



# ***Thema: Lernen***

Ersti-Tutorium

14.11.2025

UNIVERSITÄT  
DUISBURG  
ESSEN

*Offen im Denken*

# Was wir heute vorhaben

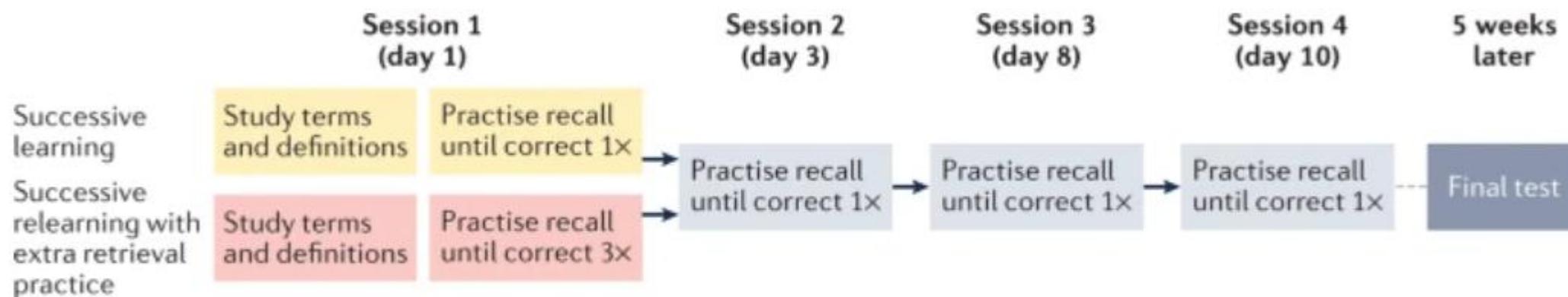
- Einstieg
  - Was sind eure Erfahrungen?
- Lernen / Lerntypen
  - Forschung
  - Was ihr auch im Studium noch lernen werdet...
- Erfahrungsberichte
  - Wie lernen wir?
  - Motivation
- Eure Fragen / Wünsche / Anmerkungen

# Was sind eure Erfahrungen?

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

## 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 times<sup>105</sup>. Students then completed three additional relearning sessions every few days in which they practised recalling each definition again until they got it correct once.

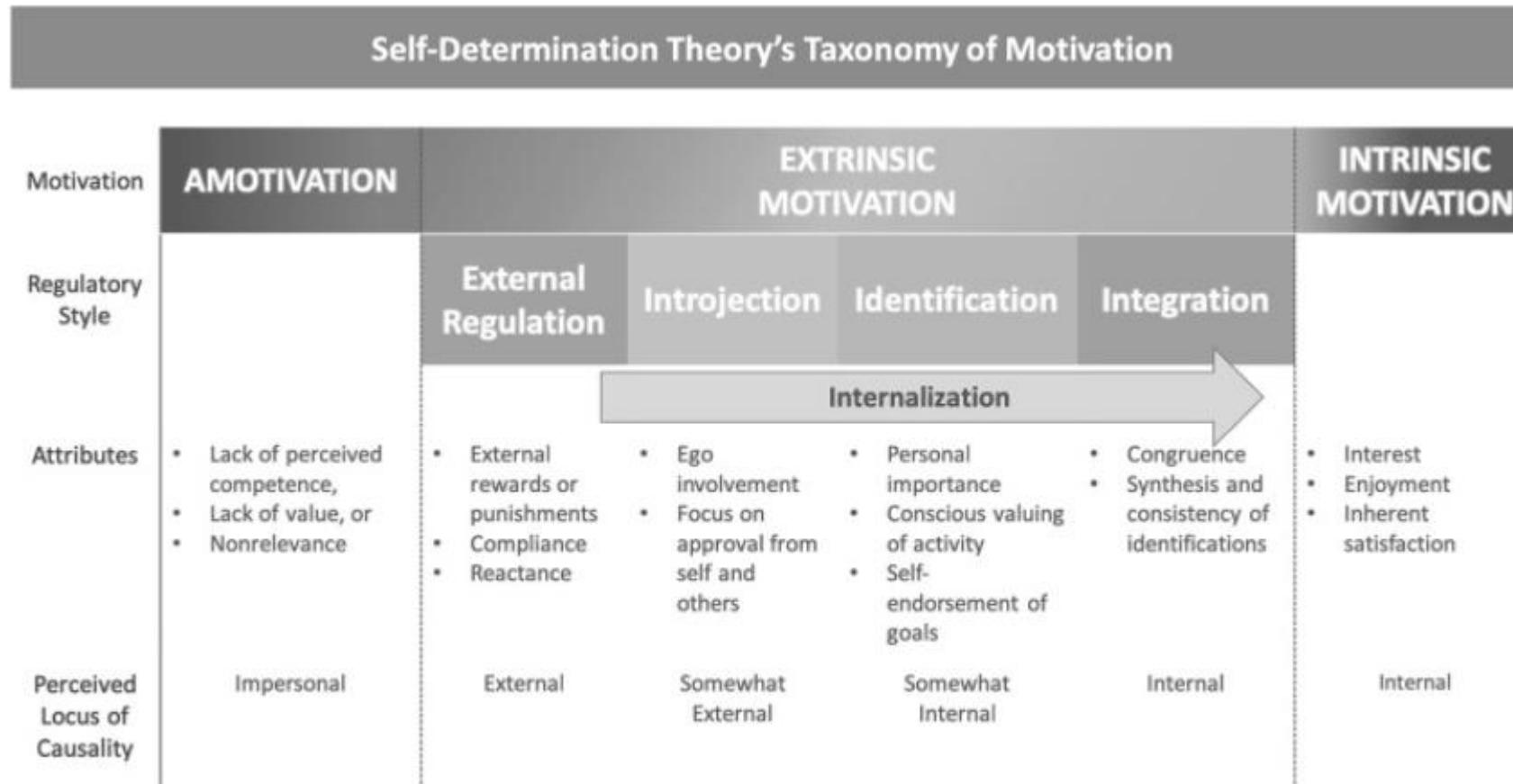
### **The science of effective learning with spacing and retrieval practice (Carpenter et al., 2022)**

- 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)



*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. biopsychosociales 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: Ebenen der Handlungsregulation .....	13
Grundlagen der HRT: Ebenen der Handlungsregulation .....	14
Gesundheitsförderliche Arbeitsgestaltung aus Sicht der HRT .....	15
Regulationsprobleme .....	15
Personlichkeitsförderliche Arbeitsgestaltung .....	16
Fazit .....	18

Psychosoziale Gesundheit in Organisationen

16.10.2024

Der Gesundheitsbegriff

„Gesundheit als Voraussetzung für ein erfülltes und glückliches Leben“

16.10.2024

Biomedizinisches vs. biopsychosociales Gesundheitskonzept

biomedizinische Definition von Gesundheit, Beispiel

„Gesundheit, [...] der Zustand, in dem sich Lebewesen befinden, wenn alle 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:
  - **Kritik zu Entstigmatisierung** 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 Industriepalast
- „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

16.10.2024

Sowohl Zustands- und Ursachenbeschreibung

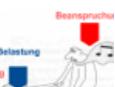
„komplexe Wechselwirkung der Dimensionen: verstärkend, kompensatorisch, konfigurierend“ ~ Lippke & Renneberg

– 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

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



- Psychische Belastung: Einflüsse, die auf Menschen einwirken

## Erfahrungsberichte

## Beispiel 1: Aleas „Weisheiten“

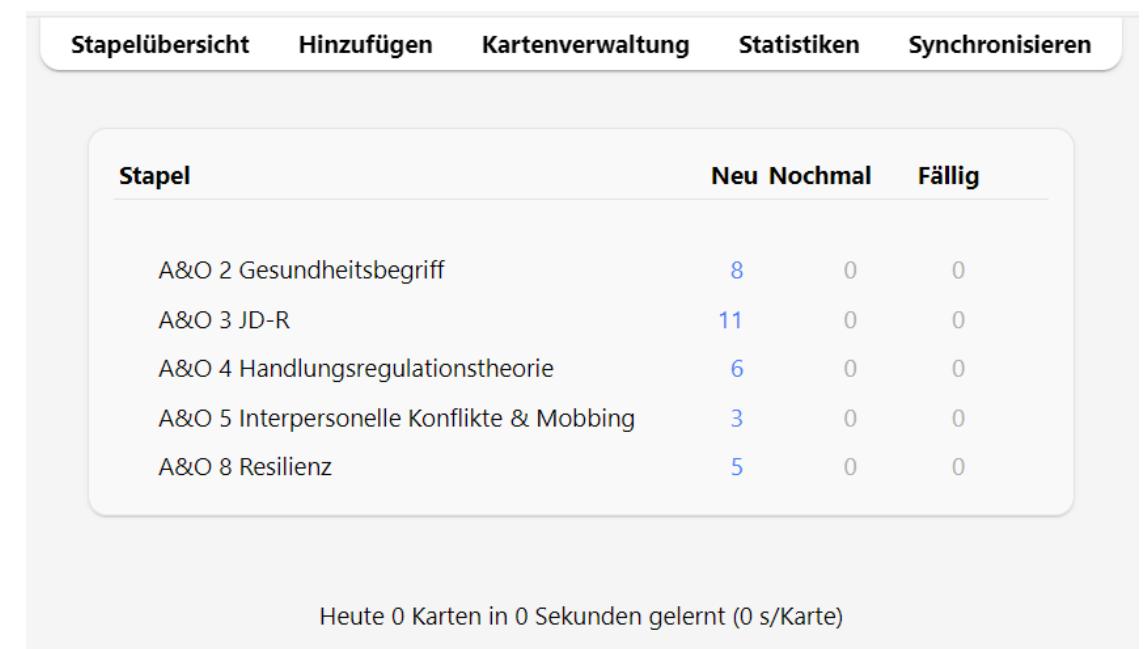
- Cool, jetzt habe ich Notizen. Und dann?
  - **ChatGPT:**
    - „Hey, erstell mir doch bitte ausreichend viele Anki-Karten in dem und dem Format ☺“
  - **Anki:**
    - Vorschläge von ChatGPT durchgehen + übernehmen
    - Weitere Karten hinzufügen (wenn nötig)



ChatGPT



Anki



The screenshot shows the Anki software interface. At the top, there is a navigation bar with tabs: Stapelübersicht (selected), Hinzufügen, Kartenverwaltung, Statistiken, and Synchronisieren. Below the navigation bar is a table with the following data:

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

At the bottom of the interface, a status message reads: Heute 0 Karten in 0 Sekunden gelernt (0 s/Karte).

## Beispiel 1: Aleas „Weisheiten“

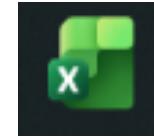
- Was ich in der akuten Lernphase mache:
  - Mitschriften vervollständigen
  - Anki-Karten (immer wieder) durchgehen (+ vervollständigen)
  - Prüfungsliteratur lesen (oder zusammenfassen lassen, hust hust)
  - Weitere Tools benutzen
    - **Miro**
      - Eigene MindMaps etc. erstellen
    - **Google Notebook LM**
      - Podcasts
      - MindMaps

## Beispiel 1: Aleas „Weisheiten“

- Ist das die sinnvollste Methode?
  - Sicherlich nicht!

=> Findet Methoden, die für euch funktionieren!

## 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!**



## 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



## 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*