

„Sucht euch Leute für Lerngruppen!“

Lerncoach Martin Kregel hat nur ein Wochenende gelernt und danach die Bestnote geschrieben

Kunstturnen, arbeiten und studieren: Wie er das alles unter einen Hut bringen sollte, wollte Martin Kregel aus Büchern erfahren. Doch diese waren ihm zu wenig auf Studenten ausgerichtet und zu oberlehrerhaft. Also schrieb er seine eigenen Bücher.

Herr Kregel, warum sind Sie Lerncoach geworden?

Martin Kregel: Ich hatte während meines Studiums ein Schlüsselerlebnis. Statt zwei bis drei Wochen habe ich nur ein Wochenende vor der Prüfung gelernt – und war entsetzt über das Ergebnis. Es war die Bestnote!

Und das hat Sie dazu bewegt, Ihr Buch „Bestnote“ zu schreiben?

Kregel: Nicht gleich. Nach Abgabe meiner Diplomarbeit habe ich drei Tage und Nächte lang gefeiert. Dann habe ich mein erstes Buch zum Thema Zeitmanagement geschrieben. Das war vor sieben Jahren. In Trainings an Unis merkte ich, dass auch höhere Semester die gleichen Ängste haben und dieselben Fehler machen wie Erstsemester, egal wo und was sie studieren. Darauf habe ich Lernpsychologie mit Zeitmanagement vereint und das Buch „Bestnote“ veröffentlicht. Es soll helfen, sich gezielt und stressarm auf Prüfungen vorzubereiten.

Welche Fehler machen Studenten typischerweise zu Studienbeginn?

Kregel: Ein typischer Anfängerfehler ist: sich in die Bibliothek setzen und abschotten. Dabei verpasst man, dass Wissen oft erst im Kopf und durch Diskussion entsteht. Ich sage immer: Lasst euch treiben, geht auf Partys, lernt Leute kennen, schließt Netzwerke. Beispiel: Wer kennt jemanden, der bei diesem und jenem Professor schon eine Prüfung hatte? Wie bereiten sich die Kommilitonen aus höheren Semestern vor? Sucht euch nette Leute für Lerngruppen!

Nehmen sich die Jung-Studenten zu viel vor?

Kregel: Sie unterschätzen oft den Aufwand und machen sich keine Gedanken um übergreifende Ziele, wie: Was möchte ich können? Was will



Mit Kommilitonen zu lernen, ist manchmal viel effizienter, als allein im Kämmerchen zu sitzen.

Foto: colourbox.com

ich werden? Der Prozess, einfach ein Buch aufzuschlagen und dieses von vorne bis hinten zu lesen, funktioniert im Studium nicht mehr. Studenten sollen filtern, sich Überblick verschaffen. Und sie sollten ihre Lernmethodik ändern. Es ist doch wahnwitzig, für eine mündliche Prüfung die letzten Details auswendig zu lernen, wenn zu 30 bis 50 Prozent geprüft wird, wie gut man mündlich argumentieren und das Wissen anwenden kann. Meine Faustregel: Mindestens eine Probeklausur oder zwei Lerngruppen-Treffen vor jeder Prüfung!

Welche Fehler haben Sie gemacht?

Kregel: Ich habe alles an Vorlesungen mitgenommen, was ging – und mich in der Mitte des Semesters gewundert, warum ich total Land unter bin. Aber es ist wichtig, am Anfang Fehler zu machen. Das sind

einprägsame Lernerlebnisse. Ich habe mir angewöhnt, nach jeder Prüfung ein Büchlein zu führen. Ich notierte: Was war gut, wofür kann ich mir auf die Schulter klopfen? Wo muss ich was optimieren? Wo habe ich falsche Schwerpunkte gesetzt? Was möchte ich konkret das nächste Mal anders machen? In das Heft habe ich vor jeder Prüfung oder Klausur reingeschaut – und hatte frische Erinnerungen. Die Auswertung dauert eine halbe Stunde und spart im Nachhinein Arbeit und Zeit.

Gibt es Motivationstricks?

Kregel: Ich mache immer einen Deal mit meinem inneren Schweinehund. Und zwar setze ich mich zehn Minuten an eine Aufgabe oder beschäftige mich mit einem Thema. Dabei muss ich nicht sofort das Problem verstehen oder die Aufgabe

knacken. Überblick verschaffen, ist das Ziel: Was muss ich lesen, welche Inhalte hatte ich, welche kommen dran? Sachen, die leicht von der Hand gehen. Und zehn Minuten hat man immer Zeit. Der Trick: Das Gehirn ist dann angefixt und will mehr wissen.

Wie viel Zeit sollte man für das Lernen investieren?

Kregel: Das hängt von der Abfrageform ab. Eine Faustregel ist: 10 Minuten Vorbereitung sparen meist 30 Minuten Nachbereitung. Schaut euch vorher den Stoff an, der in der Vorlesung drankam, googelt das Thema des Tages, klärt Fachwörter oder markiert Unklarheiten im Skript... Dabei entstehen Fragen, die ihr stellen könnt. Ihr seid konzentrierter und könnt die Infos, die euch um die Ohren gehauen werden, besser einsortieren.

Interview: STEFANIE GOEBEL

EXTRA-Gewinn

Euer Studienbeginn ist jetzt gerade ein paar Tage her. Habt ihr schon neue Leute kennengelernt? Und wisst ihr bereits, wie ihr eure Fächer samt Hausarbeiten, mündlichen Prüfungen und Klausuren unter einen Hut bringen wollt, ohne im Lernstress zu versinken?

Wir helfen euch dabei und verlosen fünfmal das Buch „Bestnote“ aus dem Eazybookz-Verlag von Lerncoach Martin Kregel (siehe Interview). Das Buch soll eine Gebrauchsanweisung sein, das euch zuverlässig durch die Prüfungen navigiert.

Kregel räumt mit typischen Lernmythen auf und vermittelt clevere Merkmals. Dabei lernt ihr, richtige Schwerpunkte zu setzen und Inhalte schneller zu erfassen und in eurem Gedächtnis zu verankern.

Wer ein Buch gewinnen möchte, schreibt uns eine E-Mail mit dem Stichwort „Bestnote“ bis 3. November an die Adresse unten. Gebt eure Adresse mit an und sagt uns, was ihr studiert!



Wir verlosen das Buch „Bestnote“ mit Lerntipps fünfmal. Foto: PR

Lerncoach Martin Kregel hat in seinem Buch „Bestnote“ (siehe Extra-Gewinn) ein Zehn-Schritte-Lernsystem entwickelt. Hier bekommt ihr einen kurzen Überblick.

1. Eine Strategie muss her!

Einen Überblick über die Inhalte und Anforderungen der Prüfung könnt ihr euch in ein bis zwei Stunden erarbeiten. Euer Vorteil: Ihr spart euch viele Tage Arbeit.

2. Der Zehn-Minuten-Trick

Zeitmanagement und Motivation sind das A und O beim Lernen. Achtet aufs richtige Timing und findet ein Einstiegsritual. Packt zum Beispiel alles weg, das euch ablenken könnte. Schaltet das Smartphone auf Flugmodus und gönnt euch noch vor dem Lernen eine Belohnung wie Schokolade. Dann nehmt euch zehn Minuten, in denen ihr euch einen

Zehn Tipps, um Lernstress zu vermeiden

Überblick über den Lernstoff verschafft oder To-do-Listen schreibt.

3. Aller guten Dinge sind drei

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

4. Strukturieren und lernen

Wenn ihr euren Lernstoff ordnet, abgrenzt und strukturiert, habt ihr mehr Erfolg beim Lernen! Studien beweisen beispielsweise, dass die Erinnerung an Vokabeln drei- bis viermal so hoch ist, wenn sie in Ober-

kategorien sortiert werden. Hilfreich können dabei Lernkarten sein, ihr könnt euch aber auch Tabellen mit Themenfeldern aufzeichnen.

5. Auf Prüfungen einstellen

Stellt euch auf die Prüfungsarten ein! Denn jede hat ihre eigenen Anforderungen. Natürlich steht der Lernstoff im Vordergrund, doch in jeder Prüfung wird ebenfalls getestet, wie ihr das gelernte Wissen auf die jeweilige Abfrageform anwenden könnt. Darum: Plant genug Zeit ein, die Inhalte schriftlich wie auch mündlich – zum Beispiel mit euren Kommilitonen – einzuüben.

6. Gehirnakrobatik betreiben

Nehmt eure gesammelten Informationen, ändere und verbiege sie,

bis sie in deine geistige Arena passen. Merkt euch 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 Wissensflut

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

8. Trainiert euer 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, eure angeeigneten Lerninhalte zu verbalisieren, zu visualisieren und noch klarer zu strukturieren – so könnt ihr euch optimal auf die Prüfung vorbereiten.

9. Die magischen drei

Sie sind wie ein Masterplan für eure Prüfung! Erstens: Habt eine gute Struktur und einen roten Faden in euren Ausführungen. Zweitens: Seid präzise im Ausdruck. Und drittens: Vernetzt clever die Themengebiete.

10. Alles auf Anfang

So blöd es auch klingen mag, aber nach der Prüfung ist vor der nächsten Prüfung! Seid ehrlich zu euch und fragt euch, was beim Lernen gut und was schlecht gelaufen ist. Daraus könnt ihr folgern, was ihr beim nächsten Mal besser machen könnt. Damit perfektioniert ihr euren Lernprozess!

Zeit und Raum

Mafia der Serien-Junkies

Noch eine Folge gucken? Oder zwei? Der Serien-Wahn hat etliche infiziert und manche Studenten hängen stundenlang vor der Glotze und schauen ihre Lieblingsserie. Diesen Hype um US-amerikanische TV-Serien hat der Fernseh-Redakteur Ulrich Krüger (ProSieben) zum Thema gemacht. Über diesen Hype und was dahintersteckt, referiert er am heutigen Freitag um 19 Uhr in der Aula im Erlanger Schloss unter dem Motto „Die Mafia ist schuld: Warum US-Serien immer besser werden und sie trotzdem keiner anschaut.“

Gesundheit versus Geiz

Geiz ist geil. Aber an der eigenen medizinischen Behandlung sparen will keiner. Wie lassen sich im Zeitalter zunehmender Ökonomisierung des Gesundheitswesens ethische Grundwerte im ärztlichen und pflegerischen Alltag aufrechterhalten? Darum geht es am Samstag, 2. November, beim 12. Ethiktag von 10 bis 17.30 Uhr im Hörsaalzentrum Ulmenweg 18 in Erlangen. Eingeladen sind Mediziner, Pflegenden und alle anderen medizinischen Berufsgruppen sowie die breite Öffentlichkeit. Anmeldungen per Mail an anja.koberg@fau.de oder übers Telefon 091 31/852 64 30.



DER FREITAG

Vier fränkische Bands rocken im Nürnberger Quibble, Augustenstraße 25, beim Rocktoberfest die Weißwurst aus der Pelle: **Dirty Temple** (Synth-Rock), **Postcard from the Edge** (Metalcore), **Silent Sentinel** (Hardrock) und **Torrential Rain** (Metalcore) singen euch ab 19.30 Uhr ein Prosit wider der Gemütlichkeit.

Ja, watn nu? **Dopewalker aka Deepwalker** kann sich offensichtlich nicht entscheiden zwischen High und Low, weiß aber hoffentlich, wie rum er sein Mikro halten muss, damit sein Reggae-Dancehall-Mix im Nürnberger Lux, Leipziger Straße 25, ordentlich über die Rampe kommt. Ähnliche Identitäts-Probleme scheinen **Frau Wohlfahrt** zu plagen: Die ist nämlich

gar keine Frau, sondern vier Jungs, die sich nicht nur mehr schlecht als recht mit Lippenstift beschmieren, sondern auch noch Musik machen, die sie „Punk Pathétique“ nennen.

Auch **Dear Grandma** verweigern sich jedem Genre und setzen sich fröhlich zwischen den Punk- und den Pop-Stuhl. **Massenkarambolaschä**, die dritte Band bei **Factory Online** in der Nürnberger Luise, Scharrerstraße 15, wissen hingegen genau, was sie machen: Deutschpunk mit Krach-Bumm-Faktor. Ab geht's um 20 Uhr.

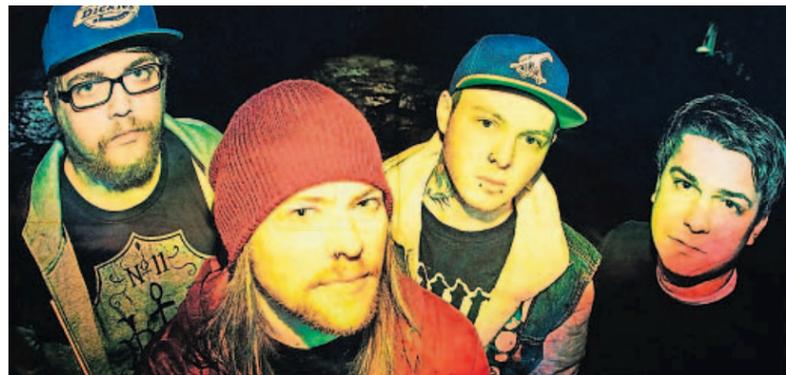
Die **Studiobühne** Erlangen feiert mit dem **Freispiel-Theaterfestival 240** Jahre studentisches Theater im Freizeitzentrum Frankenhof (Südliche Stadtmauerstraße 35). Dort gibt

es Vorträge und eine Aufführung des Improtheaters. Mehr Infos unter www.freispiel-festival.de

Revolution! Haie! Monster! Dinosaurier! Bananen! Was die Macher von **Canonball Banana** im Erlanger **E-Werk** (Fuchsenwiese 1) so alles versprechen, passt in keinen B-Movie, klingt aber nach einer ganz großen Sause: Dubstep, Techno, HipHop, Electro, viele bunte Lichter und Südfrüchte ab 23 Uhr.

Derweil verpasst euch **DJ Recordman** im Club **Stereo** (Klaragasse 8 in Nürnberg) einen Plattenrausch: Disco, Reggae, HipHop, Soul, Classics und Alternative in 33 und 45 Umdrehungen pro Minute. Beginn 23 Uhr.

PETER GRUNER



Die vier Jungs von Postcard from the Edge rocken heute im Quibble, zusammen mit drei weiteren Bands. Ihr Motto: Rocktoberfest! Foto: PR

Ohm-Hochschule ist Studienpionier

Preisgeld für Nicht-Akademiker

Die Technische Hochschule Nürnberg (TH) bekommt 300 000 Euro von der Initiative „Studienpioniere“. Mit dem Geld soll die TH Nicht-Akademiker und Menschen mit Migrationshintergrund an die Hochschulen locken.

Denn sie findet man offenbar nur selten an Hochschulen: Junge Menschen, deren Eltern nicht studiert haben oder die ausländische Wurzeln haben. Das will die Initiative „Studienpioniere“ ändern. Deswegen vergeben die Stiftung Mercator und der Stifterverband für die Deutsche Wissenschaft Fördergelder.

Von 50 Fachhochschulen wurden zehn ausgewählt, die nun bis zu 300 000 Euro bekommen. Einen Teil der Summe kriegen die Studis: 180 junge Menschen erhalten monatlich 150 Euro. Mit dem restlichen Geld sollen die Hochschulen den Kontakt zu den Schulen ausbauen und die Jugendlichen während des Studiums unterstützen. nn

Redaktion: Stefanie Goebel
Tel.: 09 11/2 16 24 17
Marienstraße 9-11, 90402 Nürnberg
E-Mail: redaktion@hochschule-extra.de
www.szene-extra.de