

4. Ziele

**Was sind meine Ziele und Lernziele im Rahmen der Prüfungsvorbereitung?
Welche Ziele werden mir vorgegeben?
Welche konkurrierenden Zielbereiche muss ich beachten?**

„Wer nicht genau weiß, wohin er will, der darf sich nicht wundern, wenn er ganz woanders ankommt.“ (Mark Twain)

4.1 WHID – Was habe ich davon?

Wenn Sie sich im Studium befinden, bzw. wenn Sie sich gerade auf eine Prüfung vorbereiten, so tun Sie dies wahrscheinlich nicht ohne Grund. Alle Menschen, die in ihrem Leben etwas Großes geleistet haben – ob Wissenschaftler, Geschäftsleute oder Politiker hatten meist schon vorher eine klare Vorstellung vom Endergebnis ihrer Bemühungen. Sie engagierten sich mit aller Kraft, um dieses Ziel zu erreichen.

Was bedeutet das für Sie und was hat diese Erkenntnis mit dem Lernen zu tun? Sehr viel! Sie sollten sich beispielsweise fragen:

- Wie intensiv wollen Sie tatsächlich lernen?
- Sind Sie bereit, eine Menge an neuem Wissen aufzunehmen?
- Haben Sie sich einmal Gedanken darüber gemacht, was es bedeutet, wenn Sie etwas völlig Neues nachhaltig lernen und schließlich beherrschen?
- Haben Sie wirklich den Wunsch, eine solche Aufgabe anzugehen?
- Wollen Sie die entsprechenden (Höchst-) Leistungen vollbringen?
- Wollen Sie eine „akademische Medaille“ gewinnen?

Wenn Sie eine negative Einstellung zum Lernen haben, werden Sie sich allem Neuen, das man Ihnen beibringen will, verschließen, und Sie würden das Lernen nur als eine lästige Pflicht betrachten. Damit wäre der Misserfolg vorprogrammiert. Sie können aber etwaige negative Gefühle dem Lernen gegenüber ändern. Die Zauberformel hierzu lautet „Schalten Sie auf WHID!“

Diese vier Buchstaben bedeuten: „**W**as **h**abe ich **d**avon?“

Dabei hat die Frage aber nichts mit Egoismus zu tun, sondern ist ein wichtiger erster Schritt für die eigene Lernplanung. Wenn man keinen positiven Grund erkennen kann, warum man etwas in Angriff nehmen sollte, ist man auch nicht besonders motiviert. Sich zu Beginn und vor allem auch immer wieder zwischendurch während des Lernprozesses die Frage zu stellen, zu welchem Zweck man etwas macht und was man davon hat, dass man lernt, erfüllt die Lernarbeit mit Sinn. Was also ist der Nutzen Ihres Lernens? (vgl. Rose/Nicholl, S. 88 f. und Reinhaus, S. 37).

Tipp!

- **Schreiben Sie einmal alle diejenigen Gründe auf, warum Sie sich auf eine Prüfung vorbereiten bzw. warum Sie mit dem Lernen begonnen haben.**
- **Überlegen Sie auch, was sich für Sie voraussichtlich positiv verändern wird, wenn Sie alle Prüfungen erfolgreich absolviert haben.**

- **Wie werden Sie sich wohl fühlen, wenn Sie Ihr Prüfungsergebnis in der Hand halten?**
- **Was werden Ihre Familienangehörigen, Ihre Freunde und Bekannte und Ihre Arbeitskollegen sagen?**

Aus der Beantwortung der oben genannten Nutzenauflistung lassen sich relativ leicht Ziele umformulieren. Ziele sind für längerfristige Lernprozesse wichtig; denn nur mit einem Ziel weiß man, in welche Richtung es gehen soll und wie man für die Zielerreichung eine entsprechende Schritt-für-Schritt-Planung aufbauen kann, in der man den Weg zum Ziel in überschaubaren Stufen vordenkt.

Wenn man ein Ziel nicht vor Augen hat, kann man es auch nicht erreichen. Lernen auf Prüfungen ist also so ähnlich, als wenn man zu einer langen Reise aufbricht:

- Sie müssen wissen, wohin Sie reisen wollen,
- Sie müssen wissen, wo die Zwischenstationen Ihrer Reise liegen, und
- Sie müssen wissen, wie Sie dort hinkommen können.

Nutzen Sie hier die Fähigkeiten der Profis. Man hat festgestellt, dass viele sogenannte Leistungsträger eines gemeinsam haben: die Fähigkeit, eine Aufgabe im Geist durchzuspielen. Diese Menschen sind schon zu Anfang eines Projekts in der Lage, das Ziel geistig vorwegzunehmen (vgl. Rose/Nicholl, S. 96).

Für Ihr **Lernprojekt** bedeutet dies:

- Sie sollten eine klare positive Vorstellung von dem haben, was Sie mit dem Lernen erreichen wollen.
- Sie brauchen eine klar erkennbare Vision und
- Sie müssen sich bildlich vorstellen, dass Sie Ihr Ziel erreichen.

Dies ist übrigens eine Technik mit der sich auch viele Leistungssportler auf Wettkämpfe vorbereiten. Ihre Vision können Sie nun operationalisieren, indem Sie aus der Vision feste Ziele ableiten: Was genau soll bis wann geschehen und auch beobachtbar sein? Die Ziele dürfen dabei nicht vage formuliert werden, sondern müssen bezüglich der Formulierung ganz konkret sein, sodass das Erreichen (oder Nicht-Erreichen) eindeutig ist. Also nicht: „Ich möchte in Betriebswirtschaftslehre sehr viel besser werden“, sondern „Ich möchte das Studium der Betriebswirtschaftslehre mit mindestens der Note 2,3 abschließen.“ (vgl. Karsten, S. 142 und Ehrmann, S. 17).

Es ist unter Umständen aber notwendig, dass Sie sich innerlich vom Diktat der Notengebung trennen und sich lediglich mit selbstgesetzten Teilzielen Erfolge ermöglichen. Dann wäre z.B. auch eine nicht so gute Note noch eine passable Leistung, wenn wir sie aus unserer persönlichen Werte betrachten.

Zum einen sollten wir uns fragen: Haben wir unsere Ziele passend zu unserer Intelligenz gesteckt?

Zum anderen heißt die Frage: Verfügen wir über die geeigneten persönlichen Strategien, uns das erforderliche Wissen zu merken? (vgl. Mündemann, S. 179).

Ihr Lernziel sollte also realistisch formuliert sein. Zu hoch gesteckte Ziele demotivieren schnell und verhindern den Erfolg. Aber auch einfache und nahe Ziele, die man zu schnell erreicht, sind nicht geeignet, da sie Langeweile, mittelmäßige Leistungen und Unzufriedenheit produzieren können (vgl. Reinhaus, S. 39 und Schroer, S. 7). Die Anforderungen sind dann im richtigen

Gleichgewicht, wenn sie im Lernprozess den „Flow“ erleben, also einen Zustand der Arbeitszufriedenheit im gewissen Wechsel von Anspannung und Entspannung, bei der einem die Arbeit leicht von der Hand geht (siehe Abbildung 7).

Ein **wichtiger Maßstab für die Einschätzung des angemessenen Zieles** sind die Zielerreichungsgrade vergangener Leistungen:

- Welche Lernerfahrungen haben Sie gemacht?
- Welches Lernpensum sind Sie gewohnt?
- Welche Zielhöhe sollten Sie aufgrund dieser Erkenntnisse wählen?

Aber Achtung! Vielleicht können Sie mehr leisten, als Sie es bisher erlebt haben. Die wirklichen Hintergründe der bisherigen eigenen Arbeitsweise sind nämlich psychologisch begründet. Hier wirken sich tieferliegende Gewohnheiten aus, die man aber auch ändern kann. Das In-Frage-Stellen der gewohnten Abläufe kann tatsächlich Veränderungen auch im erreichbaren Lernpensum bewirken. Natürlich kann sich die Abschätzung der richtigen Zielhöhe schwierig gestalten. In diesem Fall kann man sich aber mit anderen Lernenden oder solchen, die die Prüfungen bereits absolviert haben, austauschen und sich mit ihnen vergleichen.

Differenzierte Lernziele können Sie natürlich auch aus dem Studienverlaufsplan Ihres Studiengangs bzw. aus dem Curriculum des Weiterbildungsanbieters bei dem Sie Ihre Prüfung absolvieren heraus erstellen.

Überlegen Sie:

- Welche Inhalte der verschiedenen Fächer werden Sie wohl bis wann beherrschen müssen. Welche müssen Sie in welcher Zeit beim ersten Lernvorgang „nur“ kennengelernt haben.
- Bis wann müssen Sie wie den Stoff vertiefen?

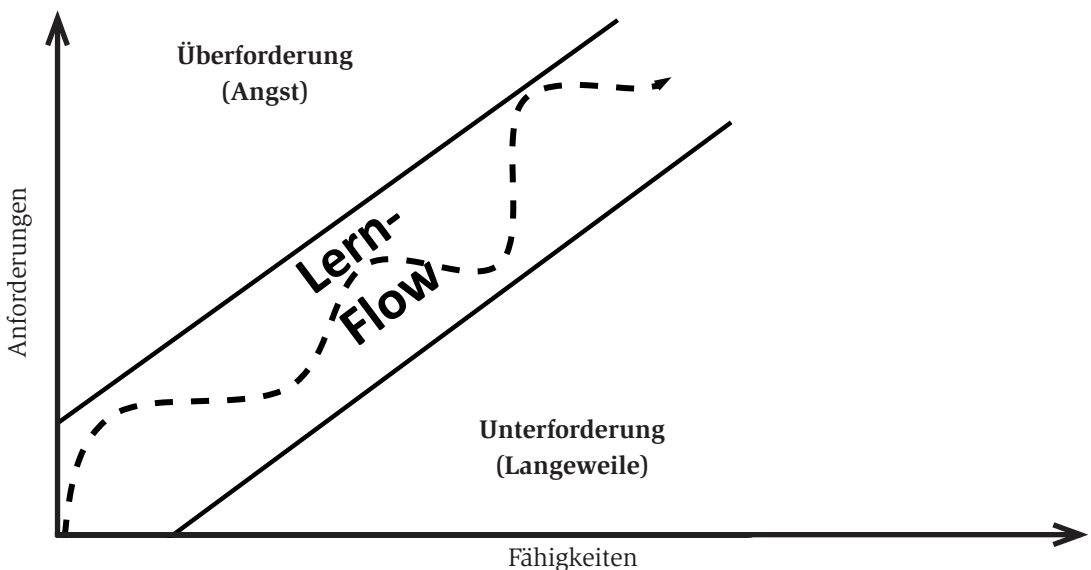


Abbildung 7: Lernflow zwischen Über- und Unterforderung (Quelle: Eigene Darstellung)

Das Ziel muss aber auch messbar sein und zeitlich terminiert. Bis wann wollen oder müssen Sie was erreichen? Wahrscheinlich werden Sie sich hier an der Ausbildungsdauer und/oder den

Prüfungsterminen orientieren müssen. Sicherheitshalber sollten sie auch mit Zeitpuffern arbeiten, falls doch mal etwas dazwischen kommen sollte. Mit festgelegten Terminen haben Sie auch gleichzeitig ein wichtiges Mittel der Kontrolle in der Hand. Die rationale und gefühlsmäßige Einschätzung des eigenen Arbeitsfortschrittes spielt eine wesentliche Rolle bei der eigenen Motivation. Jemand, der seine Arbeit nicht plant, wird den Arbeitsfortschritt sehr viel undeutlicher wahrnehmen und demzufolge auch nicht sehr motiviert sein.

Hinweis! Bitte erinnern Sie sich: Sicher haben Sie sich auch schon einmal etwas vorgestellt, was Sie sich sehr gewünscht haben. Und höchstwahrscheinlich gibt es auch etwas, um das Sie sich Sorgen machen. Es dürfte Ihnen wahrscheinlich nicht schwerfallen, sich beides im Kopf auszumalen. Diese Fähigkeit, sich etwas bildlich vorstellen zu können, kann für das Lernen eingesetzt werden, denn: diese Vorstellungen funktionieren, weil der Geist nicht in der Lage ist, zwischen einem tatsächlichen Ereignis und einem vorgestellten Ereignis zu unterscheiden. In beiden Fällen werden im Gehirn dieselben elektrochemischen neuronalen Bahnen aktiviert. Wenn Sie durch Ihr Vorstellungsvermögen positive Bilder im Kopf entstehen lassen, kann dies zu einer erhöhten Motivation und zu höherem Erfolg führen.

Schroer empfiehlt, sich konkret bei jedem einzelnen Thema Fragen zu stellen:

- „Geht es nur darum die Klausur in dem Thema irgendwie zu bestehen?
- Interessiert Sie das Thema besonders?
- Handelt es sich um ein Grundlagenthema, dem man besonders viel Aufmerksamkeit schenken sollte, weil spätere Themen hierauf aufbauen?
- Ist es ein Schwerpunktthema, das Wie sich womöglich selbst ausgesucht haben?
- Besteht ein Praxisbezug zu Ihrer sonstigen Arbeit?“ (vgl. Schroer, S. 5).

Schon das Beschäftigen mit dem aktuellen Lernthema über solche Fragen führt dazu, dass man sich auch unterbewusst analytisch mit dem Thema auseinandersetzt, bevor es anschließend um den Aufbau von Detailwissen geht (vgl. Schroer, S. 5).

Am besten formuliert man Ziele und Teilziele aus und bringt sie schriftlich zu Papier. Um ihnen zusätzliche Bedeutung beizumessen, kann man sie auch an einen wichtigen Ort legen, Andererseits kann man für die tägliche Motivation auch eine Kurzfassung davon gut sichtbar aufhängen. Eine weitere Maßnahme, die die Verbindlichkeit erhöht, ist, einer Ihnen nahestehenden Person von den eigenen Zielen zu erzählen. Diese Person kann dann als externer Motivator dienen und Sie regelmäßig an Ihre Lernziele erinnern. Letztendlich sollten an das Erreichen oder Nicht-Erreichen auch Konsequenzen gebunden sein. Belohnen Sie sich, wenn Sie Ihre Teilziele erreicht haben. Dies hilft, Ihre Motivation aufrecht zu erhalten (vgl. Karsten, S. 142, Kleber, S. 64 und Reinhaus, S. 40).

4.2 Lernen als Projekt organisieren

„Ihr Studium/Ihre Prüfung, das ist ihr ganz persönliches Projekt. Sie alleine bestimmen über die Qualität des Produkts, das Marketing, die Ressourcen und die anstehenden Termine. Der Erfolg ihres Projektes ist abhängig von ihren Entscheidungen, von ihren Planungen, von der Art und Weise, wie Sie das Projekt leiten, führen, wie Sie alleine als ihr Chef das Projekt managen. Sie sind also der Projektleiter, ihr eigener Lernprojektleiter.“ (vgl. Schroer, S. 19).

Wenn Sie Ihre Fernziele definiert haben, sollten Sie darüber nachdenken, welche (zeitlichen) Zwischenziele Sie wiederum aus diesen Fernzielen ableiten können, um den Lernprozess überschaubar zu halten (die „Zwischenstationen“ Ihrer Reise).

Was (welches Wissen/welche Inhalte) müssen Sie in welchem Maße/in welchem Umfang bis wann (Zeitpunkt) beherrschen?

Mit einer festen Teil-Zielsetzung und der entsprechenden Planung können Sie einzelne Lernprozesse (siehe Abbildung 8) bzw. Ihr Studium/Ihre Prüfung (siehe Abbildung 9) zum Lernprojekt machen und zum Manager dieses Projektes werden, indem Sie einige erfolgreiche Instrumente des Projektmanagements darauf anwenden.

Das Studium bzw. die Prüfung wird überschaubarer und handhabbar. Da, wo für Sie zu Beginn Ihres Studiums noch ein nahezu unüberwindlicher Berg an Lernarbeit vor Ihnen lag, werden Sie mit einer zielorientierten und strukturierten Planung den Durchblick erhalten. Wichtig sind hierzu Fragen der Selbstmotivation und der Zielsetzung, der Planung und der Abstimmung von Studium, Beruf und Freizeit sowie der Herstellung der notwendigen Rahmenbedingungen um den Rücken frei zu haben für das eigene Studium.

Die Techniken des Projektmanagements helfen Ihnen, Schritt-für-Schritt und sicher ans Ziel zu kommen. Hinzu kommen Lern- und Arbeitstechniken und Instrumente aus dem Selbst- und Zeitmanagement, die Ihnen helfen werden, Ihre Lernarbeit zu strukturieren und jederzeit die richtigen Prioritäten zu setzen. Gleichzeitig hilft Ihnen systemisches Projektmanagement dabei, Ihr Studium bzw. Ihre Prüfungsvorbereitung als neuen Lebensbereich (neben anderen Bereichen, wie Beruf und Familie/Freunde) zu etablieren, und hierzu entsprechende Ressourcen zu aktivieren.

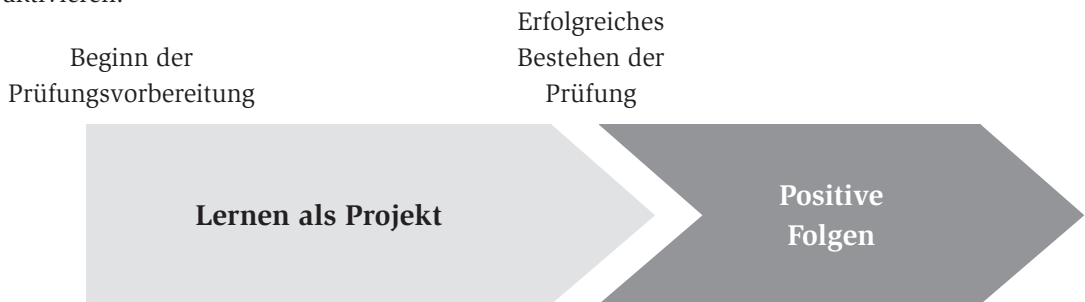


Abbildung 8: Lernprozesse als Projekt (Quelle: Eigene Darstellung)

beziehungsweise



Abbildung 9: Studium als Projekt (Quelle: Eigene Darstellung)

Als erwachsener Lerner, kann und sollte man sich die eigene fragende Haltung aber wieder zu Eigen machen und zwar für die Phasen vor und während des Lernens. Suchen Sie beispielsweise ganz bewusst nach Fragen, wenn Sie ein Studienmagazin, einen anspruchsvollen Artikel, ein Fachbuch lesen, einer interessanten Diskussion oder einer Informationssendung im Fernsehen zuhören. Dabei gibt es ganz verschiedene Arten von Fragen, die zum Denken anregen. Bei einigen geht es um eine **Erweiterung des Wissens und um das Verständnis**:

- Wer, wo, was?
- Wann? Warum?
- Wie definiert man ...?
- Wie beschreibt man ...?
- Was ist der Kern?
- Was sind Gemeinsamkeiten?
- Was sind Unterschiede?

Andere Fragen zielen auf die **Anwendung, etwaige Zusammenhänge und Schlüsse, die zu ziehen sind**:

- Für welche Aufgaben kommt diese Regel zur Anwendung?
- Wie funktioniert das in der Praxis?
- Welchen Schluss kann ich daraus ziehen?
- Womit kann man diese Regel belegen?
- Wie ließe sich die Situation verbessern?
- Wie könnte man das zusammenfassen?
- Wie ließe sich das darstellen?
- Was ist meine Meinung zu dem Thema/der Hauptaussage?
- Stimme ich zu?
- Welche Lösung ziehe ich vor (vgl. Schröder-Naef, S. 36 f.)?

Die genannten Fragen helfen dabei, sich intensiver mit dem Lernstoff zu befassen und erhöhen damit die Behaltensleistung.

8.3 Erste Lerntipps

Für die Aufnahme des Lernstoffs hier zwölf grundsätzliche erste zusammengefasste **Lern- und Gedächtnisregeln**:

- Zum rationellen Lernen gehören Zeiteinteilung und die Planung des Lernvorgangs (systematisches Lernen ist besser als langes Lernen). Der Arbeitsplan sollte Abwechslung und Pausen enthalten. Erledigtes ist abzuhaken.
- Die Kenntnis vom Gesamtumfang des Lernmaterials wirkt positiv auf die Behaltensleistung (Gliederung vor Augen haben, Lernplanung an der Wand).
- Inhaltliche Wiedergabe hält länger als wörtliches Wiederholen. Je mehr Verständnis und Einsicht der Lehrstoff erfordert, desto weniger sollte mechanisch auswendig gelernt werden.
- Je zahlreicher die Beziehungen sind, in denen die zu merkende Lerneinheit steht, desto besser kann sie behalten werden (Anknüpfen an bestehendes Wissen).
- Da man zum Lernbeginn eine Anlaufphase von wenigen Minuten benötigt, sollte zur Einstimmung mit möglichst leichten Lernaufgaben (z.B. Vokabeln oder einfache Texte lesen,

Karteikarten ordnen und schreiben, Unterlagen abheften) begonnen werden (vgl. Kossak, S. 109).

- Pausen zwischen den Wiederholungen erhöhen die Lernleistung. Was mit zeitlichem Abstand wiederholt wird, haftet besser als sofort Wiederholtes. Übersättigung durch Übung führt zu Rückschlägen.
- Verteiltes Üben für Langzeitgedächtnis; gehäuftes Üben für Kurzzeitgedächtnis.
- Üben bzw. Wiederholen ohne vorheriges Verstehen ist sinnlos.
- Zu ähnlicher Lernstoff sollte nicht zusammentreffen; sonst stört das, was vorher gelernt wurde (Wechsel der Themen!).
- Wiederholen unmittelbar vor dem Schlafengehen führt zu höheren Behaltenswerten (Inhalte werden in den ersten zwei Schlafstunden vom Gehirn noch verarbeitet).
- Werden mehrere Sinne beim Lernen angesprochen, bleibt der Eindruck sicherer (Wechsel der Lernkanäle!).
- Die Abweichung von der Norm erhöht den Aufmerksamkeits- und Gedächtniswert (Was ist das Besondere an dem Text? Wie kann ich schwierige Abschnitte besonders hervorheben?).
- Farbige Darstellungen werden wirksamer gemerkt als einfarbige (Textmarkierungen, Lern-Mindmaps etc.).

8.4 Die eigene Recherche

Für die Beschaffung von Informationen zum Lernthema ist das Internet – neben dem Seminarbesuch und den empfohlenen Büchern (hierzu später mehr) – die beste Adresse. Wikipedia ist ein guter erster Anlaufpunkt für Recherchen, vor allem die englischen Seiten, da dort i.d.R. mehr Informationen zu finden sind. Auch Foren können hilfreich sein, weil hier i.d.R. auch nicht wissenschaftlich formuliert wird, sondern einfach und oft verständlicher. Einfach die entsprechenden Stichworte in Google eingeben und schauen, auf welchen Foren die eigenen Fragen gut beantwortet werden. Gute Quellen sind auch die Homepages der Dozenten und Professoren und Google Books. Einige Universitäten bieten Videomitschnitte und Podcasts von Vorlesungen an. Weitere hilfreiche Videos findet man auch auf Youtube. Diese lassen sich mit verfügbarer Software auch oft herunterladen, um sie offline anzusehen (z.B. beim Pendeln zur Hochschule), (vgl. Krengel, S. 96).

8.5 Der Besuch von Lehrveranstaltungen

Wenn alles schläft und einer spricht: So nennt man dieses Unterricht!

Die meisten von Ihnen haben diesen Spruch wahrscheinlich schon einmal gehört und haben durch diese Art von Unterricht nicht die besten Erinnerungen an ihre Schulzeit mit ggf. überholten Lehrmethoden. Glücklicherweise haben sich jedoch inzwischen neue Unterrichtsformen durchgesetzt und durch die Anwendung differenzierter Methoden und einen abwechslungsreichen Medieneinsatz kann der Unterricht i.G. in jedem Fach anregend und interessant gestaltet werden.

Dieser moderne Unterricht setzt aber auch aktive Teilnehmer voraus – in der Schule genauso wie in Hochschulseminaren und Weiterbildungskursen (vgl. Kleber, S. 37). Unterrichtszeit ist

11. Turbo

Wie kann ich kurz vor der Prüfung noch einmal durchstarten?

Welche Instrumente existieren, die noch einmal für konzentrierten Wissensaufbau sorgen?

Wie kann ich mich mental auf die Prüfung vorbereiten und Lampenfieber abbauen?

11.1 Bulimielernen als Turbo einsetzen

Sie haben in Kapitel 3.3.8 schon etwas zu den negativen Auswirkungen des sogenannten Bulimielernens lesen können. Hier folgt nun eine gewisse Relativierung dieser Kritik: Falls Sie zu Bulimielernen neigen, gibt es eine gute Nachricht. Sie können diese kurzfristigen Anstrengungen vor der Prüfung nutzen; allerdings nur **zusätzlich** zu den bisher beschriebenen Lernstrategien. Damit erhalten Sie sozusagen einen Lern-Booster. Im Grunde können Sie sich damit noch einmal mehr fokussieren, sich auf Ihr Lernziel ausrichten und alle Kraft, Energie und Leidenschaft darauf setzen, dieses Ziel auch zu erreichen. Beim Bulimielernen können Sie viele der bereits angesprochenen Lernstrategien noch einmal konzentriert in den letzten Wochen und Tagen vor der jeweiligen Prüfung anwenden. Eine Alternative bietet der MASTER-Plan von Rose und Nicholl.

11.2 Der Master-Plan: Accelerated Learning in der Anwendung

Accelerated Learning (AL) bedeutet „beschleunigtes Lernen“ und wurde als Begriff geprägt durch Dave Meier, der bereits Anfang der 80er-Jahre mit dem Center for Accelerated Learning ein gleichnamiges Institut in Lake Geneva im US-Bundesstaat Wisconsin gründete. Auf den ersten Blick handelt es sich bei AL um ein Lern-Methodenset, um Lernprozesse ökonomischer zu gestalten. AL-Lernarrangements verfolgen das Ziel, durch Kombinationen verschiedener Lerntechniken das volle Lernpotenzial der Lerner auszuschöpfen, damit sich neues Wissen und vor allem neues Können nachhaltig im Gedächtnis verankern.

Im Accelerated Learning lernt der Mensch nur dann wirklich und wird zum „Könner“, wenn er sein Wissen selbst kreiert, anstatt es lediglich zu konsumieren. Dabei umfasst das Lernen Geist und Körper in ihrer Ganzheit und geschieht auf vielen Ebenen gleichzeitig. Ein wichtiger Aspekt des AL ist auch das Lernen über die Zusammenarbeit mit anderen (vgl. Manager-Seminare (o.S.)).

Zwei Vertreter des Accelerated Learning-Ansatzes, Colin Rose und Malcolm J. Nicholl, haben die Grundlagen des Systems in ihrem Buch „Der totale Lernerfolg“ in einen „MASTER-Plan“ für das strukturierte Lernen zusammengefasst (Rose/Nicholl, S. 79 ff.).

Dabei ist das Wort MASTER wiederum ein Akronym, das folgendermaßen „gefüllt“ ist:

- **M**entale Vorbereitung,
- **A**ufnahme des Wissens,
- **S**uchen nach Sinn und Bedeutung,
- **T**reibstoff fürs Gehirn,
- **E**insatz des Gelernten,
- **R**eflexion über das Lernen.

In diesem MASTER-Plan sind zugegebenermaßen viele Lernhinweise, -strategien und -tricks vorhanden, die hier bereits für das langfristige Lernen vorgestellt wurden (Sie werden möglicherweise feststellen, dass der Verfasser dem Accelerated Learning sehr zugetan ist). Es gibt aber auch Neues zu entdecken. Der wesentliche Reiz liegt aber darin, dass der MASTER-Plan für jede kurzfristige Prüfungsvorbereitung noch einmal als Turbo eingesetzt werden kann (siehe Abbildung 36).

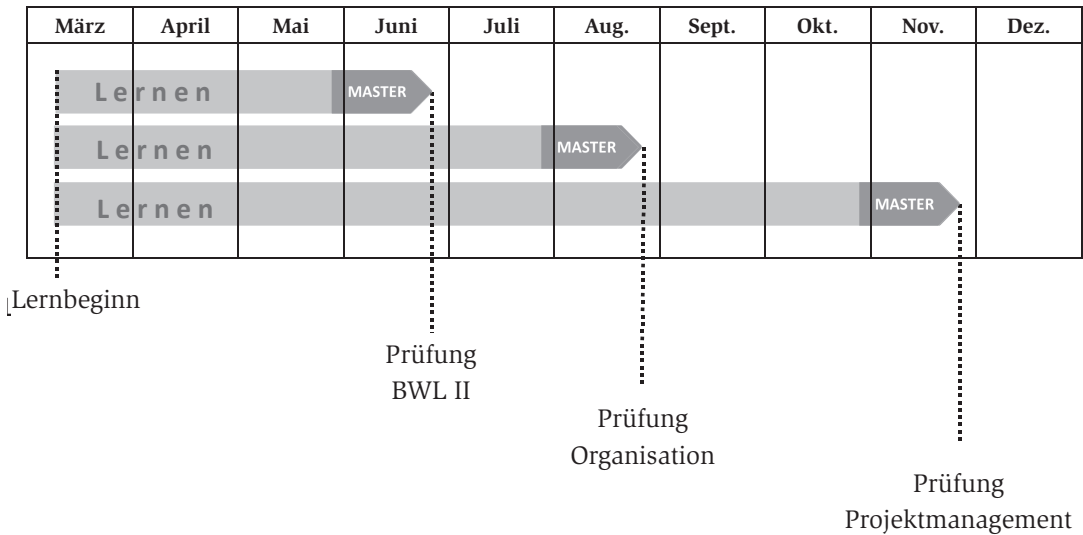


Abbildung 36: Der MASTER-Plan als Turbo für die kurzfristige Prüfungsvorbereitung
(Quelle: Eigene Darstellung)

Die einzelnen Bereiche die dem Akronym MASTER zugeordnet werden finden Sie in der Abbildung 37.

Mentale Vorbereitung	Aufnahme des Wissens	Suchen nach Sinn und Bedeutung	Treibstoff fürs Gehirn	Einsatz des Gelernten	R eflexion über das Lernen
• Visionen und Ziele • WHID • Entspannung • Einstimmung auf den Erfolg (1–7) • Positive Bestätigung • Klare Ziele setzen • To-do-Listen und Prioritäten • Die Zeit kontrollieren • Leerzeiten nutzen • Sich selbst Termine setzen • Den inneren Schweinehund überwinden • Stresskontrolle	• Das große Bild erfassen • Den Grundgedanken erfassen • Skizzieren, was man schon weiß • Schritt für Schritt Fragen, fragen, fragen • Der VAK-Ansatz (visuell, auditiv, kinästhetisch)	• Sprachliche Erkundung • Logisch-mathematische Erkundung • Visuell-räumliche Erkundung • Körperliche kinästhetische Erkundung • Musikalische Erkundung • Interpersonale Erkundung	• Unsere Vergessensrate • Anfang und Ende • Handfestes merkt man sich leichter • Der Nutzen von Assoziationen • Der Weg zum Langzeitgedächtnis • Erinnerungen schaffen • Gedächtnisstützen • Flash Cards	• Sich selbst testen • Anwenden • Unterstützung einholen (lernen Sie mit Ihrer Familie, Lebenspartner, Lernzirkel, Mentoren)	• Selbstkontrolle • Selbstinschätzung • Ziele erreicht? • Sinnvolle Lernstrategie? • Was kann verbessert werden?

Abbildung 37: Der MASTER-Plan (Quelle: Eigene Darstellung nach Rose und Nicholl, S. 79 ff.)