



Lernen im Fernlehrgang - Lerntipps Ihrer Deutschen Akademie für Management

Liebe Teilnehmende,

erfolgreiches Lernen basiert auf einer Reihe von Faktoren, etwa der inneren Einstellung, der äußeren Einflüsse und der persönlichen Organisation.

Mit den richtigen Ansätzen und Methoden kann man besser lernen, daher finden Sie hier Voraussetzungen für das Lernen und konkrete Tipps und Lerntechniken.

Viel Spaß und Erfolg dabei wünscht,

Ihr DAM-Team

Inhaltsverzeichnis

1.	Ihre Lernumgebung	1
2.	Ihre Lernzeit	2
3.	Ihre Lernmotivation	3
4.	Die Lerntypen - welcher sind Sie?	4
5.	Tools und Techniken	5

Starten wir mit den Voraussetzungen und fangen mit den äußeren Bedingungen an:

» 1. Die Lernumgebung

Sie können im Fernstudium lernen, wo immer Sie wollen. Aber wo lernen Sie am besten?

Es gibt keine Standardantwort, die für alle gleichermaßen gilt. Aber es gibt einige Tipps, die Ihnen helfen werden, den richtigen Lernort **zu finden** und vor allem: **zu gestalten!**

Das Wichtigste ist, dass Sie sich eine Atmosphäre schaffen, in der Sie sich wohl fühlen. Empfehlenswert ist, an einem Schreibtisch zu lernen. Aber wenn Sie wirklich besser im Bett oder auf der Couch lernen, ist das vollkommen in Ordnung. Sorgen Sie auf jeden Fall dafür, dass die Lernumgebung aufgeräumt ist.

Ein paar generelle Hinweise für die **Arbeit am Schreibtisch**:

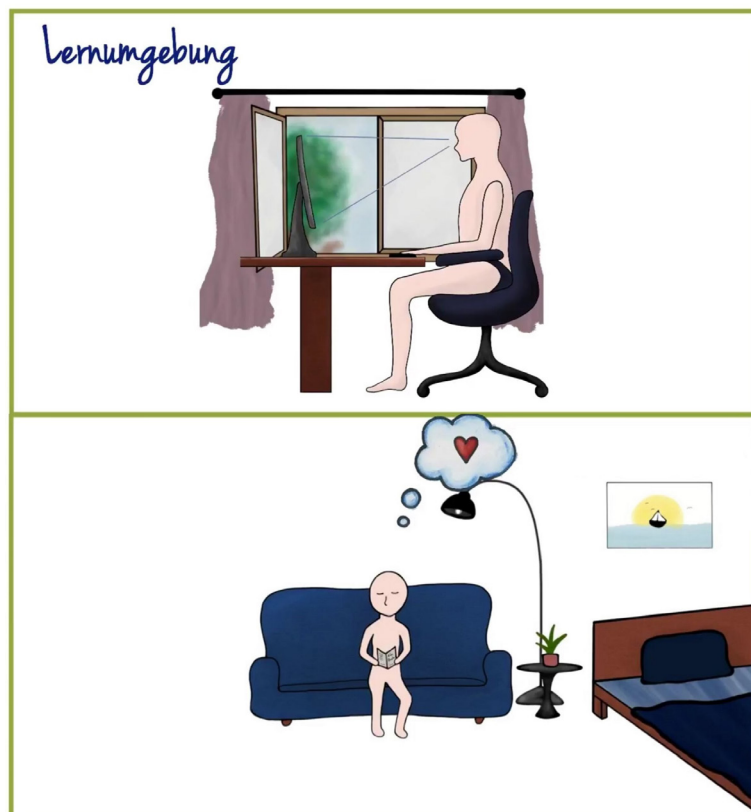
- » Arme und Beine stehen im Winkel von mindestens 90°. Nutzen Sie die komplette Sitztiefe des Stuhles, um gerade und aufrecht sitzen zu können und die Rückenlehne zu nutzen. Variieren Sie Ihre Sitzhaltung immer mal wieder.
- » Arme und Beine stehen im Winkel von mindestens 90°. Nutzen Sie die komplette Sitztiefe des Stuhles, um gerade und aufrecht sitzen zu können und die Rückenlehne zu nutzen. Variieren Sie Ihre Sitzhaltung immer mal wieder. Nehmen Sie eine entspannte Kopfhaltung ein, bei der der Blick leicht nach unten geneigt ist. Beachten Sie den Sehabstand, der je nach Bildschirmgröße variiert. D. h. 15 Zoll bedeuten ca. 50 cm Sehabstand, 17 Zoll 60 cm, 21 Zoll ca. 80 cm. er.
- » Günstig ist die Aufstellung des Schreibtisches parallel zum Fenster. Optimieren Sie die Beleuchtung so, dass das Licht seitlich auf den Bildschirm trifft und so eine Blendung minimiert wird.

Sorgen Sie an diesem Lernort für gleichmäßige und helle Beleuchtung und frische Luft. Wenn Sie das Fenster nicht offen lassen können, dann öffnen Sie es kurz in den Lernpausen, die Sie regelmäßig einlegen.

Möchten Sie klassische Musik hören? Die Stille genießen? Sind Alltagsgeräusche, wie Straßenverkehr für Sie o.k.? Können Sie besser bei offener oder bei geschlossener Tür lernen? Wie viel Wärme benötigen Sie? Probieren Sie es aus. Die Regel lautet generell: Je weniger Ablenkung desto besser. Denn Lernen setzt Konzentration voraus. Dies können Sie übrigens bei Temperaturen zwischen 19 und 23 Grad am besten.

Wodurch werden wir noch abgelenkt? Messenger-Dienste, Anrufe, hereinplatzende Familienmitglieder. Einiges davon kann man einfach ausstellen, (Handy, TV), anderes muss man sich verbieten (Webseiten die nicht dem Lernen dienen). Das Kollegen- oder Familienteam sollte wissen, dass Sie lernen und nur in absoluten Notfällen gestört werden dürfen.

Ihre Vorlieben müssen Sie übrigens nicht stets beibehalten. Versuchen Sie ab und zu etwas Neues.



Was hat man zu Beginn meist massig und am Ende rennt sie einem einfach so davon? Genau, wir sind hier ankommen:

» 2. Ihre Lernzeit

Sie können im Fernstudium Lernen, wann immer Sie wollen, Ihre Schuluhr klingelt, wenn es für Sie passt.

Aber wann passt es Ihnen eigentlich?

Das Lehrgangsende befindet sich noch in weiter Ferne und irgendwas ist ja neben Beruf, Familie, Freunde, Freizeit immer ..., daher: **planen Sie von Anfang an!** Und planen Sie angemessen!

Schätzen Sie realistisch ein, wie lange Sie für welchen Lernstoff brauchen und wann Sie sich eine Prüfung vornehmen. Vielleicht nutzen Sie dafür unsere Orientierungspläne aus dem Forum? In der Regel benötigen Sie **30-40 Stunden** für einen Studienbrief plus Assignment. Dies variiert aber natürlich anhand Ihrer Vorkenntnisse, Ihrer Vorlieben für das Thema und den Möglichkeiten zur Übertragung in die Praxis und auch – der Ablenkungen.

Um Ablenkungen zu vermeiden, brauchen Sie Willenskraft. Leider ist der Wille nicht konstant. Er nutzt sich mit der Zeit ab, er wird schwächer und erschöpft sich und muss dann erst wieder aufgetankt werden. Nutzen wir unsere **Willenskraft** jedoch täglich, wächst sie und wird stärker, wie ein Muskel.

Z. B. indem man regelmäßig etwas tut, was Überwindung und Willenskraft kostet, wie z. B. noch 10 min. weiterlesen, obwohl man nicht mehr will. Aber Achtung: Die Willenskraft sollte man nicht überstrapazieren. Auch einem Muskel bekäme das nicht gut. Lieber täglich ein wenig trainieren als zu viel auf einmal.

Vielleicht können Sie ja **Lernen als Gewohnheit** etablieren, d.h. es gehört einfach automatisch mit zum Leben dazu. Wenn man sich das Lernen zur Gewohnheit macht, hat man schon halb gewonnen.

Denn über alles, was für uns zur Gewohnheit geworden ist, denken wir nicht mehr nach. Es gibt dann keine inneren Diskussionen mehr: „Will ich das jetzt machen? Soll ich das jetzt machen? Muss ich das jetzt machen?“ Man macht es einfach, weil man es so gewohnt ist.

Planen Sie Ihre Lernzeit immer zur gleichen Zeit ein und halten Sie sich fest daran. Nach zwei bis vier Wochen ist die Lernzeit bereits zur Gewohnheit geworden. Unterstützen können Sie dies, indem Sie die Lernzeiten in Ihrem Lernplan abhaken. So bildet sich eine Kette des sichtbaren Erfolgs. Vielleicht können Sie die Lernzeit an eine bestehende Routine anhängen, z. B. an das Abendessen, dann ist dies eine logische Abfolge.



Aber zu welchen **konkreten Tageszeiten** und an welchen Wochentagen können Sie am besten lernen? Es gibt keine für jeden gleichermaßen geeignete Zeit oder Dauer zum Lernen. Manche lernen lieber morgens, manche lernen lieber am Nachmittag, abends oder sogar nachts. Wenn Sie nicht wissen, was Ihnen eher liegt, dann probieren Sie es aus. Wenn Ihnen das Lernen schwerfällt, dann probieren Sie es nochmal – ändert sich nichts, wechseln Sie zu einer anderen Tageszeit.

Es ist auch gut, den gleichen Stoff zu verschiedenen Zeiten anzusehen, z. B. durch Wiederholungen, Übungsaufgaben oder Vertiefen. So bleibt der Lernstoff vielfältiger im Gehirn verankert.

Und wie lange lernen Sie am besten? Es gibt Menschen, die mehrere Stunden hintereinander durchlernen können, ohne dass die Konzentration oder der Spaß nachlassen. Andere können sich eine halbe bis dreiviertel Stunde sehr gut konzentrieren, und brauchen dann eine kurze Pause. Und das ist gut so! Denn **Pausen** sind lernpsychologisch wichtige Phasen, da Sie das Gelernte unbewusst weiter verarbeiten. Selbst im Schlaf beschäftigt sich Ihr Gehirn mit dem, was Sie tagsüber gelernt haben. Außerdem können sehr lange lernen, wenn Sie regelmäßig Pausen machen.

Und wie bleiben Sie dabei? Wie Lernen Sie über einen längeren Zeitabschnitt? Ein Hilfsmittel ist der **15-Minuten-Trick**. Schneiden Sie sich von einer großen Aufgabe erst einmal ein kleines Stück abschneiden und widmen sich diesem Teil. Das ist überschaubar und machbar. Danach steht Ihnen frei, ob Sie weitermachen oder nicht. Wenn immer noch keine Motivation zum Lernen spürbar ist, dann kann es gut sein, es für heute zu lassen. Der Trick dieser Methode ist, dass man sich in den meisten Fällen jedoch denkt: „Jetzt habe ich einmal angefangen, dann kann ich auch weitermachen!“ Denn wenn man erst einmal reingekommen ist, bleibt man dann meist auch dabei.

Aber die Lerndauer ist nicht das einzig Wichtige. Eine Stunde konzentrierten Lernens ist wertvoller als eine Stunde, in der Sie lernen, aber nebenher noch E-Mails lesen, das nächste Treffen mit Ihren Freunden planen oder ähnliches. Nutzen Sie daher die Pausen als wirkliche Pausen, d.h. trinken Sie ein Glas Wasser oder stehen Sie auf und gucken Sie kurz aus dem Fenster. Und kehren dann direkt zum Lernen zurück.

Sie haben es geschafft, sich freie Zeitfenster freizuschaukeln? Und auch die äußerlichen Grundvoraussetzungen fügen sich zu einer stimmigen Lernatmosphäre zusammen? Prima! Dann fehlt ja nur noch:

» 3. Ihre Lernmotivation

Es gibt hierbei zwei Arten: die intrinsische und die extrinsische Lernmotivation. Beide wohnen ständig in Ihnen.

Es gibt hierbei zwei Arten: die intrinsische und die extrinsische Lernmotivation. Beide wohnen ständig in Ihnen.

Sie sind im Fernstudium grundsätzlich **intrinsisch** lernmotiviert, d.h. die Motivation kommt also aus Ihrem Inneren. Denn Sie lernen doch freiwillig und Sie haben sich aus eigenem Antrieb angemeldet. Und prinzipiell könnten Sie auch wieder aufhören, ohne dass Sie jemand dafür bestraft, oder? Deshalb ist es gut, wenn man sich im Klaren darüber wird, dass man ja lernen will. Es hilft dabei, das Wort „müssen“ aus dem Wortschatz zu streichen, wenn es um Lernen geht. Sagen Sie also: „Ich möchte heute noch das Kapitel lesen.“ Auch gegenüber anderen: „Tut mir leid, ich habe heute spontan keine Zeit, ich möchte heute noch Kapitel 3 bearbeiten.“ Denn das, was Sie anderen gegenüber über Ihre Motive sagen, glauben Sie auch selbst.

Unterstützt wird die intrinsische Motivation, wenn Sie das Thema bzw. der Lernstoff interessiert, und Sie auf diesen neugierig sind, etwa weil Sie das Gelernte anwenden wollen. Sie haben dann automatisch Lust auf das Lernen. Wenn Sie intrinsisch lernmotiviert sind, dann ist das optimal. Manchmal kommt der Spaß am Stoff auch erst, wenn man sich mit ihm auseinandersetzt.

Manchmal findet man aber den Stoff, mit dem man sich auseinandersetzen muss, einfach langweilig und möchte sich am liebsten nicht damit beschäftigen.



Das ist zwar schade, aber trotzdem kein Hindernis, erfolgreich zu lernen. Denn Sie sind mindestens **extrinsisch** zu motivieren, d.h. durch die Umwelt. Sie absolvieren Ihren Fernlehrgang, weil Sie sich davon versprechen, dass Sie sich damit Ihren Arbeitsplatz sichern, aufsteigen oder in einen neuen Job wechseln können. Dann gibt es gute Gründe, die für das Lernen sprechen. Der Stoff macht Ihnen vielleicht keine Freude, aber er ist das Mittel zum Zweck. Wenn Sie ihn erlernt haben und Ihre Prüfungen erfolgreich abgelegt haben, dann kommen Sie ihrem übergeordneten Ziel näher.

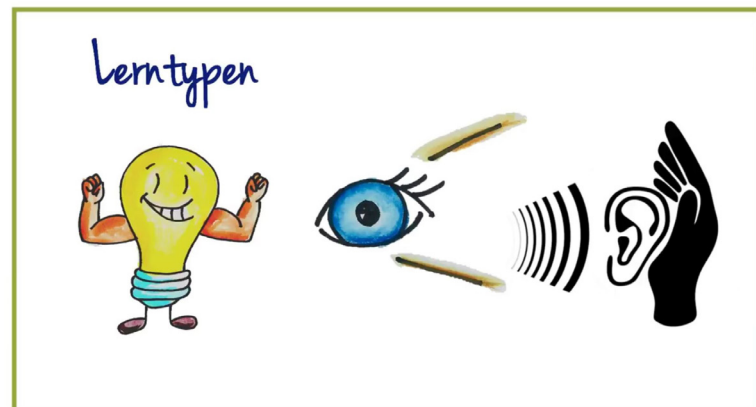
Das Studienziel erreicht zu haben und das Abschlusszeugnis in der Hand zu halten, ist ein großes extrinsisches Ziel. Manchmal ist es einem zu abstrakt, und zu weit entfernt. Wenn Sie dieses Gefühl verspüren, dann können Sie sich auch in kleinen Schritten extrinsisch motivieren. Wenn Sie zum Beispiel einen Abschnitt in einem Lernmodul bearbeitet haben oder wenn Sie ein Assignment abgeschlossen und abgeschickt haben, können Sie sich dafür selbst belohnen – durch eine gute Tasse Tee, ein Stück Schokolade, einen Spaziergang im Wald, eine freigeschaufelte Stunde Zeit, einen schönen Abend im Kino oder was Ihnen auch immer gut gefällt.

Legen Sie Ihre **Belohnung** im Voraus fest, bearbeiten Sie das, was Sie sich vorgenommen haben und genießen Sie anschließend.

Aber Achtung: Bitte teilen Sie Ihre belohnenswerten Lernschritte nicht zu klein ein, denn sonst verdrängt Ihre extrinsische Motivation eventuell langfristig die intrinsische.

Sollten Sie einmal überhaupt gar keine Lust aufs Lernen haben, dann bringt es oft nichts, das erzwingen zu wollen. Aber Sie können trotzdem etwas Produktives tun und sich fragen, woran es liegt. Sind Sie vielleicht zu müde? Dann ruhen Sie sich bewusst aus und lernen am nächsten Tag, wenn Sie besser ausgeschlafen sind oder einen weniger anstrengenden Tag hatten. Oder geistert Ihnen ein anderer Gedanke durch den Kopf, den Sie nicht abschütteln können? Dann können Sie sich nicht auf Ihren Lernstoff konzentrieren. Sie können

aber jeden Gedanken beiseiteschieben bzw. auf später verschieben. Alles, was Sie tun müssen, ist, sich zu entspannen und den ungünstigen Gedanken durch einen günstigen Gedanken zu ersetzen. Ein günstiger Gedanke lautet beispielsweise: Ich beschäftigte mich mit diesem Lernmodul, weil mich der Stoff interessiert oder weil er mir später Erfolg bringen wird.



» 4. Die Lerntypen

Jeder Mensch lernt anders. In der Theorie wird zwischen folgenden Lerntypen unterschieden, die wir jetzt ein wenig näher betrachten:

- » **Handelnd Lernende** prägen sich den Stoff besonders gut ein, wenn sie z. B. eine Lernkartei anlegen, die bei einem Spaziergang durchgegangen wird.
- » Für den **akustischen Typ** ist es hilfreich, in Gruppen zu lernen oder den Stoff auf Band aufzunehmen, um ihn anzuhören.
- » Wer **lesend lernt**, sollte zur Unterstützung und um sich den Stoff besser merken zu können Exzerpte des Gelesenen anfertigen.
- » Für **bildlich Lernende** schließlich ist es hilfreich, das Material in Form von Grafiken oder Übersichten zu visualisieren. Dabei dürfen zwecks besserer Übersichtlichkeit auch Farben zu Einsatz kommen.
- » In der Regel wird jedoch niemand zu 100 Prozent

nur einem Typ zuzuordnen sein. **Lerntypen sind meistens Mischformen.** Versuchen Sie herauszufinden, zu welchem Typ Sie gehören, indem Sie verschiedene Lernformen ausprobieren.



Nun wollen wir uns einige ganz konkrete Lerntipps anschauen, die helfen können, besser zu lernen.

» 5. Tools und Techniken

Studieren ist mehr als lesen! Daher macht es Sinn, strukturiert vorzugehen. Hier sind unsere Tipps für strukturiertes Lernen, aufgeteilt in fünf Schritte:

1. Überblick über den Lernstoff verschaffen!

Im ersten Schritt öffnen Sie Ihren Geist für das, was auf Sie zukommt. Somit sind Sie bereits darauf eingestellt. Gehen Sie dabei wie folgt vor:

- » Einleitung lesen: Gibt es eine Einleitung und Lernziele? Diese geben Ihnen Orientierung, worum es geht.
- » Struktur verstehen: Vollziehen Sie die Strukturierung des Studienbriefs anhand des Inhaltsverzeichnis nach.
- » Zusammenfassung lesen: Falls es eine Zusammenfassung oder ein Fazit gibt, lesen Sie nun dieses. Zum jetzigen Zeitpunkt ist vielleicht nicht alles verständlich, aber gerade das lenkt anschließend die Aufmerksamkeit.

- » Text durchblättern: Schau dir Seite für Seite an – überfliegen Sie die Überschriften und Zwischenüberschriften und schauen Sie sich flüchtig die Abbildungen an. Auch dies trägt dazu bei, sich den Lernstoff grob zu erarbeiten.

2. Fragen formulieren

Im zweiten Schritt geht es darum Fragen zum Text bzw. zu einzelnen Kapiteln und Unterkapiteln zu formulieren. Durch selbstgestellte Fragen wird das Interesse am Lernstoff geweckt und Sie können bereits erste Ansatzpunkte für die Übertragung in die eigene Praxis finden. Oder ist es ein ganz neuer Lernstoff für Sie? Dann machen Sie sich auch das bewusst und suchen Sie trotzdem nach Bekanntem: Vielleicht ist der Stoff ganz neu, aber die Vorgehensweise oder logische Struktur ähnelt etwas ganz anderem, was Sie vor längerer Zeit schon gelernt haben. Als Erwachsener lernen Sie am besten, wenn Sie Neues mit Altem verbinden. Suchen Sie möglichst immer nach diesen möglichen Verbindungen.

3. Mit dem Lesen beginnen

Erst jetzt fangen Sie im dritten Schritt mit dem eigentlichen Lesen des Lernstoffes an. Und das, was Sie gelesen haben, sollten Sie sich zunächst anschließend noch einmal genau vergegenwärtigen. „Was habe ich da gerade gelesen?“ Das wird Ihnen in der Regel erst dann ganz klar, wenn Sie das Gelesene für Ihr Gehirn so aufbereiten, dass dieses es spielend aufnehmen kann. Z. B. indem Sie sich Antworten auf Ihre selbstgestellten Fragen geben. Finden Sie eine Anwendungsmöglichkeit für das Gelesene. Anschließend beantworten Sie die Selbstkontrollfragen in den Lernmodulen. Diese sollen Ihnen helfen, das Gelernte noch einmal zu durchdenken.

Was sollten Sie tun, wenn Sie ein **Verständnisproblem** haben? Auch hier gilt: Stellen Sie Fragen! Vielleicht kennen Sie noch die Situation aus der Schulzeit: „Ich verstehe das nicht!“ Ihre Lehrkraft hat dann sicher zurückgefragt: „Was genau verstehst du nicht?“ Diese Frage müssen Sie sich beantworten.

Meist ist es nicht der Fall, dass man „das alles“ nicht versteht, sondern nur einen bestimmten Punkt. Den müssen Sie ausfindig machen und versuchen, die Frage selbst zu beantworten. Studieren Sie den betreffenden Abschnitt des Lernstoffes noch einmal, recherchieren Sie im Internet oder in der Bibliothek.

Oft ist es hilfreich, erst einmal eine Pause zu machen, Abstand zum Stoff zu gewinnen. Versuchen Sie, das Verständnisproblem selbst zu lösen. Es verbessert Ihre Problemlösungsfähigkeit und Sie werden meist außerordentlich reichhaltig belohnt, wenn Sie die Lösung gefunden haben.

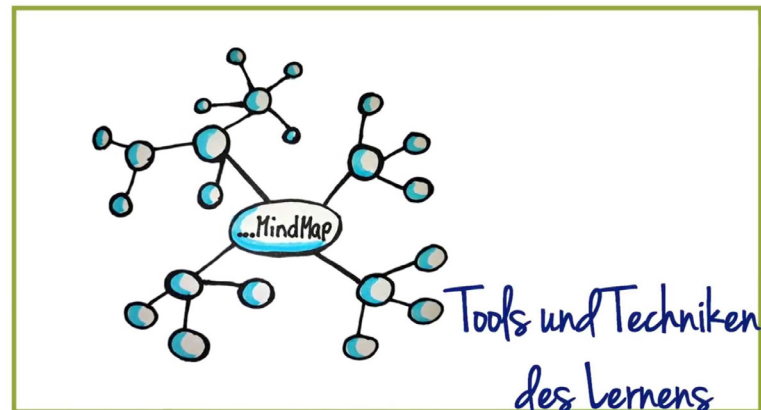
Ihr Körper schüttet dann Endorphine aus, und Sie fühlen sich großartig. Das steigert auch Ihre Lernmotivation erheblich. Aber, wenn Sie auch nach zwei oder drei Anläufen keinen Lösungsansatz gefunden haben, schreiben Sie uns eine E-Mail mit Ihrer Frage an unser Tutorenteam (tutor@akademie.biz)!

4. Struktur vergegenwärtigen

Vergegenwärtigen Sie sich im vierten Schritt die von Ihnen aufgebaute Struktur, denn diese kann von der des Studienbriefs abweichen. Dinge werden für jeden Einzelnen erst dann logisch und nachvollziehbar, wenn sie in die eigene Wissensstruktur passen. Meistens steht das Gelesene mit Dingen im Zusammenhang, die Sie bereits kennen. Dann bauen Sie sich dazu Ihre gedankliche Brücke.

Strukturen schaffen Sie auf unterschiedliche Art und Weise. Sie können nach Ober- und Unterbegriffen suchen, mit Mindmaps arbeiten oder sich ganz eigene Symbole ausdenken.

Sie kennen noch keine **Mind-Maps**? Hier geht es darum, den Lernstoff um eine zentrale Ordnungsidee in Ebenen anzuordnen. Dazu werden um ein Thema die Hauptbegriffe gruppiert und die Hauptbegriffe ggf. durch weitere Stichworte ausdifferenziert. Nutzen Sie gerne Farben und Bilder! Es ergibt sich eine subjektive Bedeutungs- und Netzstruktur, die Ihr gewonnenes Wissen darstellt.



Eine weitere Methode ist als **essay-type-memory** bekannt. Wir erinnern uns weniger an den konkreten Wortlaut, jedoch viel mehr an den informativen Inhalt eines Vortrags oder Textes. Daher wird bei dieser Methode der Lernstoff auf Stichwörter reduziert und durch Assoziationen, also zum Beispiel Geschichten, Bilder und Gefühle vertieft.

Die Stichwörter dienen als Abrufreiz um die assoziativ wichtigsten Inhalte vor Augen zu haben. Nicht immer ist es möglich, Assoziationen mit einem Lerninhalt zu verkoppeln, vor allem dann nicht, wenn es sich um abstrakte Inhalte handelt. Aber jede formale Gesetzmäßigkeit sollte einen Praxisbezug haben. Und sich diese zu vergegenwärtigen, z.B. durch Beispiele, macht einen abstrakten Inhalt konkret und lebendig.

5. Der fünfte Schritt?

Wenn Sie Schritt eins bis vier durchgeführt haben, wird der fünfte Schritt, also das Gelernte langfristig zu memorieren meist nicht mehr nötig sein. Denn sich etwas langfristig zu behalten funktioniert über die Wiederholung und Übung.

Daher teilen Sie sich die Schritte eins bis vier in unterschiedliche Lerneinheiten auf, dann werden Sie langfristig das Gelernte parat haben und es in unterschiedlichen Kontexten einsetzen können. So sagt es die Theorie – wir sind guter Dinge, dass Sie das Fernstudium für sich gut umsetzen können!

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und hoffentlich auch viel Spaß beim Lernen! Ihr DAM-Team