

Olav Schewe

**DER
SUPER
STUDENT**



UNSCHLAGBARE TIPPS EINES ÜBERFLIEGERS

**Zeit sparen – effektiver lernen –
bessere Noten**

Aus dem Englischen von Regina Schneider

Anaconda

Lizenzausgabe mit freundlicher Genehmigung.

Titel der Originalausgabe: Superstudent. Lær mer effektivt, få bedre karakterer

Copyright © Universitetsforlaget 2014

All Rights Reserved

This translation published by arrangement with Stilton Agency, Oslo,
and Arrowsmith Agency, Hamburg.

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© dieser Ausgabe 2018 Anaconda Verlag GmbH, Köln

Alle Rechte vorbehalten.

Umschlaggestaltung: Olaf Schumacher

Satz und Layout: Achim Münster, Overath

Printed in Czech Republic 2018

ISBN 978-3-7306-0578-3

www.anacondaverlag.de

info@anacondaverlag.de

VORWORT	8	
Mit den richtigen Lerntechniken zum Erfolg	11	
Wie wichtig sind gute Noten?	15	
Zum Aufbau dieses Buches	17	
Wie Sie dieses Buch bestmöglich nutzen	18	
TEIL 1	EFFEKTIV LERNEN	19
Zeit und Planung	21	
Zeitmanagement	22	
Mit Ziel und Plan zum Lernerfolg	33	
Lernen und Verstehen	39	
Lernprozesse	40	
Grundprinzipien des Lernens	43	
Grundprinzipien des Verstehens	53	
Allein Lernen und/oder mit anderen	59	
... mit sich allein im stillen Kämmerlein	60	
Lernen im Unterricht	66	
Lernpartner/Lerngruppe	70	
Lesetechniken	73	
Lesen	74	
Speed-Reading	80	
Notizmanagement	87	
Ganz klassisch – Notizen machen	88	
Mind Maps	95	
Markieren von Textstellen	98	

	Gedächtnistraining:	
	Mehr behalten mit Mnemotechniken	101
	Klassische Mnemotechniken	102
	Visualisierung	106
	Loci-Technik und Story-Technik	111
	Teil 1 im Überblick	116
TEIL 2	OPTIMALE LERNERFOLGE	119
	Prüfungsvorbereitung	121
	So bestehen sie jede Klausur!	122
	Praktische Vorbereitung	130
	Schriftliche Prüfungen	135
	Schriftliche Prüfungen	136
	Schriftliche Hausarbeiten	147
	Mündliche Prüfungen	151
	Präsentationen und Referate	152
	Mündliche Prüfung	157
	Im Klassenraum	163
	Nach der Prüfung	165
	Prüfungsergebnisse und Beschwerden	166
	Teil 2 im Überblick	169

TEIL 3	Die richtige Einstellung	171
	Motivation und Einstellung	173
	Motivation ist das A und O!	174
	Das Lernen lernen: Übernehmen Sie Eigenverantwortung für Ihre Leistungen	181
	Mentaltechniken	185
	Zielsetzungen	186
	Wo bleibt der Spaß?	191
	Glauben Sie an sich selbst!	195
	Denken Sie positiv!	198
	So bewältigen Sie Nervosität und Stress	201
	Selbstdisziplin	206
	Gewohnheiten – Gewöhnen Sie sich an den Erfolg!	213
	Teil 3 im Überblick	216
	VIEL GLÜCK!	218
	Referenzen	220

VORWORT

Ich bin kein großes Genie. Stellt man mir auf einer Party drei Gäste vor, habe ich den Namen des ersten vergessen, bevor ich dem dritten die Hand geschüttelt habe. In meinem ersten Jahr auf der Junior High hatte ich einen mittelmäßigen 3er-Durchschnitt. Ich bin wohl das, was manche den »kinästhetischen Lerntyp« (oder auch »haptischen Lerntyp«) nennen – will heißen, ich lerne am leichtesten, wenn ich meine Hände benutzen kann, wenn ich im wahrsten Sinne des Wortes »be-greifen« kann. Meine Lernerfolge am Klavier jedenfalls sprächen dafür. Auch nach acht Jahren schaffte ich es nicht, Noten schnell genug zu lesen, um einfache Melodien flüssig spielen zu können, wie es eigentlich üblich wäre. Doch wenn ich ein Stück nur lange genug übte, konnte ich es komplett auswendig spielen. Es machte mir Spaß. Es war, als säßen mir Melodie und Lerngedächtnis in den Fingern. Doch dem haptischen Lerntyp anzugehören, ist keine besonders gute Ausgangsbasis, um aus Lehrbüchern zu lernen. In meiner Jugend hätte mich wohl niemand als späteres Wissenschaftsgenie, als Rhodes-Stipendiat oder als Bestsellerautor gesehen. Es schien, als hätte ich nicht die Fähigkeiten, die es für einen Elitestudenten braucht.

Das änderte sich auf der Junior High. Ich kam in eine andere Klasse und sah mich plötzlich von überaus erfolgreichen Klassenkameraden umgeben. Doch ihre guten Noten waren nicht das einzige, was sie unterschied: Sie zeigten ein vollkommen anderes Lernverhalten, gingen vollkommen anders an Schularbeiten und Tests he-

ran, als würden sie ein Geheimnis kennen, das den anderen von uns verborgen blieb. Ich fragte mich, was wohl passieren würde, wenn ich verstärkt darauf achtete, *wie* sie lernten. Könnte ich mir von ihrem Lernansatz etwas abschauen? Könnte ich mit ihnen mithalten und meine Noten langsam verbessern, ein 2er- oder sogar 1er-Schüler werden?

Ich begann, mich gezielt damit zu befassen, *wie* ich meine Noten verbessern könnte. *Wie* man effektiver lernen und bessere Ergebnisse erreichen kann, ist für mich bis heute eine spannende Frage.

Ich veränderte also mein Lernverhalten, und meine Leistungen auf der Junior High besserten sich rasch, sodass ich bald schon ein 2er-Schüler war. Auf der Senior High School ging es dann zunächst leicht bergab. Die Fächer waren schwieriger, die Noten wurden anders gewichtet, sodass sich mein Notendurchschnitt im ersten Jahr verschlechterte. Am Ende aber absolvierte ich die High School mit Bravour und wurde auf der Abschlussfeier als Jahrgangsbester gefeiert.

Nachdem ich mein Bachelordiplom der Norwegian School of Economics in der Tasche hatte, beschloss ich, mein Glück zu versuchen und mich an den weltbesten Universitäten zu bewerben. Ich nahm am GMAT teil, dem Graduate Management Admission Test, einem weltweit standardisierten Test zur Eignungsfeststellung für wirtschaftswissenschaftliche Masterprogramme. Jeder, der am GMAT teilnimmt, wird im Vergleich mit jedem anderen Testteilnehmer der vergangenen fünf Jahre bewertet – mit über einer Million Menschen. Dank meiner Lernmethoden schaffte ich es unter die besten 6 Prozent, was mir Studienplatzangebote der University of Oxford, der Ivy League University of Pennsylvania und der Wharton School eintrug. Überdies bekam ich Stipendienangebote in Höhe von insgesamt 50 000 US-Dollar, unter anderem vom prestigeträchtigen Fulbright-Programm. Es war ein fantastisches Gefühl.

ZEIT UND PLANUNG



ZEITMANAGEMENT

Die meisten Studenten haben schlicht nicht genug Zeit, um alles unter einen Hut zu bringen. Und da Zeit ein begrenztes Gut ist, ist es wichtig, sie klug zu nutzen. Genau darum geht es beim Zeitmanagement. Mithilfe guter Zeitmanagement-Techniken und Strategien wird es Ihnen gelingen, die verfügbare Zeit optimal zu nutzen.

Wie viel Lernzeit habe ich?

In meinem zweiten Semester als Uni-Student war ich hochmotiviert, mein Bestes zu geben. Ich beschloss, sämtliche Pflichtlektüren zweimal zu lesen, mir ausführlich Notizen zu machen, alle Aufgaben vollständig zu erledigen, vorbereitet in die Seminare zu kommen und zusätzlich weitere themenbezogene Fachbücher zu lesen. Doch nach einem Monat schon hinkte ich in jedem Seminar hinterher. Ich versuchte, aufzuholen, aber je mehr ich ackerte, desto mehr blieb ich zurück. Ich war zunehmend frustriert und unmotiviert.

Was war schiefgelaufen?

Wie viele andere Studenten auch, schätzte ich die Zeit, die ich wirklich habe und die ich für anstehende Aufgaben brauchen würde, völlig falsch ein. Zum Beispiel dachte ich, dass ich die einzelnen Kapitel in meinem Mikroökonomie-Lehrbuch in jeweils einer Stunde schaffe. Jedes Kapitel war um die dreißig Seiten lang, hatte eine kleine Schriftgröße und war vollgepackt mit komplizierten Theorien. Kein Wunder, dass ich für ein Kapitel länger brauchte als eine Stunde.

Irgendwann hatte ich kapiert, dass ich exakt ermitteln muss, wie viel Lernzeit mir unterm Strich blieb, um sie besser einteilen und damit effektiver lernen zu können. Mein Tipp daher: Erstellen Sie sich einen Wochenplan entsprechend dem Ansatz in der nachfolgenden Tabelle. Für jeden von uns hat die Woche die gleichen 168 Stunden.

Davon ausgehend ziehen Sie die Zeit ab, die Sie für andere Tätigkeiten wie Schlafen, Essen, Freizeit und dergleichen brauchen. Wenn Sie im Schnitt acht Stunden pro Nacht schlafen, ziehen Sie also insgesamt 56 Stunden ab. Wenn Sie im Schnitt zwei Stunden am Tag für Mahlzeiten rechnen, so ziehen Sie insgesamt 14 Stunden ab und so weiter.

Stunden	Aktivität
168	Ansatzpunkt (Stunden pro Woche)
- 56	Schlafen
- 14	Essen
- 10	morgendlicher Start in den Tag und Fahrtwege
- 6	Übungsaufgaben
- 6	Studentenvereine
- 24	Freizeit
- 16	Seminare
- 4	Lerngruppen
- 12	Teilzeitjob
= 20	Stunden an freier Lernzeit

Wenn wir davon ausgehen, dass Sie an den Wochenenden nichts arbeiten, bleiben Ihnen vier Stunden pro Tag zum Lernen. Bei vier Seminaren die Woche macht das fünf Stunden Lernzeit pro Seminar. Das ist nicht viel, also überlegen Sie gut, wie Sie diese Zeit am effektivsten nutzen – beispielsweise, wie viel Zeit Sie auf eine bestimmte Aufgabe oder Übung verwenden wollen (später mehr dazu).

Dies ist auch eine prima Gelegenheit, um herauszufinden, in welchen Bereichen Sie mehr Zeit ausschlagen können. Wenn Sie