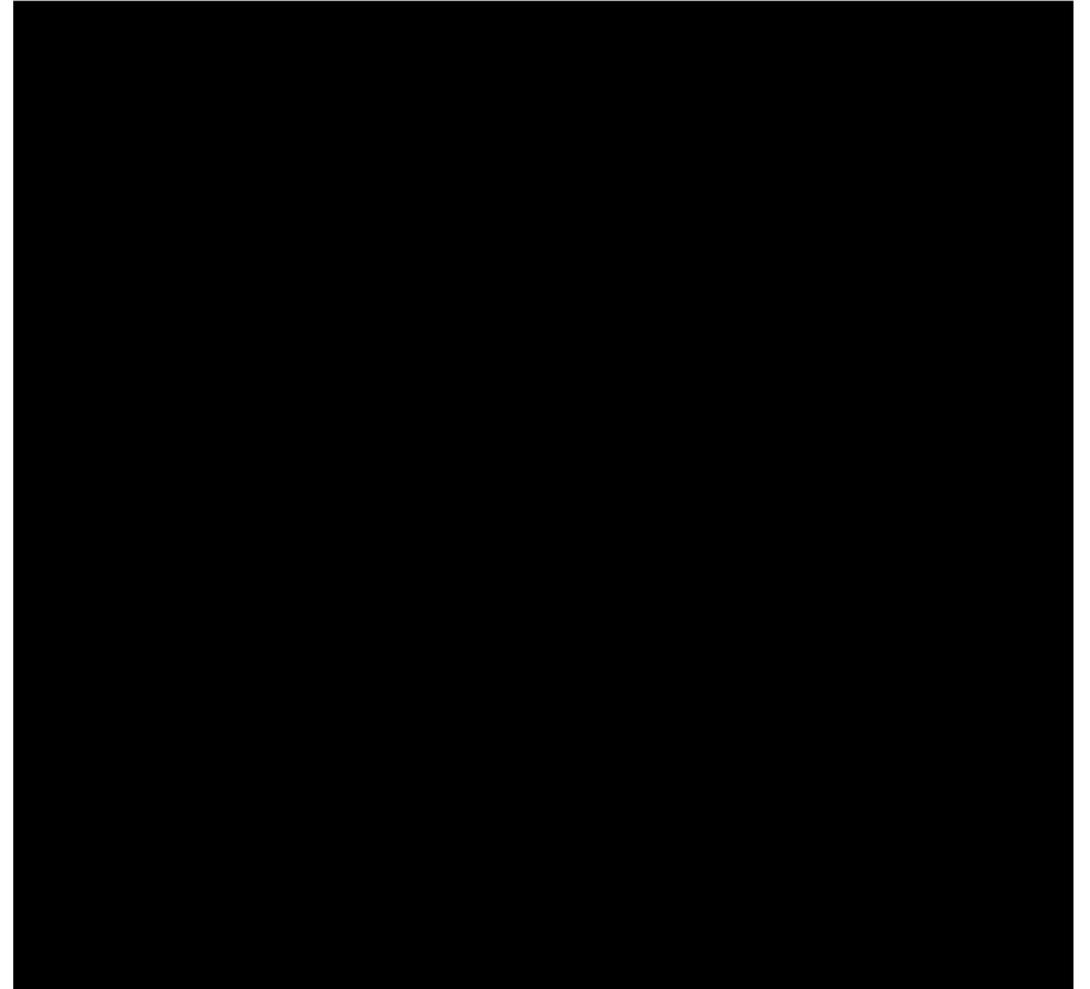


Sonnenlicht direkt
nach dem Aufstehen

ROUTINE 03: DUNKLER SCHLAFRAUM

«Phase Three of the 24-hour schedule runs from about 16 to 24 hours after waking. During that period of time, there are a few things that are going to support being in a state of mind, state of body, that are going to allow neuroplasticity to occur, that are going to allow the rewiring that you've triggered during the waking part of the day to actually take place. Those things are very low to no light, meaning keeping your environment very dark or very, very dim. I don't think it's necessary to sleep in a room that's complete blackness. I think that's a little bit overkill. But for most people, **keeping the room dark and keeping the room temperature low is very beneficial for getting and staying in deep sleep.**»

<https://youtu.be/Wcs2PFz5q6g?si=657Zzk2RMoQsCx7l&t=3324>



ROUTINE AUS EINHEIT 03: WIE KÖNNTE DIESE AUSSEHEN?

Vor dem Lernen überlegen, was
einem der Lernstoff bringen könnte
(nicht nur für die nächste Prüfung)

Sinnsuche

Teilziele überlegen und Belohnung

NÄCHSTES THEMA

Was ist Prokrastination und was kann ich dagegen tun?