

**Lern- und Arbeitstechniken**  
**Jordi Bolz**

## Teil 1

Reflektieren Sie auf insgesamt nicht mehr als zwei Seiten die von Ihnen besuchten Module 1-6 der Lehrveranstaltung (Zeitmanagement, Selbstmanagement, Motivation, Burnout, Kreativität, Problemlösen). Gehen Sie hierbei explizit auf die folgenden Fragen und Anforderungen ein:

1. Beschreiben Sie zu jedem LuA-Modul, was für Sie persönlich der wichtigste Inhalt war, und begründen Sie dies. Was haben Sie gelernt? Was ist Ihnen besonders in Erinnerung geblieben?
2. Beschreiben Sie zu jedem LuA-Modul, inwiefern die erlernten Inhalte aus Ihrer Sicht in Ihrem weiteren Studium von Wichtigkeit sein könnten.
3. Formulieren Sie eine oder mehrere weitergehende Fragen, die Ihnen aufgrund der Lehrveranstaltung gekommen sind, die aber noch nicht in der Lehrveranstaltung behandelt wurden. Diese Fragen können beispielsweise weitergehende Fragen zum Inhalt der Lehrveranstaltung sein, aber auch Fragen zum zukünftigen Verlauf Ihres Studiums.

**Zeitmanagement:** In den Modul Zeitmanagement wurde das erstellen von Zielen und deren Organisation und Umsetzung behandelt. Der für mich wichtigst Inhalt ist die ALPEN Methode. Dies steht für Alle Aufgaben auflisten, Länge der Tätigkeiten festlegen, Pufferzeiten für Unvorhergesehenes vorsehen, Entscheidung über Prioritäten, Nachkontrolle, Unerledigtes übertragen. Diese Methode dient dazu, einen Aufbau zu haben, in dem man seine Ziele strukturiert und diese dadurch effizient umsetzt. Zuerst sammelt man die von sich erstellten Ziele, welche man ideal nach der SMART Methode erstellt hat. Danach legt man fest, wie lange es dauert ein bestimmtes Ziel zu erfüllen, um es einfacher zu machen diese zu sortieren. Zu jeder Tätigkeit sollte eine Pufferzeit eingeplant werden, da man in der Regel nicht in der Lage ist, eine Tätigkeit ungestört und ohne unerwartete Unterbrechung zu absolvieren. Mit der Information, wie lange jedes Ziel dauert, ist man in der Lage eine Priorisierung für die Reihenfolge, in der man die Ziele bewältigt zu erstellen. Dabei ist es zu beachten nach Wichtigkeit, Dringlichkeit und Zeitaufwand zu sortieren. Ziele, die einen großen Zeitaufwand haben, sollten früher angefangen werden. Ziele, die dringlich sind, sollten zuerst gemacht werden, insofern diese zu wichtig sind, dass man diese nicht verschieben kann. Für gewöhnlich muss man bei jedem Ziel individuell abwägen, wie sehr es priorisiert werden soll.

In meinem Studium ist dies eine wichtige Fähigkeit, meine Ziele in der richtigen Reihenfolge zu absolvieren, da ich besonder Arbeit, Studium und Privatleben organisieren muss, um in den Prüfungen eine gute Note zu erreichen, ohne meine Arbeit zu beeinflussen und ausreichend Freizeit zu haben.

**Selbstmanagement:** In dem Modul Selbstmanagement war der meiner Meinung nach der wichtigste Teil der Managementkreislauf. Dies ist ein Schaubild, welchen einen hilft, eine Struktur zu finden, Aufgaben zu bewältigen. Der Kreislauf verläuft wie folgt: 1.Ziel -> 2.Planung -> 3.Entscheidung -> 4.Realisation/Organisation -> 5.Kontrolle. Kontrolle wird anschließend wieder mit Ziel verbunden, um den Kreislauf abzuschließen. Dies gibt einen guten Vorgabe, seinen Aufgaben strukturierter zu absolvieren und zeigt einen, wie man seinen Ablauf optimieren kann, wenn man mehr oder weniger Schritte hat. Das ist stark mit Zeitmanagement verbunden und durch kombinieren der Methoden kann man optimale Effizienz erreichen. Außerdem regen diese Methoden an, deutlich mehr zu planen, anstatt eine Aufgabe einfach anzufangen. Dadurch kann man seine Aufgaben im ersten Versuch so gut wie möglich lösen.

**Motivation:** In diesem Modul wurde die Bedeutung von Motivation und den Abschließen seiner Aufgaben. Bedeutsam dafür ist der Zeigarnix-Effekt. Dies ist ein psychologischer Effekt, er besagt, dass nicht abgeschlossene Aufgaben besser in Erinnerung bleiben als eine abgeschlossene, obwohl man weniger Zeitaufwand hat. Grund dafür ist, dass man bei einer Unterbrechung keinen Spannungsabbau hat, was dazu führt, dass die Informationen besser im Gedächtnis bleibt, wenn man eine Aufgabe am Höhepunkt der geistigen Spannung beendet. Dies hat mir beigebracht, dass man seine Motivation angemessen kontrollieren muss, um ein optimales Ergebniss zu erhalten. Dies bedeutet, dass man eine Aufgabe am richtigen Punkt beendet sorgt dafür, dass man sowohl mehr von den erlernten Informationen beibehält, als auch mehr Zeit für die nächste Aufgabe hat.

**Burnout:** In dem Modul Burnout geht es um Stress und dessen Folgen. Ein bedeutsamer Teil ist das Phasenmodell in Anlehnung an Freudenberger. Dieses Modell verdeutlicht den Ablauf der zu einem Burnout führt. Der Ablauf ist: Zwang sich zu beweisen -> Verstärkter Arbeitseinsatz -> Vernachlässigung eigener Bedürfnisse -> Verstärkung von Konflikten und Bedürfnissen -> Umbedenken von Werten -> Verstärkte Verdrängung von Problemen -> Sozialer Rückzug -> Verhaltensveränderungen -> Verlust des Gefühls für die eigene Persönlichkeit. Diese Schaubild zeigt, wie leicht man in eine Situation geraten kann, in der ein Burnout droht. Zusätzlich zeigt es diese Symptome, die zu einem Burnout führen, was dazu führt, dass man selbst erkennt, wenn man sich überarbeitet, ohne es ernst zu nehmen.

**Kreativität:** In dem Modul wurde eine Methode vorgestellt, Ideen zu finden. Dort überlegt man sich eine Anzahl an Ideen, die man in einer vorgeschriebenen Zeit auflisten soll. Durch diese Methode nennt man schnell Ideen die, die jeden schnell einfallen, doch dann kommen durch den Zeitdruck auch viele originelle. Wichtig dabei ist, dass man genug Ideen auflisten muss, damit auch die originellen auflistet und so wenig Zeit wie möglich dabei als Limit benutzt, damit man einen Zeitdruck verspürt. Bei dieser Methode kann man allein oder im Team brainstormen und vorerst ist nur die Quantität relevant.

### Problemlösen:

**Teil 2**

Nehmen Sie am online-Modul „Wissenschaftliches Arbeiten“ teil und führen Sie dann eine selbständige wissenschaftliche Recherche zum Thema „Lernstrategien“ durch. Orientieren Sie sich an folgenden Leitfragen / Anforderungen:

1. Welche Methoden und Ansätze für Lernstrategien gibt es? Stellen Sie mindestens zwei Methoden vor und vergleichen Sie diese.
2. Welcher Ansatz könnte für Ihr weiteres Studium von Nutzen sein? Wie könnten Sie diesen Ansatz umsetzen?

**Aufgabe 1:**

**Aufgabe 2:**