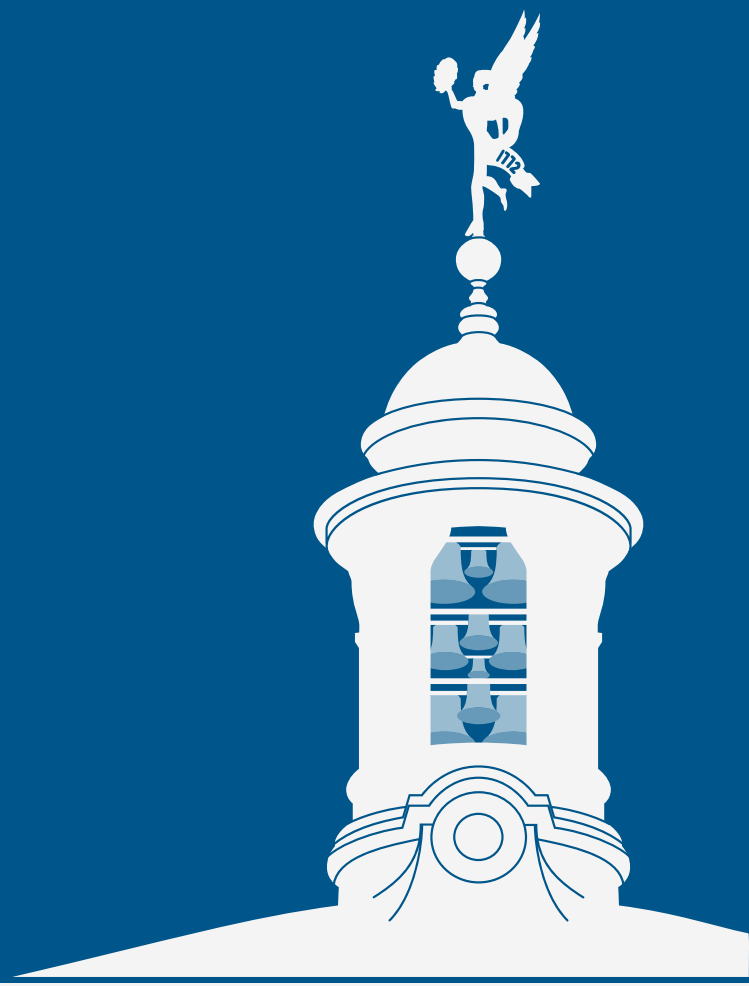
WWU
MÜNSTER

Lernen zu Lernen
Lern- und Arbeitstechniken im Jurastudium

Vortragsreihe: Psychischer Druck im Jurastudium
Präventive Maßnahmen und Stressbewältigungsmechanismen



wissen.leben

Die heutige Podiumsdiskussion

Wissenschaftliche Erkenntnisse
+
Erfahrungen aus erster Hand

Im Fokus: Herausforderungen im Jura-Studium

Ihre Beteiligung und Fragen sind erwünscht

Was ist besonders für das Lernen im Studium?

Lernen bedeutet die **aktive Auswahl**, **Aufnahme** und **Verarbeitung neuer Informationen**.

Beim selbstregulierten Lernen **beeinflussen die Handelnden** gezielt und weitreichend die wesentlichen Entscheidungen, **ob, was, wie und woraufhin sie lernen**.

(Weinert, 1982, S. 97)

WWU
MÜNSTER

Was ist für Sie besonders für das Lernen im Studium?

- Was fällt Ihnen beim Lernen im Studium schwer?
- Was fällt Ihnen beim Lernen im Studium leicht?

Selbstreguliertes Lernen

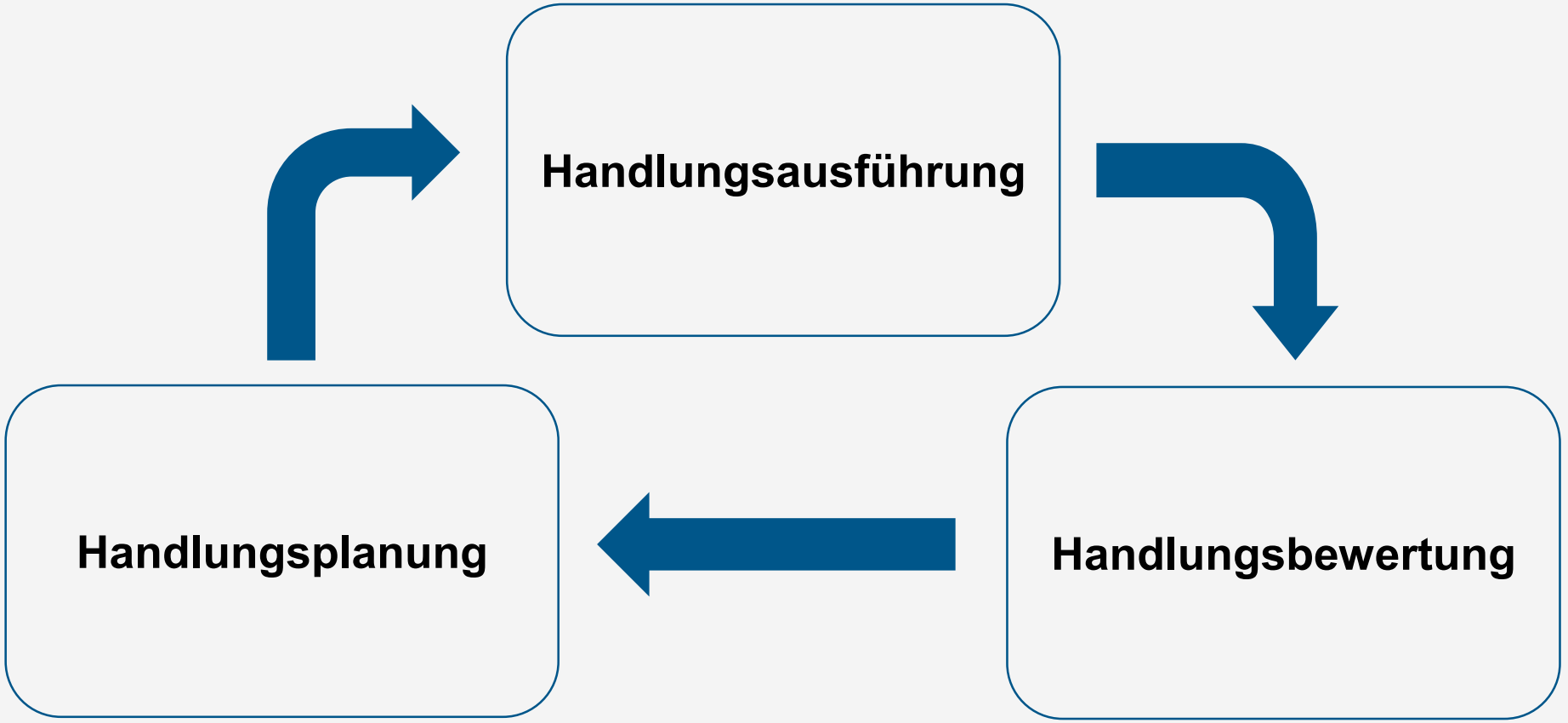


Abbildung in Anlehnung an Zimmerman (2000)

Selbstreguliertes Lernen

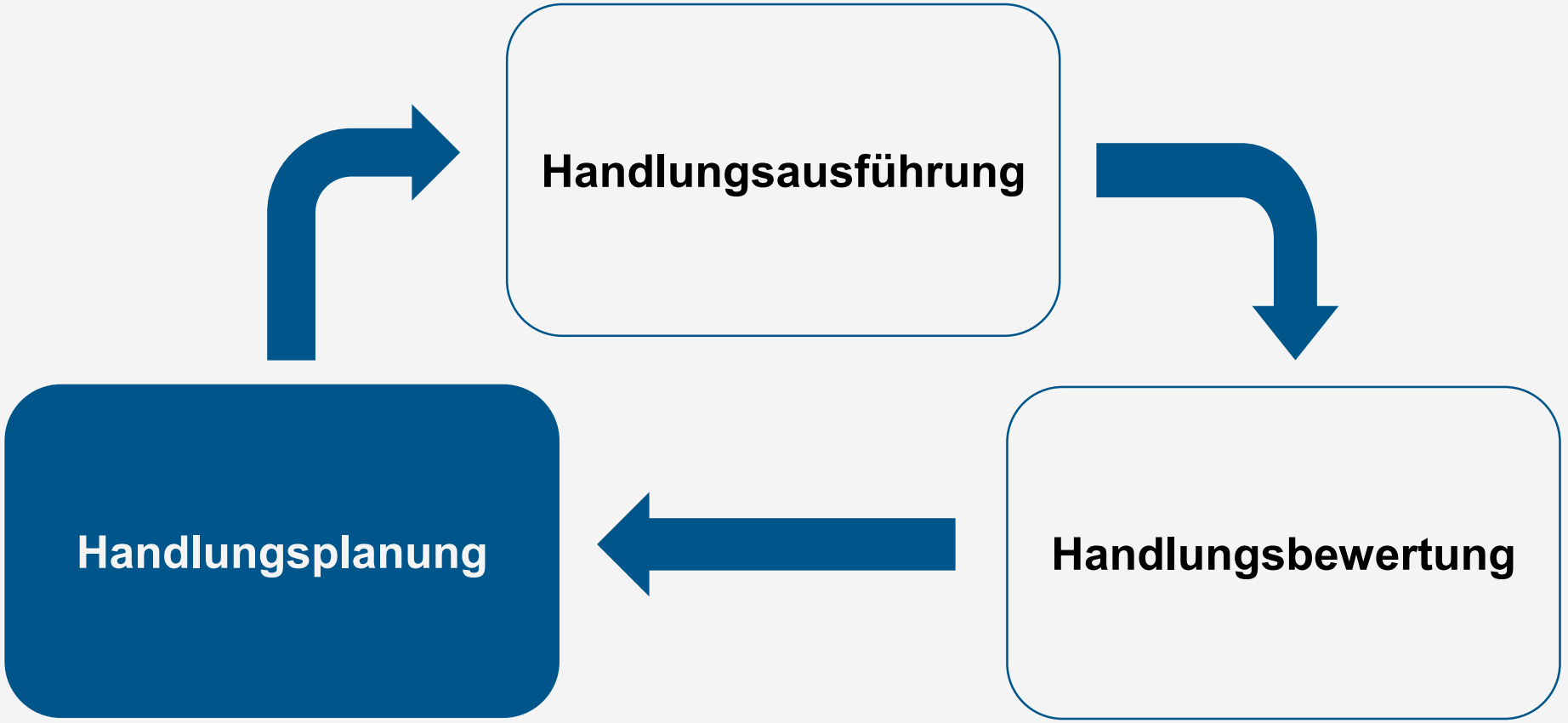


Abbildung in Anlehnung an Zimmerman (2000)

Selbstreguliertes Lernen

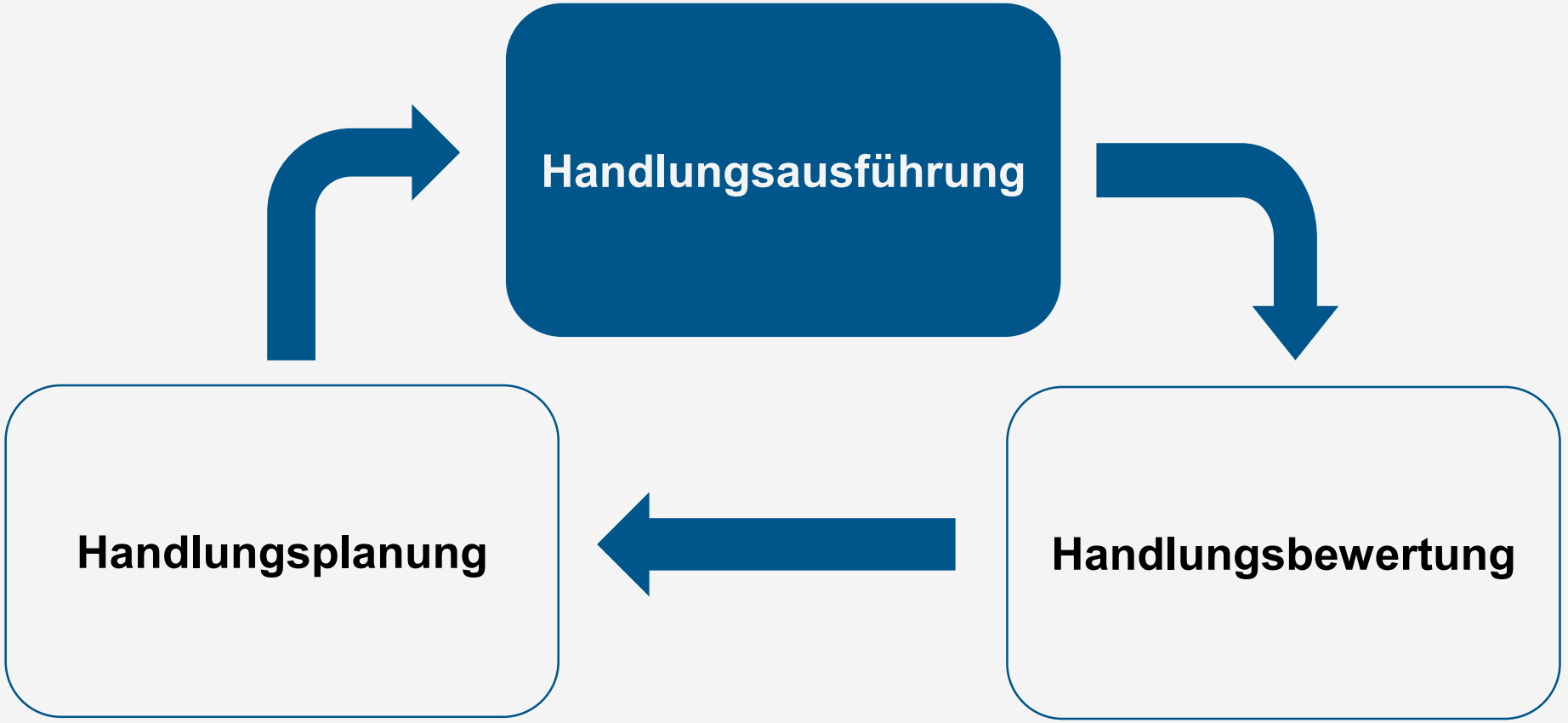
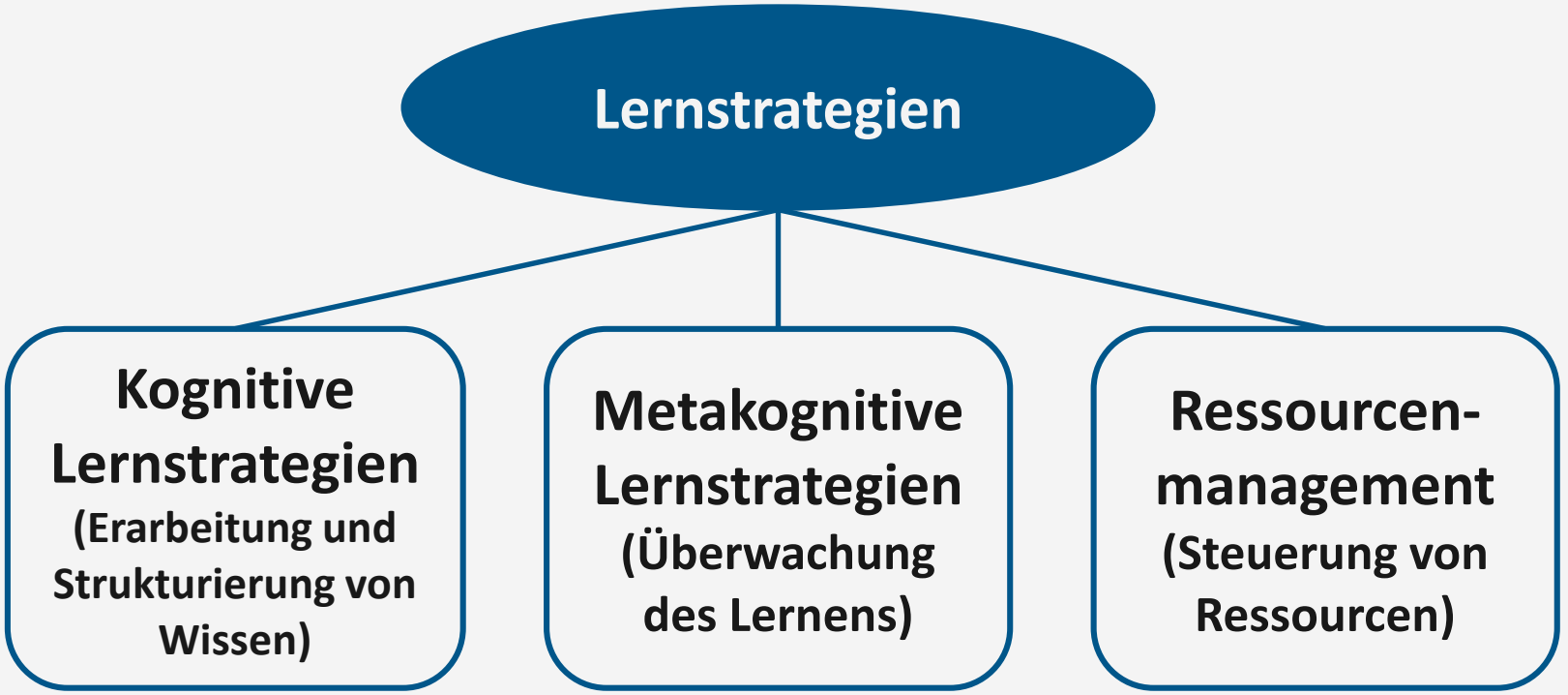


Abbildung in Anlehnung an Zimmerman (2000)

Differenzierung von Lernstrategien

Lernstrategien sind Handlungen und Gedanken, die dazu dienen, den Lernprozess zu steuern und die vom Lernenden mit dem Ziel genutzt werden, den Lernprozess zu optimieren.



Wild & Schiefele, 1994

Selbstreguliertes Lernen

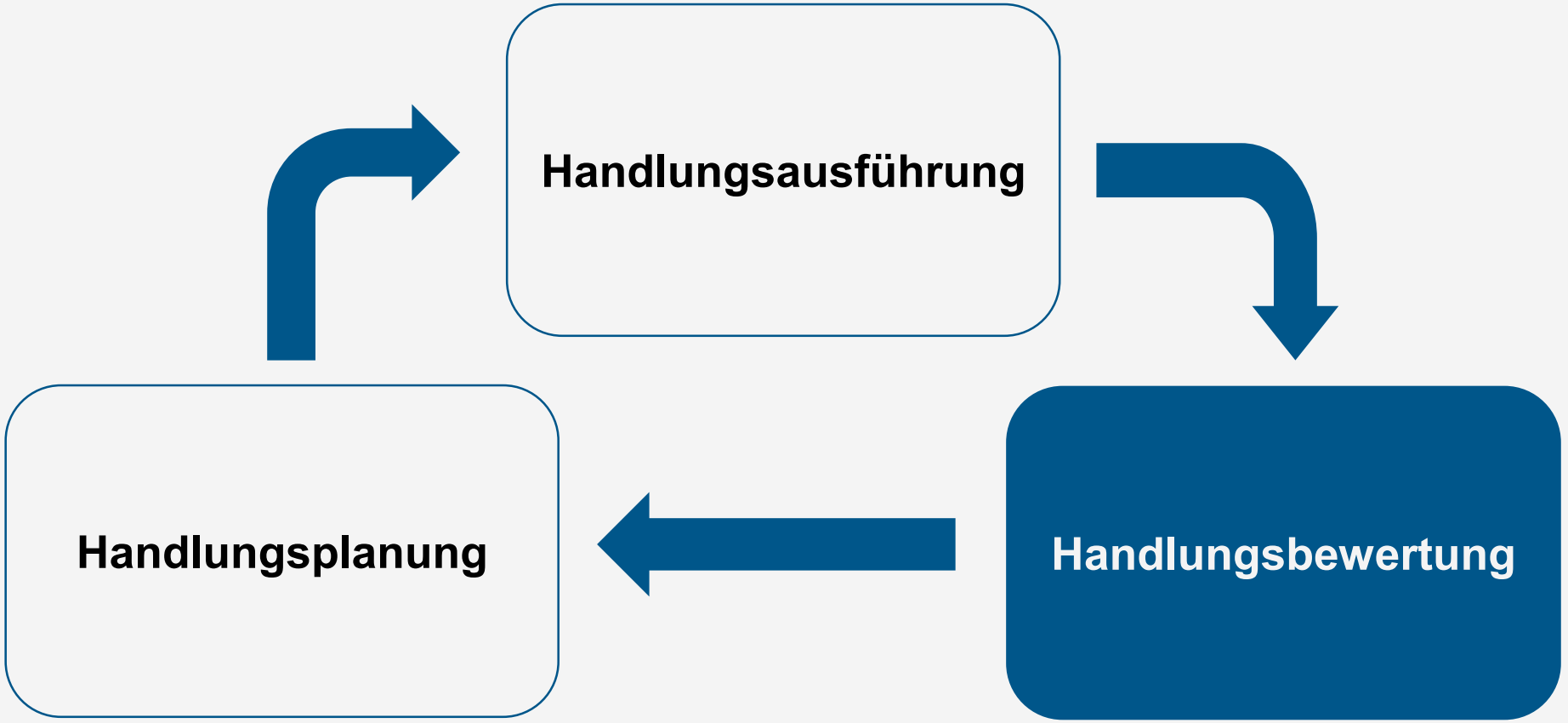


Abbildung in Anlehnung an Zimmerman (2000)

Worauf lerne ich hin?

Ohne Lernziele kein Lernerfolg

- herausfordernde und smarte Ziele hängen mit guter Leistung zusammen
- Teilziele zu setzen motiviert
- Ziele ermöglichen eine genaue Handlungsplanung
- Ziele werden für die Überwachung und Bewertung von Handlungen benötigt

(Bellhäuser & Schmitz, 2014; Zimmerman, 2000)

Worauf lerne ich hin?

Persönliche Ziele

- Bestehen, bestimmte Note, Wohlbefinden, …

Ziele im Studienfach

- Reicht Auswendiglernen oder muss ich Wissen anwenden? Und brauche ich dafür bestimmte Fähigkeiten?
- Kann ich die Inhalte des Grundstudiums getrost vergessen? Oder braucht juristische Arbeit ein aufbauendes Verständnis, z.B. Fachsprache?
- Wie beschreiben Lehrende und erfahrene Studierende die Ziele?

Persönliche Ziele und Ziele im Studienfach kombinieren!

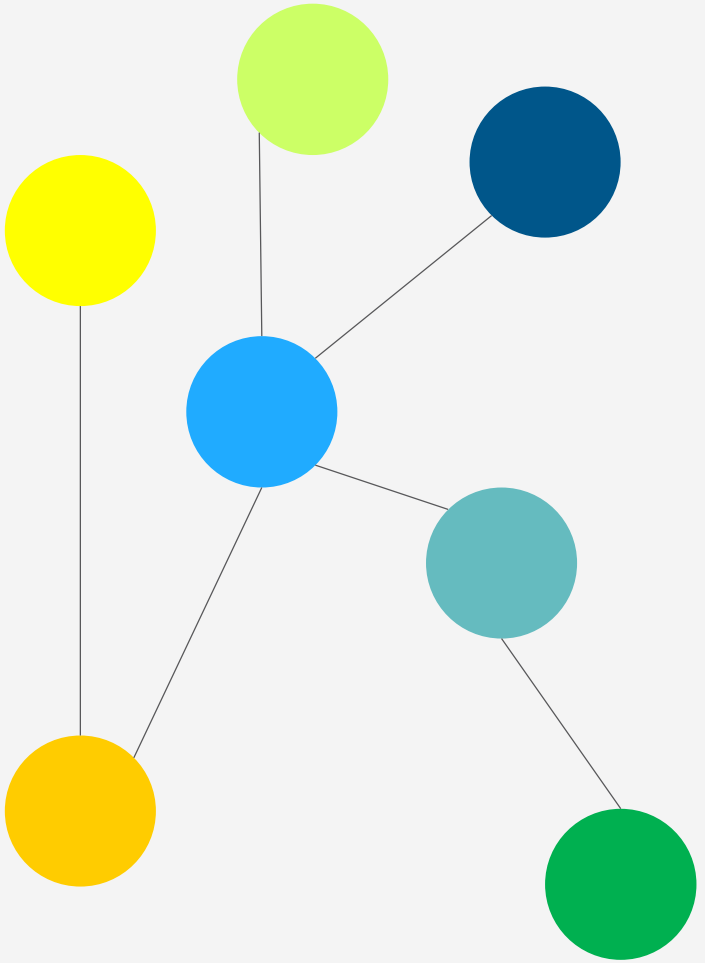
Was lerne ich?

Inhalte: Definitionen, Theorien, Historie, …

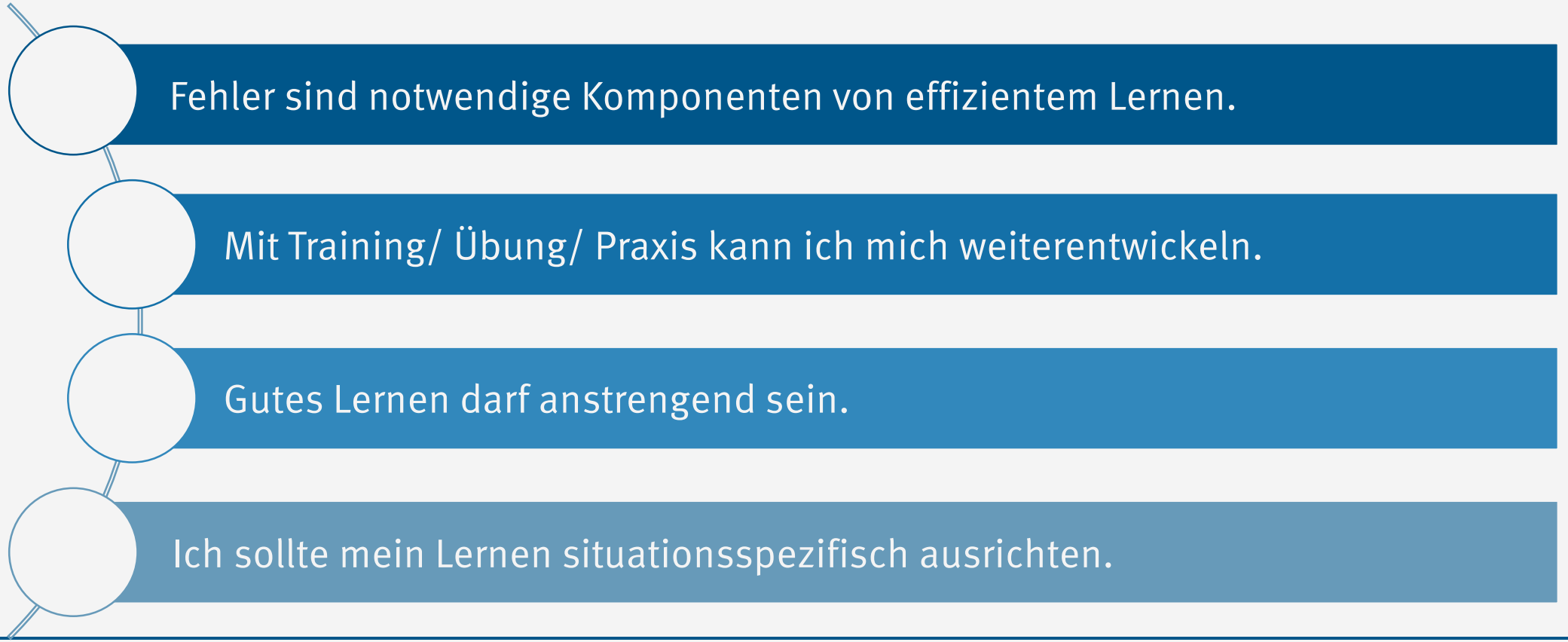
Methoden: Argumentation schreiben, Fall analysieren, Literaturarbeit, …

Wie lerne ich?
Wissen aufnehmen und verarbeiten

vs.

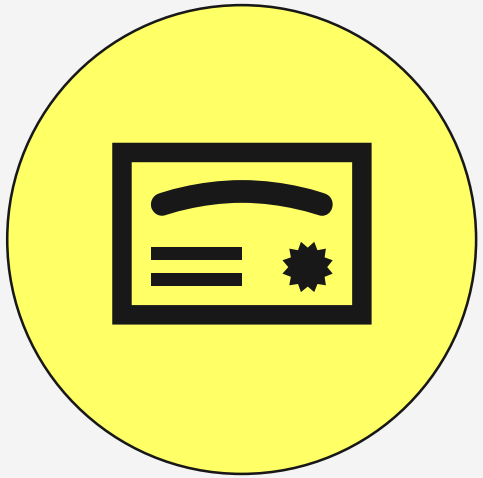


Wie lerne ich?
Lernüberzeugungen hinterfragen



(Biwer et al., 2020; Bjork et al., 2013)

Wie lerne ich?
Strategien qualitativ hochwertig einsetzen

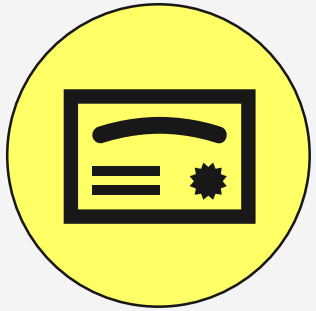


Karteikarten

- Inhalte aufschreiben: Abschreiben vs. Strukturieren & Verknüpfen
- Lesen vs. Testen (Testing-Effekt)
- Massed Learning vs. Spaced Learning
- Erklären und Zuhören

(Biwer et al., 2020; Bjork et al., 2013)

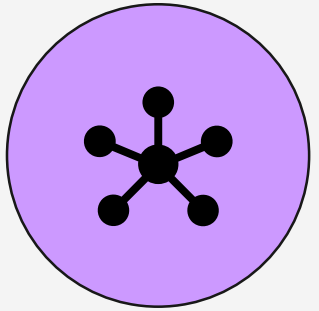
Wie lerne ich?
Strategien qualitativ hochwertig einsetzen



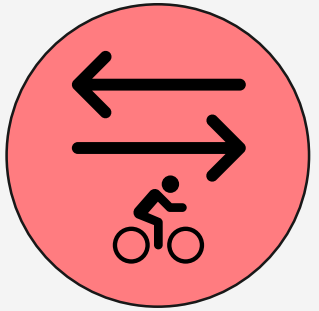
Karteikarten

Vorlesungen

Textarbeit



MindMap



Transfer

Lerne ich überhaupt?
Monitoring und Handlungsbewertung

- Monitoring bedeutet im Lernprozess das Erreichen von Lernzielen zu überwachen
  - Kognitive Aspekte, motivationale Aspekte, konkretes Lernverhalten, Aufgaben- und Umweltbedingungen
- Implementation intentions für regelmäßige kurze Überprüfungen nutzen: Wenn-Dann-Plan
- Handlungsbewertung nach längeren Lernphasen einplanen & Austausch nutzen
  - Attributionsmöglichkeiten beachten: Stabilität, Kontrolle, Verortung
  - Aus Fehlern lernen und Prozesscharakter von selbstreguliertem Lernen beachten

(Bellhäuser & Schmitz, 2014; Gollwitzer, 1999; Pintrich, 2000)

Lerne ich überhaupt?
Welche Ressourcen habe ich zum Lernen?

- Eigene Konzentrationsfähigkeit – Würde mir eine Pause helfen?
- Anstrengungsbereitschaft – Motivation und Energie
- Zeitliche Ressourcen – kurze Zeiten sinnvoll nutzen
- Gestaltung der Lernumgebung: Ablenkung, Luft, Material, …
- Unterstützung von außen, z.B. Lerngruppe, Dozierende

Herausforderungen nicht immer alleine meistern:

Beratungsangebote der WWU sind vertraulich, kostenlos und für Ihre Beratung gedacht. Einfach anfragen!

- **Prokrastinationsambulanz:** einzigartiges Angebot einer deutschen Universität mit Einzelberatung, Trainings und Online-Test: https://www.uni-muenster.de/Prokrastinationsambulanz/Angebote_Test.html
- **Endspurt-Beratung der ZSB Münster:** Das Studium ist fast abgeschlossen, aber die letzten Leistungen sind unglaublich schwer zu erbringen? https://www.uni-muenster.de/ZSB/studienberatung/endspurt.html
- **Podcast der ZSB Münster:** https://www.uni-muenster.de/ZSB/studienberatung/podcast.html
- **Angebote im Schreib-Lese-Zentrum**: https://www.uni-muenster.de/Schreiblesezentrum/veranstaltungen/alle_fachbereiche.html
- **Und natürlich Jura-spezifische Angebote**: https://www.jura.uni-muenster.de/de/studium/studienberatung-und-service/

Herausforderungen nicht immer alleine meistern:

Sie bringen bereits wertvolle Ideen und Erfahrungen mit. Halten Sie diese jetzt als Tipp für andere Studierende auf Ihrer Karteikarte fest. Das folgende Format kann dabei helfen:

- **Lernziel:** Was soll erreicht werden?
- **Inhalt/ Methode:** Für was ist der Tipp besonders geeignet.
- **Tipp:** Wie kann gelernt werden, das Wissen überprüft werden, geplant werden, etc. ?
- **Nicht vergessen:** Beim Tipp oder generell im Studium sollte man nicht vergessen…

Forschungsprojekt: Studienerfolg und Motivation

- Startfragebogen bis 29. Mai
- Reflexionswoche über Dein Smartphone (30. Mai bis 5. Juni)

Nicht nur für wissenschaftliche Erkenntnisse hilfreich:

- **personalisierte Rückmeldung** zu Deiner Motivation und Deinem Lernverhalten
- Gutscheinverlosung von **3 x 50€**
- alternativ zur Verlosung **2,5 VP-Stunden**

https://ww3.unipark.de/uc/studienerfolgundmotivation

Kontakt: meinstudium@uni-muenster.de

WWU
MÜNSTER

Vielen Dank für den spannenden Abend!

Viel Erfolg für Ihr Lernen im Studium!

wissen.leben