

# Campus OWL.Talentscouting OWL Talente in OWL stärken!

## Lernstrategien

Lernstrategien sind in der Regel keine starr zu befolgenden Vorgaben, sondern Tools oder Hilfsmittel, die du für dich individuell auswählen, verwirklichen und anpassen kannst. Wir stellen euch im Folgenden einige Tools und Methoden zum Thema Lerntypen und Lernstrategien vor. Viel Spaß beim Ausprobieren!

- ✓ Um dir zunächst bewusst zu werden, welcher Lerntyp du bist bzw. was dich beim Lernen motiviert, schlagen wir dir diesen *Motivatoren-QuickCheck* vor:

<https://www.lernmotivatoren.de/>

Hier kannst du dich selbst einschätzen, um am Ende eine speziell auf dich zugeschnittene (Motivations-)Typisierung zu erhalten.

### Alle Motivatoren

Hier siehst du alle 14 Motivatoren. Schau sie dir an und halte Ausschau nach den Motivatoren, die dich besonders ansprechen.

In der Praxis konnten wir beobachten, dass bei den meisten Lernenden 3 bis 5 Motivatoren besonders stark ausgeprägt sind – die Hauptmotivatoren. Es lohnt sich, diese zu kennen. Denn wenn du um deine starken „Lernmotivationshebel“ weißt, dann kannst du sie leicht bedienen – und damit auch bei schwierigen Lernherausforderungen für Motivation sorgen.

Viel Spaß beim ersten Erkunden der Motivatoren!



**Aktiv und beschäftigt sein**  
„An Tagen, an denen ich voll beschäftigt bin, ist meine Motivation hoch!“



**Alleine Verantwortung übernehmen**  
„Wenn es voll und ganz auf mich ankommt, bin ich motiviert!“



**Auf Erfolge zurückblicken**  
„Aus dem, was ich schon geschafft habe, schöpfe ich Motivation!“



**Ein angenehmes Umfeld haben**  
„An einem schönen Ort mit guten Materialien komme ich leichter zum Ziel!“



**Fortschritte sehen**  
„Sobald ich sehe, dass es vorangeht, bin ich motiviert!“



**Gemeinsam arbeiten**  
„Wenn wir es gemeinsam anpacken, bin ich motiviert!“

### Der Motivatoren-QuickCheck

Taste dich über 56 kurze Fragen an deine Hauptmotivatoren heran und erfahre direkt, was dich beim Lernen schneller und einfacher zum Ziel bringt!

**So funktioniert's:** Klicke bei den Aussagen an, was auf deine Lernmotivation zutrifft. Denke dabei an zurückliegende Lernsituationen und überlege jeweils:

- „Trifft das auf mich zu?“
- „Motiviert mich das?“
- „Ist mir das wichtig?“

Los geht's und viel Spaß!

Frage	stimme zu	stimme eher zu	stimme eher nicht zu	stimme nicht zu
Ich stelle mir gerne meine Zukunft vor und erträume mir meine Zukunft mit all ihren Möglichkeiten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich packe Aufgaben gerne mit anderen Menschen gemeinsam an.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn ich sehe oder spüre, wie ich Schritt für Schritt vorankomme, steigt meine Motivation sofort.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

(Ausschnitt s. <https://www.lernmotivatoren.de/alle-motivatoren> und <https://www.lernmotivatoren.de/motivatoren-quickcheck>)

- ✓ Im Folgenden findest du zwei Beispiele für Lernstrategien/-modelle, mit denen du deine Lernziele konkret definieren und deinen Lernprozess planen und strukturieren kannst:

[www.talentscouting-owl.de](http://www.talentscouting-owl.de)

Gefördert durch

Ministerium für  
Kultur und Wissenschaft  
des Landes Nordrhein-Westfalen

## Campus OWL.Talentscouting OWL Talente in OWL stärken!

### ✓ **SMART-** Methode (Video zur Methode: <https://www.youtube.com/watch?v=I5ld0SINYEK>)

Eine sinnvolle Methode, um die eigenen Ziele zu planen, ist die SMART-Methode. Sie kann dir dabei helfen, ein bisher eher allgemein formuliertes Ziel (z. B. „Ich möchte Spanisch lernen“ oder „Ich möchte mich auf die Abschlussprüfungen vorbereiten“) in eine konkrete Formulierung zu bringen und damit greifbarer zu machen.

### **S-M-A-R-T** steht für die folgenden Punkte:

#### **S**pezifisch:

Das Ziel, das man sich setzt, sollte klar und eindeutig formuliert sein. (Allgemeine Formulierungen vermeiden.)

#### **M**essbar:

Das Ziel, das man sich setzt, sollte messbar sein. Dabei können W-Fragen helfen, das Ziel genauer zu definieren: Was? Wieviel? Wo? Wann? Warum? (Es sollte so formuliert sein, dass später objektiv erkennbar ist, ob das Ziel erreicht wurde oder nicht).

#### **A**ktionsorientiert / attraktiv:

Das eigene Ziel sollte positiv formuliert sein und sich auf das, was man tun möchte, fokussieren. Schließlich soll es auch einen Anreiz dafür geben, die Arbeit auf sich zu nehmen. (Zielbilder zur Motivation nutzen. Das Ziel so formulieren, als wäre der beabsichtigte Endzustand bereits erreicht.)

#### **R**ealistisch:

Ziele, die man erreichen möchte, sollten machbar sein. Ziele können dabei ruhig auch herausfordernd, aber sollten nicht unerreichbar sein. Wer sich realistische Ziele setzt, hat auch eine höhere Wahrscheinlichkeit, diese erfolgreich abzuschließen. (Anspruchsvolle Ziele können - je nach Lern- bzw. Motivationstyp - zu Höchstleistungen motivieren → vgl. auch *Motivatoren-QuickCheck*.)

#### **T**erminierbar:

Man sollte sich einen möglichst konkreten Zeitpunkt setzen, zu dem man sein Ziel erreichen möchte. Es ist auch wichtig, die Meilensteine (Teilziele) möglichst genau zu terminieren, damit man nicht in Zeitdruck gerät.

### → Beispiel für eine **SMARTe** Zielformulierung:

„Bis zum 31.07.2020 habe ich Spanisch bis zum Sprachniveau B1 gelernt“

[www.talentscouting-owl.de](http://www.talentscouting-owl.de)

Gefördert durch

## Campus OWL.Talentscouting OWL Talente in OWL stärken!

- **ALPEN-** Methode (Video zur Methode: <https://bhbn.de/files/zeitmanagement-die-alpen-methode-0>)

Die ALPEN-Methode kann dir dabei helfen, Teilaufgaben/-schritte deines Ziels zu strukturieren und zu organisieren. Sie eignet sich besonders für die Prüfungsvorbereitung, wenn parallel für mehrere Prüfungen gelernt werden muss – also z.B. für die Abiturvorbereitung. Du kannst mit der ALPEN-Methode deine Aufgaben und Ziele für unterschiedliche (Zeit-) Einheiten strukturieren: für einen Tag, eine Woche oder die ganze Prüfungsvorbereitungsphase.

**A-L-P-E-N** steht für folgende Schritte:

**A** ufgaben notieren:

Du bereitest dich also z.B. auf die Abiturprüfungen vor: Welche Teilschritte gibt es, um für die jeweiligen Fächer bzw. Prüfungen zu lernen? (Texte durchgehen, Lernzettel erstellen, auswendig lernen usw.) + Welche Etappen setzt du dir beim Lernen? (z.B. feste Tage pro Fach oder einen Zeitpunkt, ab dem du nur noch wiederholst usw.) Was sind ggf. weitere Aufgaben, die du während der Vorbereitungszeit erledigen musst/willst?

**L** änge einschätzen:

Nachdem du die Teilaufgaben, z.B. einzelne Lernetappen festgelegt hast, solltest du die Zeit einschätzen, die du für die Bearbeitung der jeweiligen Teilaufgaben brauchst. Plane realistisch und gib dir eher etwas mehr Zeit für die Bearbeitung, als zu knapp zu planen.

**P**ufferzeiten einplanen:

Trotz guter Planung, kann dir immer etwas dazwischenkommen – ein Anruf, ein Termin, eine dringend zu erledigende Aufgabe, sodass sich die Teilaufgaben nicht in der geplanten Zeit realisieren lassen. Manchmal kommt es auch vor, dass du mit einer Aufgabe nicht so schnell vorankommst wie geplant. Plane deswegen Pufferzeiten in deinen Lernplan mit ein.

**E**ntscheidungen treffen:

Nicht alle Aufgaben sind gleich wichtig, um deinem Ziel näherzukommen. Manche Aufgaben können auch auf einen späteren Zeitpunkt verschoben oder sogar gestrichen werden. Nicht alle Aufgaben müssen parallel bearbeitet werden. Lege den Fokus auf Aufgaben, die dringend und wichtig sind.

Vgl. zu den genannten Methoden u.a.: <https://groups.uni-paderborn.de/zsb-fit-fuers-studium/index.php/allgemein/ziele-setzen-wichtig-fuer-studium-und-fuers-zeitmanagement/> und <https://groups.uni-paderborn.de/zsb-fit-fuers-studium/index.php/allgemein/alpen-methode-den-gipfel-des-zeitmanagements-erklimmen/>

[www.talentscouting-owl.de](http://www.talentscouting-owl.de)

Gefördert durch