**PRESSEMITTEILUNG**

19. September 2013

**Traumstart ins neue Semester**

**Gelassen und erfolgreich studieren: Tipps von Lerncoach Martin Krengel**

***Viele Fragen schwirren in den Köpfen der Abiturienten herum, wenn sie an die Universitäten kommen. Was erwartet mich da? Werde ich neue Leute kennenlernen? Und wie bekomme ich die Vielzahl der Fächer mit ihren Hausarbeiten, mündlichen Prüfungen und Klausuren unter einen Hut, ohne im Lernstress zu versinken? Lerncoach Martin Krengel gibt in seinem Buch „Bestnote“, das Mitte September in der dritten Auflage erscheint, Hilfestellungen, wie das Studium mit deutlich weniger Aufwand gemeistert werden kann.***

„Lass dich treiben, sammle neue Eindrücke, schließe Bekanntschaften! Die ersten Wochen im Leben eines Studenten sind spannend. Das sollte jeder Neu-Student unbedingt genießen“, rät Autor Martin Krengel. Statt sich sofort verkrampft auf das Lernen zu konzentrieren, sollten Studenten zunächst Kontakte knüpfen, die Universität kennenlernen und sich einen Überblick verschaffen, was auf sie im Studium zukommt. „Indem ich Kommilitonen kennenlerne, mit denen ich meine gesamte Uni-Zeit verbringe, lege ich die Basis für ein erfolgreiches Studium – mit ihnen kann ich Lerngruppen bilden, Informationen und Denkansätze austauschen.“ Um später Stress zu vermeiden, hat der Lerncoach Checklisten erstellt, mit denen man das Semester im Überblick behält. „So hat man Anmeldungen, Anträge oder Organisatorisches immer im Auge und vermeidet kurzfristigen Zeitdruck.“ Nach vier bis sechs Wochen, spätestens aber in der Hälfte des Semesters, sollte ein erster Lernplan stehen und die wöchentlichen Treffen der Lerngruppen sollten starten, empfiehlt Krengel.

**Optimale Ergebnisse in zehn Lernschritten**

„Paukst du noch oder lernst du schon?“, fragt Martin Krengel im Buch, in das neben seinen eigenen Erfahrungen auch Berichte von mehreren Hundert Studenten eingeflossen sind. „Mein Ziel ist es, Studenten eine übersichtliche Struktur zu präsentieren, mit der sie systematischer und vor allem zeitsparender lernen können.“ Denn der Lernprozess, den viele Studenten durchwandern, ist sehr mechanisch und gleicht einer Sanduhr: Oben werden Unmengen an Informationen hineingeschüttet, unten stauen sich viele Details. In der Mitte ist aber der Flaschenhals – die Informationsverarbeitung. Sie kommt deutlich zu kurz. Um bei den Semesterklausuren einen kühlen Kopf bewahren zu können, hat Martin Krengel deshalb in seinem Buch „Bestnote“ ein Zehn-Schritte-Lernsystem entwickelt, das erstmals Lernpsychologie mit Zeitmanagement kombiniert und helfen kann, Lernstress zu vermeiden.

**1. Eine Strategie muss her!**

Einen Überblick über die Inhalte und Anforderungen der Prüfung kannst du dir in ein bis zwei Stunden erarbeiten. Dein Vorteil: Du sparst dir unzählige Tage Arbeit.

**2. Der Zehn-Minuten-Trick**

Zeitmanagement und Motivation sind das A und O beim Lernen. Achte aufs richtige Timing und finde ein Einstiegsritual. Nimm dir einfach zehn Minuten, in denen du dir einen Überblick über deinen Lernstoff verschaffst oder zum Beispiel To-do-Listen schreibst.

**3. Aller guten Dinge sind drei**

Diese Devise ist auch beim Lesen des Lernstoffes nützlich: „Mindestens dreimal muss man einen Fachtext lesen, bis man ihn wirklich versteht“, sagt Krengel. Zunächst verschafft man sich einen Überblick, danach folgt das zweite, zügige Lesen, das Verständnis schafft. „Zu guter Letzt erschließt man sich die wichtigsten Textstellen im Detail.“

**4. Strukturiere und lerne**

Wenn du deinen Lernstoff ordnest, abgrenzt und strukturierst, hast du mehr Erfolg beim Lernen! Studien beweisen beispielsweise, dass die Erinnerung an Vokabeln drei- bis viermal so hoch ist, wenn sie in Oberkategorien sortiert werden. Hilfreich können dabei Lernkarten sein, du kannst dir aber auch Tabellen mit Themenfeldern aufzeichnen.

**5. Auf Prüfungen einstellen**

Stelle dich auf die Prüfungsarten ein! Denn jede hat ihre eigenen Anforderungen. Natürlich steht der Lernstoff im Vordergrund, doch in jeder Prüfung wird ebenfalls getestet, wie du das gelernte Wissen auf die jeweilige Abfrageform anwenden kannst. Darum: Plane genug Zeit ein, die Inhalte schriftlich wie auch mündlich – zum Beispiel mit deinen Kommilitonen – einzuüben.

**6. Gehirnakrobatik betreiben**

Nimm deine gesammelten Informationen, ändere und verbiege sie, bis sie in deine geistige Arena passen. Merke dir Zahlen, Fakten, Vokabeln und Fremdwörter mit Hilfe von „Visual Codes“, also visuellen Eselsbrücken in Form von kleinen Skizzen, Bildern und Diagrammen.

**7. Keine Angst vor der Wissensflut**

Daten, Thesen, Themenblöcke – das kann alles schnell erdrückend auf dich wirken. Fasse deshalb den Lernstoff zusammen, um die wichtigsten Inhalte komprimiert vor dir zu haben und einem roten Faden folgen zu können.

**8. Trainiere dein Wissen**

Nun geht es in den aktiven Teil der Lernphase – Wiederholen und Trainieren ist also angesagt! Denn: Ödes Durchlesen von Notizen ist wenig effizient. Ziel ist es, deine angeeigneten Lerninhalte zu verbalisieren, zu visualisieren und noch klarer zu strukturieren – so kannst du dich optimal auf die Prüfung vorbereiten.

**9. Die magischen drei**

Sie sind wie ein Masterplan für deine Prüfung! Erstens: Habe eine gute Struktur und einen roten Faden in deinen Ausführungen. Zweitens: Sei präzise im Ausdruck. Und drittens: Vernetze clever die Themengebiete.

**10. Alles auf Anfang**

Nach der Prüfung ist vor der Prüfung! Sei ehrlich zu dir und frage dich, was beim Lernen gut und was schlecht gelaufen ist, und folgere daraus, was du beim nächsten Mal besser machen kannst. Damit perfektionierst du deinen Lernprozess!

**Info:**

Martin Krengel: Bestnote. Lernerfolg verdoppeln, Prüfungsangst halbieren. Eazybookz, 3. Auflage 2013.

Weitere Informationen zu den Themen **Zeitmanagement, Motivation und Lernerfolg** **finden Sie** unter [www.studienstrategie.de](http://www.studienstrategie.de).

**Zum Autor:**

Martin Krengel hat Wirtschaftswissenschaften an den Universitäten Witten Herdecke, St. Gallen (Schweiz) und UCLA (USA) sowie Sozial- und Kulturpsychologie an der London School of Economics (LSE) studiert und beide Studiengänge mit Auszeichnung absolviert. Seit seinem Studienabschluss arbeitet der 33-Jährige unter anderem als Lerncoach und Zeitmanagement-Dozent. Bereits in seinen Büchern „Studi-Survival-Guide“ und „Golden Rules“ entwickelte er eigene Zeitmanagement-Konzepte und Lernmethoden für Schüler, Studenten und Wissensarbeiter.