



Thema: Lernen

Ersti-Tutorium

14.11.2025

UNIVERSITÄT
**DUISBURG
ESSEN**

Offen im Denken

Was wir heute vorhaben

- Einstieg
 - Was sind eure Erfahrungen?
- Lernen / Lerntypen
 - Forschung
 - Was ihr auch im Studium noch lernen werdet...
- Erfahrungsberichte
 - Wie lernen wir?
 - Motivation
- Eure Fragen / Wünsche / Anmerkungen

Einstieg

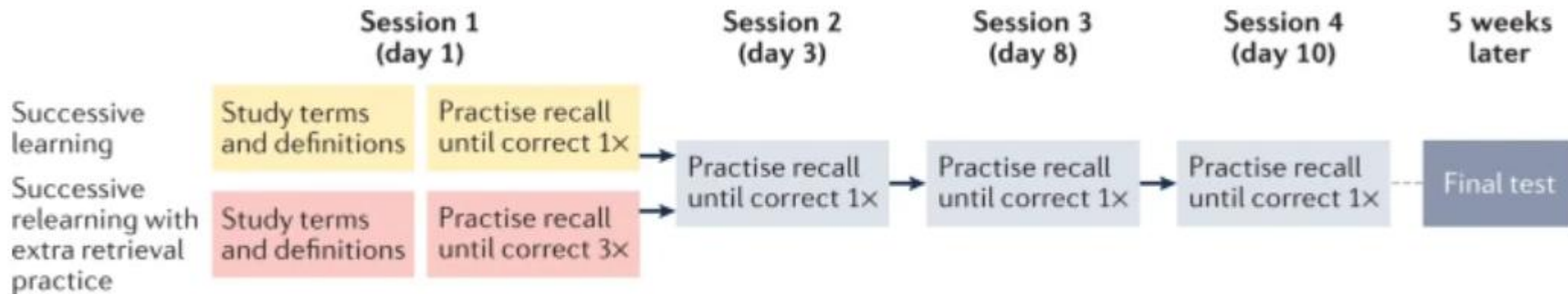
Was sind eure Erfahrungen?

- Wie habt ihr bisher gelernt?
- Was funktioniert für euch gut / schlecht?
- Was sind eure Sorgen?

Lernstrategien

The science of effective learning with spacing and retrieval practice (Carpenter et al., 2022)

Fig. 4: Successive relearning paradigm.



In this example study, undergraduate psychology students practised recalling terms and definitions until they got each one right either once or three times¹⁰⁵. Students then completed three additional relearning sessions every few days in which they practised recalling each definition again until they got it correct once.

Lernstrategien

The science of effective learning with spacing and retrieval practice (Carpenter et al., 2022)

- Zum Glück gibt es ein Programm, das die beiden Strategien für euch perfekt umsetzt:



Das Thema mit der Motivation...

Self-determination theory (Ryan & Deci 2000; 2022)

Self-Determination Theory's Taxonomy of Motivation

Motivation	AMOTIVATION	EXTRINSIC MOTIVATION				INTRINSIC MOTIVATION
Regulatory Style		External Regulation	Introjection	Identification	Integration	
Attributes	<ul style="list-style-type: none"> Lack of perceived competence, Lack of value, or Nonrelevance 	<ul style="list-style-type: none"> External rewards or punishments Compliance Reactance 	<ul style="list-style-type: none"> Ego involvement Focus on approval from self and others 	<ul style="list-style-type: none"> Personal importance Conscious valuing of activity Self-endorsement of goals 	<ul style="list-style-type: none"> Congruence Synthesis and consistency of identifications 	<ul style="list-style-type: none"> Interest Enjoyment Inherent satisfaction
Perceived Locus of Causality	Impersonal	External	Somewhat External	Somewhat Internal	Internal	Internal

Note. From the Center for Self-Determination Theory © 2017. Reprinted with permission.

Erfahrungsberichte

Beispiel 1: Aleas „Weisheiten“

■ Mitschriften in den Vorlesungen

- Je nach Geschwindigkeit der Vortragenden:

- **Langsam:** Word-Dokument mit meinen eigenen Notizen + Folieninhalten
- **Schnell:** Folien runterladen + Notizen reinschreiben



■ 1 Dokument für alle Mitschriften

Inhalt

Der Gesundheitsbegriff	1
Biomedizinisches vs. biopsychosoziales Gesundheitskonzept	1
Salutogenetisches Gesundheitskonzept	3
Wohlbefinden (well-being) als Kennmerkmal von Gesundheit	4
Arbeitswissenschaftliche & psychologische Befindenskonzepte	5
Schlussfolgerungen	6
Job Demands-Resources Modell	7
Psychologisches Rahmenmodell zur Arbeit und psychischer Gesundheit	8
Das Job Demands-Resources (JD-R) Modell	8
Ergänzende Perspektiven zum Job Demands-Resources Modell	9
Bewertung des JD-R	11
Handlungsregulationstheorie	13
Grundlagen der HRT: Handlungsprozess	13
Grundlagen der HRT: Ebenen der Handlungsregulation	14
Gesundheitsförderliche Arbeitsgestaltung aus Sicht der HRT	15
Regulationsprobleme	15
Persönlichkeitsförderliche Arbeitsgestaltung	16
Fazit	18

Psychosoziale Gesundheit in Organisationen

16.10.2024

Der Gesundheitsbegriff

„Gesundheit als Voraussetzung für ein erfülltes und glückliches Leben“

Biomedizinisches vs. biopsychosoziales Gesundheitskonzept

Biomedizinische Definition von Gesundheit, Beispiel
„Gesundheit, [...] der Zustand, in dem sich Lebewesen befinden, wenn all ihre Organe ungestört tätig sind und harmonisch zur Erhaltung ihres ganzen Wesens zusammenwirken sowie ihre Fortpflanzung gewährleisten (im Gegensatz zu Krankheit).“ ~ Brockhaus

- Bewertung
 - **Negative Definition** von Gesundheit: Abwesenheit von körperlichen Krankheitssymptomen
 - Verengung des Gesundheitsbegriffs auf **biologische Faktoren**
 - **Vernachlässigung psychischer und sozialer Komponenten** von Gesundheit
 - **Nutzen:**
 - **Kasen** zu **Enz**: Stigmatisierung psychischer Erkrankungen beitragen
 - Bisschen Abmildern von Vorwürfen wie „Die müssen sich mal raffen“
 - Konzepte stehen immer im Zusammenhang mit gesellschaftlichen / ökonomischen Entwicklungen → Der Mensch als Industrielast
 - „sehr mechanistisches Bild von Gesundheit“



Biopsychosoziale Definition von Gesundheit, Beispiel

„Gesundheit ist der Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen.“ ~ WHO

Sowohl Zustands- und Ursachenbeschreibung

„komplexe Wechselwirkung der Dimensionen: verstärkend, kompensatorisch, konfigierend“
~ Lippke & Renneberg

- Bewertung
 - **Fortschritt** gegenüber biomedizinischem Gesundheitsbegriff
 - **Positive Definition:** Gesundheit ist mehr als Abwesenheit von körperlichen Symptomen; „**Wohlbefinden**“ als zentrales Kriterium
 - **Ganzheitliche** Auffassung: berücksichtigt multiple Einflussfaktoren und Kennzeichen von Gesundheit
 - **Kritik**
 - „vollständiges Wohlbefinden“ **utopisch**

1

Wohlbefinden (well-being) als Kennmerkmal von Gesundheit

- Zentrales Kennzeichen von Gesundheit (siehe WHO-Definition)
- Keine allgemein akzeptierte Definition
 - Einigkeit: Wohlbefinden ist die **subjektive Wahrnehmung** eines positiven persönlichen Zustands

Arbeitswissenschaftliche & psychologische

~~Belastungs- und Beanspruchungskonzepte~~

Belastungs- und Beanspruchungskonzept (DIN EN ISO 10075)

- Psychische Belastung: Einflüsse, die auf Menschen einwirken



Beispiel 1: Aleas „Weisheiten“



ChatGPT



Anki

- Cool, jetzt habe ich Notizen. Und dann?
 - **ChatGPT:**
 - „Hey, erstell mir doch bitte ausreichend viele Anki-Karten in dem und dem Format 😊“
 - **Anki:**
 - Vorschläge von ChatGPT durchgehen + übernehmen
 - Weitere Karten hinzufügen (wenn nötig)

Stapelübersicht Hinzufügen Kartenverwaltung Statistiken Synchronisieren			
Stapel	Neu	Nochmal	Fällig
A&O 2 Gesundheitsbegriff	8	0	0
A&O 3 JD-R	11	0	0
A&O 4 Handlungsregulationstheorie	6	0	0
A&O 5 Interpersonelle Konflikte & Mobbing	3	0	0
A&O 8 Resilienz	5	0	0

Heute 0 Karten in 0 Sekunden gelernt (0 s/Karte)

Beispiel 1: Aleas „Weisheiten“

■ Was ich in der akuten Lernphase mache:

- Mitschriften vervollständigen
- Anki-Karten (immer wieder) durchgehen (+ vervollständigen)
- Prüfungsliteratur lesen (oder zusammenfassen lassen, hust hust)
- Weitere Tools benutzen

- **Miro**
 - Eigene MindMaps etc. erstellen
- **Google Notebook LM**
 - Podcasts
 - MindMaps

Erfahrungsberichte

Beispiel 1: Aleas „Weisheiten“

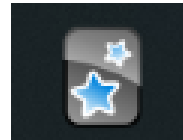
- Ist das die sinnvollste Methode?
 - Sicherlich nicht!

=> Findet Methoden, die für euch funktionieren!

Erfahrungsberichte

Beispiel 1.1 Theos Weisheiten

1. **Kein Lernen ohne Verständnis**
2. **Kein Lernen ohne Interesse**
 - Wofür ist das Gelernte gut?
3. **Viele Quellen / Sinne nutzen**
4. **Vorsicht mit KI / ChatGPT**
5. **Lernplan machen => Excel**
6. **Mit FreundInnen lernen => nicht zu viele!**
7. **Freie Tage planen**
8. **Aktive Erholung / Entspannung!**



Erfahrungsberichte

Beispiel 2: zu zweit lernen

- Meistens so die Woche vor einer Prüfung
 - Ca. 3 Vorlesungen pro Tag, danach noch Puffer
- Übersichtsplan -> Vorlesungen zeitlich verteilen
- Gemeinsam Stück für Stück durchgehen
 - Einer erzählt, anderer ergänzt
 - Versuchen, Anknüpfungen zu finden / Fragen stellen / Beispiele finden



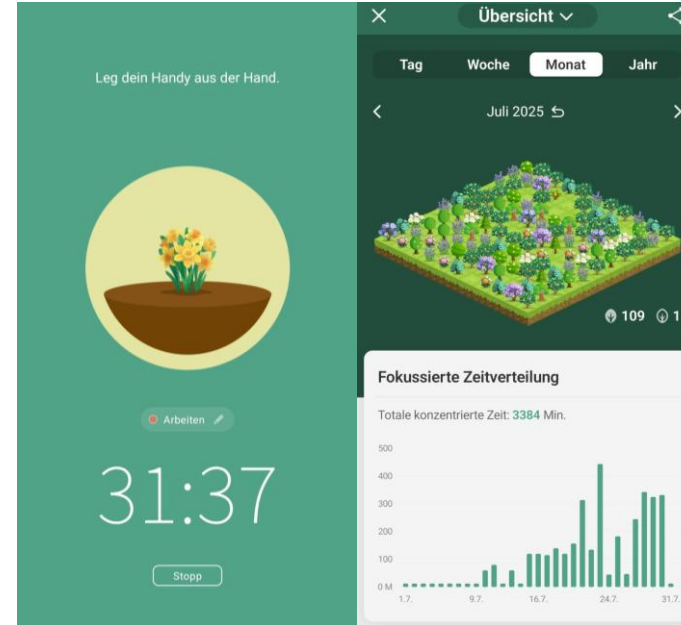
Erfahrungsberichte

Beispiel 3: Audios

- Zu je einer Sitzung (aus dem Gedächtnis) eine Audio aufnehmen
 - z.B. versuchen, kurzzufassen (Limit von 5min o.ä.)
- Audios in der Prüfungsvorbereitung anhören / neu aufnehmen
- Man kann natürlich auch einfach die Folien durchgehen + sich selbst erklären



Motivation!



- Gamification
 - Lernapps -> Belohnungen etc. (z.B. **Forest**)
- Tag strukturieren
 - Lernzeiten fest einplanen
 - Am besten realistisch -> dann hält man sich auch eher daran
 - To-Dos im Blick behalten (z.B. mit Todoist)
- Zusammen lernen
- Tracken
- Gewohnheit
 - z.B. jeden Tag eine halbe Stunde

Jetzt wieder zu euch!

Welche Fragen habt ihr?



Danke für eure Aufmerksamkeit <3

UNIVERSITÄT
**DUISBURG
ESSEN**

Offen im Denken