

## Der Vorklinik-Coach: Zeitmanagement vor Prüfungen

# Tipps für den Lernberg

Zu Beginn jedes Semesters plagt Medizinstudenten die gleiche Frage: Wie bringe ich nur diesen Wust an Lernstoff in meinen Kopf hinein? Gerade jüngere Semester haben damit Probleme. Welches die typischen Lernfallen sind und wie Sie diese umgehen, erklären Ihnen zwei erfahrene Studenten und ein Experte für Zeitmanagement.

**F**ür Michael Kotlyar wird es eng. Der 22-Jährige aus Würzburg muss bis in drei Wochen die komplette allgemeine Histologie beherrschen. Dann steht das Eingangstest an, das er bestehen muss, um am Ende den Schein zu bekommen. Die Menge an Wissen, die er dafür pauken muss, erscheint ihm unüberschaubar. Egal ob „Übergangsepithel“, „quergestreifte Muskulatur“ oder „Trias hepatica“ – bislang sind diese Begriffe für ihn nur böhmische Dörfer. Deshalb macht er sich einen Plan: Er nimmt sich vor, jeden Tag ein Thema zu bearbeiten. Doch kaum hat Michael damit begonnen, wird ihm klar, dass das nicht klappen kann. Er braucht einfach zu lange, um die Dinge zu verstehen. Trotzdem hält er stoisch an seinem Plan fest: Mit Gewalt versucht er, sich das Wissen einzuprägen, und ignoriert dabei, dass er vieles nicht richtig versteht. Stumpf lernt er das Lehrbuch auswendig. Resultat: Er fällt durch die Prüfung, weil er das Wissen nicht abrufen kann.

### Lernfalle Nr. 1: orientierungsloses Bulimie-Pauken

Heute, ein Semester später, kann Michael über seinen „Fehl-schuss“ fast schon ein wenig schmunzeln. Schließlich hat er die Nachprüfung souverän bestanden. Mittlerweile weiß er, wie der Hase läuft und welche Fehler er damals gemacht hat: „Am Ende habe ich nur noch versucht, mir das Wissen einzuprügeln.“ Abgesehen davon, dass er von diesen Inhalten nur wenig reproduzieren konnte, sei dieser Weg zudem sehr zeitintensiv gewesen. Der Würzburger ist sich sicher: „Stures Auswendiglernen kostet wertvolle Zeit.“ Medizinstudenten trifft das besonders hart, da sie ohnehin ein begrenztes Zeitbudget haben. Dank vollgestopfter Stundenpläne und unzähliger Prüfungen müssen sie um jede freie Minute kämpfen, in der sie das nötige Lernpensum absolvieren können.

Ähnliche Probleme wie Michael hatte auch die Jenaerin Elisabeth Fröb. „Im ersten Semester war ich mit der Fülle an Stoff total überfordert“, erklärt die Medizinstudentin im sechsten Semester. „Deswegen habe ich die Dinge viel zu ausführlich gelernt.“ Viel Zeit habe sie damit vergeudet, kurze Zusammenfassungen aus Lehrbüchern herauszuschreiben. „Darin habe ich mich völlig verloren, und vor der Prüfung kam dann die Erkenntnis, trotz großem Einsatz viel zu wenig gelernt zu haben“, beschreibt Elisabeth ihre damalige Situation.

### Der frühe Vogel ... lernt am besten

Solche Leidensgeschichten sind für den Zeitmanagement-Experten und -Coach Martin Kregel wahre Klassiker. „Sowohl der fehlende Blick für die wirklich wichtigen Inhalte als auch

die Neigung, vermeintlich relevantes Wissen nur blöde in sich einzuprügeln, sind typische Fehler vieler Erstsemester“, weiß der gelernte Wirtschaftswissenschaftler – und zwar nicht nur aus der Theorie: Während seines Studiums in Witten versuchte Kregel seine Hobbys Kunstturnen, Klavierspielen und Zeichnen mit seinem Studienfach zu vereinen. Als er dabei an Grenzen stieß, weckte das in ihm das Interesse am Thema Zeitmanagement. Heute leitet Kregel daher viele Tipps direkt aus der Lebenswelt der Studenten ab. Aus eigener Erfahrung erzählt er. „Ich weiß, wie ein typischer Studententag beginnt. Häufig ist bereits eine Stunde mit Surfen im Internet verbracht, und man braucht die erste Pause, bevor es

### Zeitfresserchen Nr. 1: Facebook!

überhaupt richtig losgeht.“ Bei einer solchen Tagesplanung sei aber das Problem, dass unsere geistige Kapazität begrenzt ist und im Laufe des Tages abnimmt. Deshalb lautet sein Credo in Prüfungsphasen: „Macht gleich morgens die wichtigste oder schwerste Aufgabe des Tages, und macht nichts anderes, bevor ihr nicht wenigstens einen Teil abgeschlossen habt.“ So ist die Gefahr auch geringer, dass „Ablenker“ einen aus dem Rhythmus werfen.

### Cappuccino statt Facebook!

Und Ablenker gibt es für Studenten beileibe genug. Wenn Michael von seinem „Lieblingsablenker“ erzählt, hört sich das an, als würde er in einer Selbsthilfegruppe von seinen Problemen berichten: „Facebook ist eine Sucht und stiehlt mir die Zeit“, gibt er resigniert zu. „Ich habe schon mal versucht, mein Profil zu löschen, aber ich habe es einfach nicht geschafft.“ Um sich zu schützen, geht der Würzburger mittlerweile so vor: Wenn er sich Skripte auf seinen Laptop lädt, zieht er danach sofort das Internetkabel – nur um nicht in Versuchung zu geraten. Doch Martin Kregel rät: „Internetkabel ziehen reicht nicht. In der Lernzeit sollten Studenten auch ihre Handys ausmachen.“ Er selbst hat sogar immer eine Uhr die geplante Lernzeit runterzählen lassen, damit er wusste, wann er wieder seine Mails checken konnte.

Auch Elisabeth zerstreut sich gerne mit dem Handy. Doch noch schwerer, als darauf zu verzichten, würde ihr fallen, ihre Lieblingsserien ausfallen zu lassen. Bei Motivationsproblemen belohnt sie sich für eine Stunde Lernen deshalb oft mit einer Dosis „TV made in America“. Für sie funktioniert das gut. Martin Kregel sieht das Thema skeptisch: „Besser als die Belohnung ans Ende einer Lerneinheit zu stellen, ist es, bereits das Lernen selbst angenehm zu gestalten.“ Er rät, beispielsweise zusammen mit Freunden in einer ▶▶▶



▶▶▶ Gruppe oder der Bibliothek zu lernen, denn soziale Kontakte seien ein wichtiger Motivator. Paukt man lieber für sich, kann eine Tasse Cappuccino oder ein Stück Schokolade zum Lehrbuch das Solo-Lernen versüßen. „Der gustatorische Genuss verbindet sich so mit der unerwünschten Lernsituation“, erklärt Krengel den psychologischen Kniff dahinter.

### Pausen: Prima! Aber ohne Facebook & Co.

Doch ein soziales und gustatorisches Wohlfühlambiente zu schaffen, reicht als Leitlinie für ein gutes Zeitmanagement vor Prüfungen nicht aus. Martin Krengel empfiehlt als zentrale Maßnahme, sich zunächst einen Überblick über den wirklich relevanten Stoff zu verschaffen: „Zuerst überlegen oder recherchieren Sie gewissenhaft, welche Inhalte in der Klausur oder in der Prüfung abgefragt werden. Dann schauen Sie Ihre verfügbare Lernzeit an und planen ganz konkret, wie viel Zeit Sie für welches Thema brauchen.“ Als Hilfestellung für chaotische Lerntypen ohne Strategiesinn bietet der Experte auf seiner Website Musterpläne kostenlos zum Runterladen ([www.studienstrategie.de](http://www.studienstrategie.de)). Doch Vorsicht: Sinn solcher Pläne ist natürlich nicht, dass sich Mediziner die Lücken ihres ohnehin schon engen Terminkalenders vollknallen. „Eine Lernsession sollte nicht länger als 90 Minuten dauern, geht es um komplexe Zusammenhänge sogar nur 60 Minuten“, warnt Martin Krengel. Denn der Körper verlange spätestens nach eineinhalb Stunden nach Erholung.

### Eine Lernsession sollte nicht über 90 Min. dauern!

Je nach Länge der Einheit sollten Studenten auch die Dauer der Auszeit planen. Nach 90 Minuten strammen Lernens sollte man 30 Minuten Pause machen. Und das heißt nicht, sich eine halbe Stunde mit Unwichtigem aus den Tiefen des Netzes berieseln zu lassen. Das hätte einen fatalen Effekt: „Am besten prägen sich die Inhalte ein, die wir zuletzt gelesen haben“, mahnt Martin Krengel. „Deswegen ist es ziemlich kontraproduktiv, wenn man in der Pause die Posts der Kommilitonen auf Facebook durchliest!“ Besser sei es, an die frische Luft zu gehen, den Haushalt zu machen oder sich einfach hinzulegen und die Augen zu schließen.

### Nächte meiden, Leerlauf nutzen

Viele Studenten halten es für eine gute Idee, sich die Lernzeit dort zu holen, wo sie in Hülle und Fülle vorhanden ist: nachts. Laut Krengel ein Fehler: „Nur wenige können nachts wirklich effektiv lernen“, gibt er zu bedenken. Dass trotzdem viele Studierende behaupten, nachts am besten pauken zu können, liege daran, dass sie sich tagsüber zu leicht ablenken ließen und erst am Abend zum Lernen kämen. Rein biologisch ist um 2 Uhr nachts der absolute Tiefpunkt. Versuche man trotzdem, die Nacht zum Tag zu machen, sei das Resultat, dass man tagsüber gar nichts mehr leisten könne und einen „Lernkater“ bekomme, so der Coach.

Weniger streng ist Krengel bei der Wahl des Lernortes. Gerade weil Mediziner nur wenig freie Zeit zwischen den Veranstaltungen hätten, könnten sie auch diese Intervalle

### CHECKLISTE: SO SPAREN SIE ZEIT UND KRAFT!

- ☑ Schalten Sie Ihr **Handy** aus, wenn Sie lernen! Meiden Sie Facebook und bleiben Sie – sofern Sie nicht gerade mit einem Online-System lernen – offline!
- ☑ Gehen Sie sparsam mit Ihrem Zeit-Budget um und überlegen Sie: **Welche Inhalte brauche ich tatsächlich** und wie verteile ich diese auf die Wochen bis zur Prüfung?
- ☑ Lernen Sie die schwierigsten Inhalte gleich **morgens!**
- ☑ Machen Sie **Pausen!** Nach 90 Minuten Lernen sind 30 Minuten Pause angebracht.
- ☑ „**Herausschreiben**“ kann ein brutaler Zeitfresser sein. Setzen Sie dieses Mittel deshalb nur sehr dosiert ein, z. B. um Zusammenhänge zu visualisieren!
- ☑ **Belohnen** Sie sich nicht erst am Ende eines Lerntages, sondern versuchen Sie das Lernen an sich bereits angenehm zu gestalten – zur Not mit Schokolade!
- ☑ Lernen Sie **nicht in der Nacht!**
- ☑ Vertrauen Sie nicht ausschließlich auf Checklisten wie diese. Wichtig ist auch, **seinen eigenen Lernweg** zu finden!

### VERLOSUNG

#### Bestnote für alle!

Wem es noch immer vor dem nächsten Testat graust, kann sich hiermit aus der Angstfalle retten: In seinem Buch **Bestnote** gibt Experte Martin Krengel viele wertvolle Tipps zum effektiven Pauken – wir verlosen drei Exemplare. Teilnahme unter: [www.thieme.de/viamedici/zeitschrift/spezial](http://www.thieme.de/viamedici/zeitschrift/spezial), Stichwort „Bestnote“. **Teilnahmeschluss: 4.3.2013**



zum Lernen nutzen. „Zwar sollten sich Studenten mindestens fünf Minuten Pause vor der nächsten Vorlesung gönnen, eine Lücke von zehn Minuten können sie aber bereits zum Lernen verwenden – 20 Minuten sind ideal“, erklärt Krengel. So kann auch die Uni-Cafeteria oder die S-Bahn zum Ort des Paukens werden. Doch Vorsicht: Jeder braucht einen geschützten Raum, in dem Lernen verboten ist. Ist die halbe Stunde Fahrt zur Uni am Morgen die einzige freie Zeit des Tages, dann sollte man dort lieber entspannen. Krengel rät zudem jedem Mediziner, sich in der Woche wenigstens einen kompletten Abend und am Wochenende einen halben Tag frei zu nehmen.

### Plädoyer für den eigenen Weg

Demnach macht Elisabeth nun einiges richtig: Mittlerweile stellt sie vor Prüfungen einen detaillierten Plan auf. Nach der Uni gönnt sie sich zunächst eine Stunde Pause und lernt dann oft den Nachmittag über bis in den Abend. Aber nie länger als bis 21 Uhr. „Meistens lerne ich etwa eine Stunde am Stück und mache dann zehn Minuten Pause“, erklärt die Medizinerin. Neben einem konkreten Lernplan ist ihr wichtigster Tipp, beim Stoff abzuspecken und nur das wirklich Wichtige zu lernen: „Am besten, man fragt bei Studenten aus höheren Semestern nach, was die Professoren genau wissen wollen.“ Damit Erstsemester aus der unendlich großen Fülle an Stoff das Relevante filtern können, sollten sie zudem auf dicke Lehrbücher verzichten, empfiehlt Elisabeth.

Michael hat auch dazugelernt – aber andere Schlüsse aus seinen Fehlern gezogen. „Ein fester Plan ist schön und gut, aber wie im Leben kommt auch beim Lernen immer irgendetwas dazwischen“, so der Würzburger. Zwar überlege auch er vor jeder Prüfung, welche Inhalte er lernen müsse und welche nicht. „Wenn ich aber z. B. am Montag die Histologie der Leber

nicht verstehe, dann mache ich lieber mit der Niere weiter, um am Ende des Tages überhaupt etwas kapiert zu haben“, beschreibt Michael sein Vorgehen. Auch fest eingeplanten Pausen kann er nichts abgewinnen. Die würden ihn häufig zum falschen Zeitpunkt aus einer produktiven Phase reißen.

Und eine weitere Erkenntnis legt Michael seinen Kommilitonen ans Herz: „Um im Studium Leistung zu bringen, sollte man seine Hobbys nicht vernachlässigen.“ Er selbst treibt etwa sechsmal die Woche Sport: Judo oder Sambo, eine russische Kampfsportart. Um trotzdem auf das nötige Lernpensum zu kommen, muss er jede freie Minute nutzen. Das nimmt er aber in Kauf. Denn auf seinen Sport möchte er nicht verzichten. „Ich brauche das Training als Ausgleich zur Medizin“, erklärt er.

Dass man seine Hobbys auf keinen Fall vernachlässigen darf, sieht Elisabeth ganz ähnlich – und doch verzichtet sie auf viel: Gerade in den exzessiven Lernphasen am Semesterende hat sie viel weniger Zeit für ihren Freund, als sie sich wünschen würde. Und doch gelingt es der Jenaerin, sich auch in schwierigen Zeiten immer wieder zu motivieren: „Man muss sich immer wieder klarmachen, wo man hinwill“, erklärt sie. „Jede Prüfung, die ich bestehe, bringt mich meinem Ziel, einmal Chirurgin zu werden, ein Stückchen näher.“ Auch hierin steckt das Geheimnis eines gelungenen Zeitmanagements: Den großen Berg, der vor einem liegt, sollte man Etappe für Etappe erklimmen. Und eines Tages ist man am Ziel.

**Dr. med. Jesper Dieckmann**



Dr. med. Jesper Dieckmann ist Arzt und freier Journalist. Während seines Studiums hätte auch er einen Zeitmanagement-Coach sehr gut gebrauchen können. Kontakt: [dieckmann@areal39.de](mailto:dieckmann@areal39.de)

## Impressum

**Verlag:** Georg Thieme Verlag, Rüdigerstr. 14, 70469 Stuttgart, Redaktion Via medici

**E-Mail:** [via.medici@thieme.de](mailto:via.medici@thieme.de)

**Redaktionsleitung:** Dr. Dieter Schmid  
**Redaktion:** Ines Elsenhans, Kirsten Oborny, Christine Zilinski, Tanja Peschel, Romy Michen  
**Sekretariat:** Sandra Beerhenke-Bujak

### Mitarbeiter dieser Ausgabe:

Dr. J. Dieckmann, Dr. B. Grofer, Dr. H. Gross, Prof. Dr. J. Kiefer, Dr. med. P. Matheiwetz, Silja Schwencke, Dr. T. Tran, J. Völker, Dr. M. Walensi

**Korrektur:** Annette Schwarz  
**Konzeption und Layout:** Kirsten Oborny, Dieter Schmid

**Abbildungsnachweise:** S. 3 m. r.: Kurt Flügel/Fotolia.com; S. 4 o. l.: flik47/Fotolia.com; S. 4 m. l.: Hickmann B./Artmann F.; S. 4 o. r.: Kamphausen T., Institut für Rechtsmedizin Essen; S. 5 l.: Kotlyar M.; S. 5 m.: Walensi, M.; S. 5 r.: PETA Deutschland e.V.; S. 6 o. l.: benicce/photocase.com; S. 6 o. m.: Gcarter2 at en.wikipedia; S. 6 o. r.: iStockphoto; S. 6 u.: Alta Oosthuizen/Fotolia.com; S. 8: Xinhua; S. 10 l.: crimson/Fotolia.com; S. 10 r.: NBTC Holland Mediabank; S. 13 o.: Kotlyar M.; S. 13 u. l.: Fröb D.; S. 13 u. r.: Zwiesler S.; S. 14: Bernd Leitner/Fotolia.com; S. 16–19: Kamphausen T., Institut für Rechtsmedizin Essen; S. 20: photonewman/Fotolia.com; S. 22: Zilinsky C.; S. 26: Janski/photocase.com; S. 30–33: Walensi, M.; S. 34: vario images; S. 36:

Claireliz/Fotolia.com; S. 38: AJ Photo, HOP American/SPL/Agentur Focus; S. 39: M. Voll, Prometheus, Thieme Verlagsgruppe; S. 40 Abb. 2a, c, d, e: Neumann T.; S. 40 Abb. 2c: Dr P. Marazzi/SPL/Agentur Focus; S. 41 Abb. 3a, b: K. Wesker, Prometheus, Thieme Verlagsgruppe; S. 41 Abb. 3c, d, e und S. 42 Abb. 4 a u. b: Abbott Inc.; S. 44: Massimo Brega/SPL/Agentur Focus; S. 45 Abb. 1–3: PETA Deutschland e.V.; S. 47 Abb. 1: Bundesinstitut für Risikobewertung; S. 47 Abb. 2–3: Hasiwa N., CAAT; S. 47 Abb. 4: Brincker S., Tissuse GmbH; S. 49 Abb. 1: Stefan Kühn aus der deutschsprachigen Wikipedia; S. 49 Abb. 2: Möller T., Thieme Verlagsgruppe; S. 49 Abb. 3: Gerhard Seybert/Fotolia.com; S. 52 o. l.: Kaden S.; S. 52 u.: Niethard F. U.: Duale Reihe Orthopädie, Thieme Verlag; S. 54: Thieme Verlagsgruppe/Studio Nordbahnhof  
**Titelbild:** Cinetext/Allstar/NBC/Law & Order  
**Cartoon:** S. 3: Dieter Schmid

### Lithographie und Druck:

Grafisches Centrum Cuno  
**Anzeigenverkauf:** Infos unter [via.medici@thieme.de](mailto:via.medici@thieme.de)  
**Vertrieb und Abo:** Georg Thieme Verlag, Rüdigerstr. 14, 70469 Stuttgart, Tel.: 0711/8931-321, Fax: 0711/8931-422  
**Herstellung:** Manfred Lehnert

**Papier:** Diese Zeitschrift ist auf chlor- und säurefreiem Papier gedruckt. Es gilt die Anzeigenpreisliste November 2012. Via medici erscheint fünf Mal im Jahr. Das Jahresabo kostet 39,95 € inkl. Versand.

Das Studentenjahresabo (bei Bankeinzug) kostet 19,95 € inkl. Versand. Bei Rechnungsstellung kostet das Studentenjahresabo 19,95 € inkl. Versand zuzüglich 5,55 € Rechnungsgebühr. Studentenhjahresabo-Preis in Österreich: 23 €. Sie erhalten eine Rechnung über unseren Vertriebspartner Facultas Verlags- & Buchhandlung AG, Spitalgasse 21a, A-1090 Wien. Studentenhjahresabo-Preis in der Schweiz: 34,00 CHF. Sie erhalten eine Rechnung über unseren Vertriebspartner Buchhandlung Huber & Lang Fachbücher u. Medien, Schanzenstr. 1, CH-3000 Bern. Das laufende Kalenderjahr wird anteilig berechnet. Danach läuft das Abo mindestens ein Jahr (6 Ausgaben). Die Bezugsdauer verlängert sich jeweils um ein Jahr, wenn bis zum 30.9. keine Kündigung erfolgt. Für persönliche Abonnenten ist der Zugang zu Via exklusiv, dem passwortgeschützten Bereich von Via medici online, im Preis enthalten. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Zeichnungen und Fotos übernimmt der Verlag keine Haftung. Mit der Zusendung willigt der/die Autor/in in eine redaktionelle Bearbeitung ein und gibt seine/ihre Genehmigung zum Abdruck. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Kasuistiken sind teilweise authentisch, teilweise sind es konstruierte Synthesen aus dem Erfahrungsschatz des Autors. Nachdruck – auch auszugsweise – nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags. Für Preisangaben sowie für Angaben über

Diagnose und Therapie, besonders über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen, kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Dosierungen, Indikationen, Applikationsformen und mögliche Kontraindikationen von Pharmaka sollten in jedem Fall mit dem Beipackzettel überprüft werden. Geschützte Warennamen werden nicht in jedem Fall besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt. Die Bildredaktion ist um vollständigen Bildnachweis bemüht. Sollte ein Bild in den Abbildungsnachweisen im Impressum fehlen, bitten wir den Betreffenden, sich bei der Redaktion zu melden. Bei allen Aktionen im Heft ist grundsätzlich der Rechtsweg ausgeschlossen.

Via medici ist eine unabhängige Zeitschrift und erscheint im Georg Thieme Verlag.

### Fragen und Anregungen?

**Ansprechstelle für Abonnenten:**  
Tel.: 0711/8931-129,  
Fax: 0711/8931-422,  
E-Mail: [via.abo@thieme.de](mailto:via.abo@thieme.de)

**Redaktion:** Georg Thieme Verlag, Redaktion Via medici, Rüdigerstr. 14, 70469 Stuttgart, Tel.: 0711/8931-831, Fax: 0711/8931-878, E-Mail: [via.medici@thieme.de](mailto:via.medici@thieme.de), [www.thieme.de/viamedici](http://www.thieme.de/viamedici)