

BESTNOTEN IM STUDIUM

Die besten Lerntechniken und Methoden,
um doppelt so schnell zu lernen
und stressfrei Bestnoten zu erzielen!

- + **Die besten Lerntechniken und Methoden**, um mit wenig Aufwand Bestnoten zu erzielen.
- + **Short-cuts und Punktebringer**, damit du trotz kurzer Vorbereitung deine Klausur mit Bestnote bestehst! (**Dein Notfallplan**)
- + **Resilienztraining**, damit du stressfrei durch die Klausurenphase kommst!
- + **Vorlagen und Checklisten**, damit du genau weißt, wie Du Dein Studium mit Bestnoten bestehst.
- + **Schritt für Schritt-Anleitungen**, damit du ganz genau weißt, wie du vorgehen musst

MALTE SCHULLER

Bestnoten im Studium

Die besten Lerntechniken und Methoden, um doppelt so schnell zu lernen und stressfrei Bestnoten zu erzielen! (inkl. Notfallplan)

Copyright © **Malte Schuller**

Nachdruck, auch auszugsweise, verboten.

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Werkes darf ohne schriftliche Genehmigung des Autors in irgendeiner Form reproduziert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Die Inhalte dieses Werkes wurden mit größter Sorgfalt erstellt und geprüft, unter Ausschluss jeglicher Gewähr für Vollständigkeit und Richtigkeit.

Es wird keine Haftung für die Inhalte externer Websites übernommen.

Für diese ist einzig und allein der jeweilige Webseitenbetreiber verantwortlich.

1. Auflage 2023

ISBN: 9789464857863

Kontakt:

Anton Scharton

Saint-Claude-Str. 83/1

72108 Rottenburg

kostenlose Unterstützung in unserer Facebookgruppe:

<https://www.facebook.com/groups/meinethesis>

Bei Fragen oder Schwierigkeiten kontaktiere uns gerne per E-Mail:

meine-thesis@aesverlag.de

Wenn du an einem **individuellen 1:1 Coaching** interessiert bist, um deine **Bachelor-, Master- oder Hausarbeit in Bestzeit und mit Bestnote** zu absolvieren, so helfen wir dir gerne weiter! Schreib uns einfach eine E-Mail mit deinem Anliegen und bei was genau du eine Unterstützung benötigst. Wir werden uns schnellstmöglich bei dir zurückmelden.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	6
Einleitung	8
1. Die Vorbereitung: die größten und häufigsten Fehler	9
1.1 Alles was du wissen musst	9
1.2 Das Lied von Effektivität und Effizienz	14
1.3 Schnell lesen - der relative Game Changer	15
1.4 Schnell schreiben - der absolute Game Changer	17
1.5 Die Fehlerübersicht - Fallstricke der allermeisten Studierenden	20
2. Dein Notfallplan: Short-cuts und Punktebringer	22
2.1 Short-cuts und Punktebringer bei einer Klausur	22
2.2 Worauf kommt es an?	24
2.3 Durchgehend fokussiert bleiben.....	28
2.4 Fokus oder Multitasking?	30
2.5 Diese Zeitfresser solltest Du unbedingt eliminieren	31
2.6 So sollte Dein Tagesablauf gestaltet sein	32
2.7 Erarbeitung einer Thematik.....	34
2.8 Sag Bye zur Prokrastination.....	36
2.9 Pausen und Fokus	37
2.10 Erarbeitung eines Zeitplans für Deine Klausurvorbereitung	38
2.11 Erarbeitung eines exemplarischen Zeitplans für die Klausurvorbereitung für Deinen Alltag.....	42
2.12 Bewertungskriterien – was ist entscheidend und was kannst Du ignorieren? Für Klausuren	45
3. Lerntechniken und Lernmethoden.....	47
3.1 Der Lernprozess – eine grundsätzliche Reihenfolge	47
3.2 Lernmethoden – ein Überblick	49

3.3 Lerntechniken – ein Überblick	50
3.4 ABC-Technik	51
3.5 Gliederung und Inhaltsverzeichnis	52
3.6 Mind-Map.....	53
3.7 Schnelles Lesen	55
3.8 Mnemotechnik	57
3.9 Visualisierung	59
3.10 Loci Methode	62
3.11 Assoziierung	63
3.12 Gruppenarbeit.....	64
3.13 Zusammenfassungen jeder Art	66
3.14 Hypnopädie	67
3.15 Lernkarteien aller Art	69
3.16 Bulimie-Lernen vs. Pomodoro-Technik	71
3.17 Wiederholungen (Fitness-Ansatz)	73
3.18 SQR3-Methode.....	74
3.19 Fazit.....	76
4. Nie wieder verzweifeln und niemals in Panik verfallen! (Tipps & Tricks).....	77
4.1 Das solltest du beachten	77
4.2 Diese Erkenntnisse aus der Biologie solltest du für dich nutzen	78
5. Motivation – Push it to the limit	89
5.1 Wie Du Dich selbst motivierst.....	89
5.2 Mit diesem Trick immer motiviert bleiben	94
6. Stress-Vermeidung und Burn-out Prävention	95
6.1 Bewusstsein schaffen: Was ist Burn-out überhaupt?.....	95
6.2 Lazarus-Modell	98
6.3 Auswirkungen von Leistungsdruck	100

6.4 Mit diesen Maßnahmen wird dir Stress nichts mehr anhaben können.....	101
6.5 Checkliste – Warnsignale für Stress und Burn-Out.....	106
6.6 Keine Panik!.....	109
7. Die Schritt-für-Schritt-Anleitung für Deinen Studienerfolg	110
7.1 Der Grundgedanke der Schritt-für-Schritt-Anleitung für Deinen Studienerfolg	110
7.2 Das Gesamtkonzept für Bestnoten in Deinem Studium.....	111
7.3 Der PDCA-Zyklus – die zugrundeliegende Methodik.....	113
7.4 Die Umsetzung des Gesamtkonzeptes für Bestnoten in Deinem Studium.....	114
8. Individuelle Unterstützung.....	119
8.1 Bringe Dein Studium auf das nächste Level – mit individueller Hilfestellung.....	119
9. Quellenverzeichnis	120
9.1 Allgemeine Übersicht zu den verwendeten Quellen	120
Schlusswort	124

Vorwort

Glückwunsch! Du stehst kurz davor, die spannende Reise durch die Vorbereitung auf Dein Studium zu beginnen. Und ich freue mich darauf, dich auf dieser Reise durch die verschiedenen Aspekte des Lernens und Studierens begleiten zu dürfen!

Zunächst stellt sich die Frage, was Du von diesem Buch erwarten kannst und was nicht. Daher werde ich Dir nun jegliche Illusionen und Voreinstellungen nehmen. Das vorliegende Werk stellt dabei keine Wiedergabe bestehender Informationen in digitalen Foren, Leitfäden von Hochschulen oder den allgemeinen Common-Sense der wissenschaftlichen Arbeitsweise. Die genannten Inhalte und Aspekte stellen lediglich die Grundlage dar, um alle Leserinnen und Leser abzuholen.

Das Alleinstellungsmerkmal dieses Buches ist in erster der Perspektivenwechsel. Ich bin kein Professor, der seit Jahren oder Jahrzehnten keine wissenschaftliche Arbeit mehr verfasst hat oder Klausur geschrieben hat. Stattdessen habe ich innerhalb der letzten 2 Jahre über 250 Studierende als Ghostwriter, Lektor und Coach begleitet.

Das bedeutet für Dich und das vorliegende Buch Folgendes: Die Tipps, Tricks, Hilfestellungen und Anleitungen erfolgen aus der Perspektive des Studierenden. Dadurch werden praktische Tipps kommuniziert, welche in der Form bisher in keinem Blog, anderen Buch oder Leitfaden auftauchen. Zudem verfolgt das Buch mehrere Ziele.

Auf der einen Seite helfen Dir die folgenden Inhalte ein Studium mit Bestnoten abzulegen. Auf der anderen Seite befähigt Dich dieses Buch jedoch dazu, Deine Studium in Bestzeit und mit möglichst wenig Aufwand umzusetzen. Der Aufwand bezieht sich dabei auf Deine Zeit sowie die Nerven, die Du Dir um Dein Studium und das Lernen machst.

In der Folge bedeutet dies: Du hast mehr Freizeit für Deine Freunde, Familie, Partner, Hobbies, Reisen und vieles mehr! Gleichzeitig gehst Du tiefenentspannt mit Deinen Klausuren um. Nach diesem Buch gibt es keine schlaflosen Nächte, keinen hohen Blutdruck, keine Angstzustände vor einer schlechten Note oder dem Nicht-Bestehen Deines gesamten Studiums.

Jetzt fragst Du Dich: Eine top Qualität trotz geringer Zeit und geringem Aufwand - wie soll das denn funktionieren?

Ganz einfach, in dem wir die Anstrengungen und die Zeit auf genau die Punkte legst, welche für die Bewertung Deiner Prüfungsleistungen entscheidend sind. Wir arbeiten daher effizient und effektiv, indem wir die richtigen Stellschrauben in der richtigen Tiefe bedienen.

Um welche Stellschrauben es sich genau handelt und wie mit diesen umzugehen, das erfährst Du in den folgenden Kapiteln! Dazu erfährst Du nicht nur das praktische Wissen zahlreicher Ghostwriter, Lektoren und Studierender.

Darüber hinaus werden Dir eine Vielzahl an Checklisten, Arbeitsbögen und veranschaulichten Beispielarbeiten an die Hand gegeben. Doch genug der einleitenden Worte, lass uns ans Eingemachte gehen!



TIPP Solltest du Unterstützung bei deiner Bachelor-, Master- oder einer Hausarbeit benötigen, so können wir dich gerne mit einem persönlichen 1:1 Coaching unterstützen. Schreib uns dafür eine E-Mail mit deinem Anliegen und bei was genau du unsere Unterstützung benötigst. Wir melden uns schnellstmöglich bei dir zurück und helfen dir gerne weiter!

meine-thesis@aesverlag.de

Einleitung

Das vorliegende Buch verfolgt einen besonders praktischen Ansatz. Daher werden zahlreiche Beispiele mittels echter Erfahrungen erläutert.

Doch vorab sei Dir zunächst ein kurzer Überblick geboten. Die entscheidenden Bausteine des Konzeptes umfassen dabei:

1. Stressmanagement und Angstmanagement
2. Zeitmanagement
3. Effizienz, Effektivität und Pareto
4. Disziplin und Motivation
5. Entscheidende Gewohnheiten
6. Lernmethoden und Lerntechniken

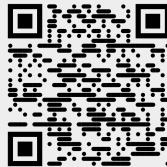
Diese Bausteine werden zunächst einzeln erläutert und am Ende in eine Schritt-für-Schritt Anleitung für Dich gegossen. Die Schritt-für-Schritt Anleitung umfasst Checkliste, Beispiel-Aufgaben und Klausuren, Zeitpläne, Konzentrationsübungen und die konkrete Anwendung des Lernens in Form von Lernmethoden und Lerntechniken.

Klingt spannend? Dann lass uns loslegen!



TIPP Wenn du kostenlose Unterstützung erhalten und dich mit anderen Studierenden austauschen möchtest, so kannst du gerne unserer exklusiven Facebookgruppe beitreten:

<https://www.facebook.com/groups/meinethesis>



1. Die Vorbereitung: die größten und häufigsten Fehler



Willkommen zu dem Kernabschnitt dieses Arbeitsbuches! Nun widmen wir uns den größten und häufigsten Fehlern, die Studierende bei dem Lernen und Angehen ihres Studiums begehen. Ob Unverständlichkeiten, ungenügend Zeit oder fehlende Motivation, die folgenden Abschnitte erläutern Dir, wie Du diese Problemfälle umgehst oder löst.

1.1 Alles was du wissen musst

Kennst Du das Pareto-Prinzip? Pa-was? Pareto ist kein Kartenspiel, sondern eine Umsetzung und Form der Produktivität. Wenn wir uns an die Produktivität erinnern, fällt uns folgende Definition ein:

Die Produktivität beschreibt das Verhältnis zwischen dem Input und dem Output.

Des Weiteren haben wir eine Faustregel aufgestellt, welche dieses Verhältnis der beiden Faktoren beschreiben soll. Die verallgemeinerte Faustregel lautete dabei:

Je mehr Input eingebracht wird, desto höher ist der dadurch resultierende Output.

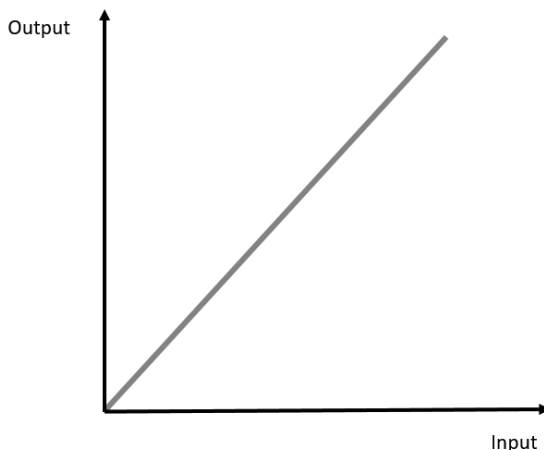


Abbildung 1: Verhältnis zwischen Input und Output (1/3)

Die gezeigte Grafik verdeutlicht diese Faustregel. In demselben Kapitel wurde die genaue Steigung dieses Grafen angeschnitten, nun gehen wir der Sache auf den Grund! Das Verhältnis zwischen Input und Output ist zwar grundlegend proportional (je mehr Input, desto mehr Output). Die genaue Steigung, also wie viel mehr Input wie viel mehr Output erzielt, variiert jedoch enorm.

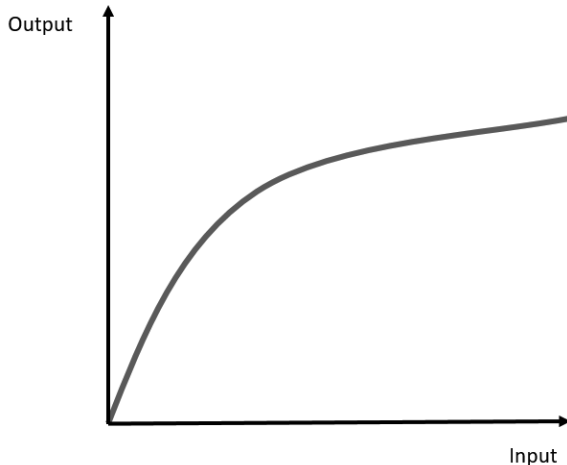


Abbildung 2: Verhältnis zwischen Input und Output (2/3)

Der gezeigte Graph verdeutlicht, dass der Input zu Beginn mehr Output mit sich bringt, als der spätere Input späteren Output impliziert. Um den Sachverhalt transparenter darzustellen, schauen wir uns ein Beispiel in Form von Schulnoten an.

- Dazu wurden Schüler unterschiedlicher Klassen und Schulen befragt. Die Gesamtauswertung wies dabei auf dasselbe Ergebnis hin:
- Für die Noten 4 oder 3 einer schriftlichen Arbeit lernten die Schüler im Durchschnitt zwei Stunden.
- Für die Note 2 derselben Arbeit lernten Schüler durchschnittlich vier Stunden.
- Für die Note 1 derselben Arbeit lernten die Schüler im Schnitt bis zu acht Stunden.

Der Effekt lässt sich dabei auf sämtliche Schulfächer übertragen. Diese Auswertung zeigt, dass eine etwas schlechtere Note (zum Beispiel die Note 3) mit doppelt so wenig Aufwand wie eine etwas Bessere (zum Beispiel die Note 2) erzielbar ist.

Dieses Beispiel veranschaulicht den Effekt von Pareto. Pareto bezeichnet folgende Regel, welche unsere Faustregel der Produktivität ergänzt:

Mit 20% des Aufwandes lässt sich 80% des Ergebnisses erzielen.

Ein weiteres Beispiel ist das Erstellen einer PowerPoint Präsentation für einen Kunden oder den Vorgesetzten. Entscheidend sind in erster Linie die Kernaussagen der einzelnen Folien sowie die Struktur der gesamten Präsentation.

Diese Vorgaben sind mit einem minimalen Zeitaufwand umsetzbar. Jene Aktivitäten in diesem Beispiel, die besonders viel Zeit in Anspruch nehmen, sind folgende:

- Anpassung der Formate
- Fußnoten
- Detailänderungen in Bezug auf die Wortwahl oder Farbe einer Grafik

Die genannten Änderungen sind in erster Linie nicht entscheidend, sondern tragen zu einem schöneren Erscheinungsbild bei. Des Weiteren kosten diese Änderungen auf sämtlichen Folien viel mehr Zeit als das Aufstellen des groben roten Fadens.

An dieser Stelle möchte ich natürlich nicht dazu aufrufen, fortan schlecht formatierte Folie mit drei unterschiedlichen Schriftarten zu erstellen. Ich rate Dir nur, bei der Anpassung des Formats nicht zu zimmerlich zu sein. Dem Prüfer fällt in erster Linie auf, ob Du die Präsentation rechtzeitig zur Verfügung gestellt hast.

Das Pareto-Gesetz ist zugegebenermaßen nicht auf jeden Sachverhalt im alltäglichen Leben anzuwenden. Ein weiteres Beispiel, bei dem die Pareto-Philosophie nicht – beziehungsweise lediglich begrenzt – aufgeht, ist das Rasenmähen.

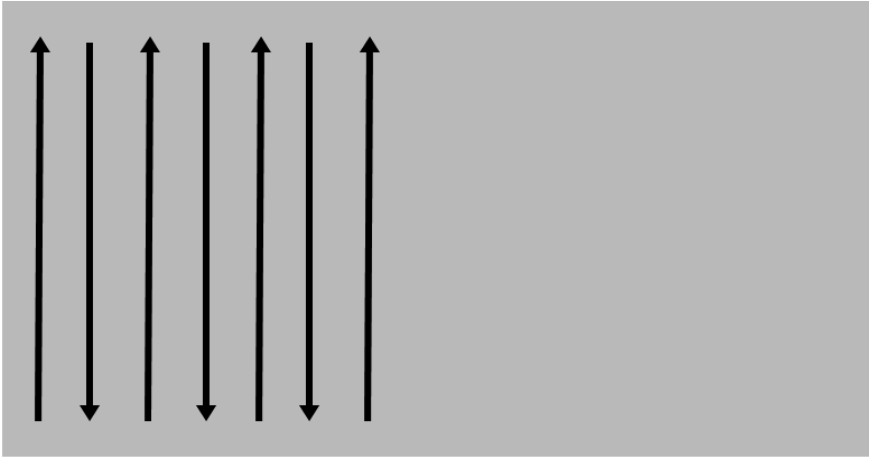


Abbildung 3: Verhältnis zwischen Input und Output (3/3)

Wenn wir nur die Hälfte mähen, also 50% des Inputs einbringen, erreichen wir auch nur 50% des Outputs (der gemähten Fläche). Ein Aufwandstreiber, bei dem Zeit im Gegenzug für Präzision eingetauscht werden kann, ist in diesem Beispiel das Schneiden der Kanten. Hiermit findet Pareto nur ganz begrenzt Anwendung.

Wann und in welchem Maße Pareto anzuwenden ist, das kannst Du ebenfalls selber gut entscheiden. Spiel dazu das Szenario durch, was passieren würde, wenn Detail XY entweder nicht oder nur halbherzig bearbeitet worden wäre.

Praxistipp für Studierenden und Schüler: Pareto lässt sich wunderbar auf alle wissenschaftlichen Facharbeiten und Klausuren anwenden. Dazu eine kleine Anekdote.

Von meiner Studienzeit habe ich noch besonders gut die Bachelorarbeits-Phase in Erinnerung. Während eine Kommilitonin jeden Tag wie wild die Finger auf die Tasten ihres Laptops haute, blieb ich relativ gelassen. Während sie nach drei Wochen bereits 15 von 60 Seiten geschrieben hatte, stand ich bei gerade einmal zwei Seiten – eine Seite davon war die saubere Gliederung, welche ich zuvor eingehend mit meinem Betreuer abgestimmt hatte. Zunächst sieht es danach aus, dass meine Kommilitonin mehr als rechtzeitig und womöglich mit einer besseren Note die Bachelorarbeit abschließt.

In den darauffolgenden Wochen sollte sich jedoch etwas Anderes abzeichnen. Während meine Kommilitonin von ihrer Betreuerin dreimal angewiesen

wurde, gewisse Seiten zu streichen, hatte ich von meinem Betreuer Rückenwind. Insgesamt hat meine Kommilitonin 20 Seiten streichen, beziehungsweise neu schreiben müssen. Ich dagegen null Seiten.

Zum Schluss sind wir in etwa gleich schnell fertig geworden, ich hatte jedoch keine Eile. Sie dagegen wendete zwei Nächte auf und schränkte sich am Wochenende erheblich ein.

Der Grund für meine Gelassenheit war nicht mein herausragender Intellekt – Spaß beiseite, ich war seit jeher ein durchschnittlicher Schüler und Student! Der Grund für meine Gelassenheit war die genaue Absprache mit meinem Betreuer zu Beginn.

Basierend auf diesem Gespräch wusste ich haargenau, wo ich welchen Fokus setzen muss und wo die Aufmerksamkeit des Betreuers überschaubar blieb. An Hand dieser Besprechung konnte ich beispielsweise erfahren, dass mein Betreuer besonderen Fokus auf die Einleitung, den Schluss und das Quellenverzeichnis legt. Die mittleren Passagen, einzelne Fußnoten oder Begriffsdefinitionen interessierten ihn dagegen eher nicht.

Daher habe ich verhältnismäßig viel Aufwand in den Anfang, Schluss und in die Quellenverzeichnisse gesteckt. Insgesamt machen diese drei Kapitel 6 Seiten von insgesamt 60 Seiten aus. Das bedeutet, dass ich bei 10% viel Zeit investiert habe und bei den restlichen 90% erhebliche Einsparungen einfahren konnte.

Meine Kommilitonin dagegen setzte auf jede Seite gleich viel Wert und wurde noch mit dem Kürzen zahlreicher Seiten bestraft. Unter dem Strich wendete sie also weitaus mehr Zeit für das Schreiben der Bachelorarbeit auf als ich.

Zu dem Schluss kam dann die größte Überraschung: Die Benotung. Bevor ich das Ergebnis nun auflöse, stelle ich Dir die Frage: Wer (die Kommilitonin oder ich) erzielte zum Schluss die bessere Note der Bachelorarbeit? Wie weit lag das Ergebnis der beiden Arbeiten auseinander?

Die Antwort auf die Fragen lautet:

- Note meiner Kommilitonin: 2,5
- Note von mir: 1,5
- Differenz der beiden Noten: 1,0