



Exit Einsamkeit: Learning Lab - Gemeinsam lernen statt einsam büffeln



Wie ist der Ablauf?

17:00 Uhr	Methodischer Input; Vorbereitung der Intervalle
17:35 Uhr	1. Intervall
<i>18:00 Uhr</i>	<i>10 Minuten-Pause</i>
18:10 Uhr	2. Intervall
<i>18:35 Uhr</i>	<i>10 Minuten-Pause</i>
18:45 Uhr	3. Intervall
<i>19:10 Uhr</i>	<i>5 Minuten-Pause</i>
19:15 Uhr	Reflexion und Erfahrungsaustausch



Warum gemeinsam Lernen?

- Wahrscheinlichkeit der Umsetzung ist höher – „soziale Kontrolle“
- Lernen anfangen, Lernen beenden, Pause machen
- Gespräche über Sachverhalte
 - Klärt eigene Fragen
 - Bietet neue Perspektiven
 - Erweitert Horizont
- Gemeinsame Wege, Anschlussaktivität -> soziale Komponente
- Kollektive Konzentration kann beim Fokussieren helfen





**Zudem kann gemeinsames Lernen Sinn machen,
weil...**

Effektives Lernen ist auf intrinsische Motivation angewiesen.

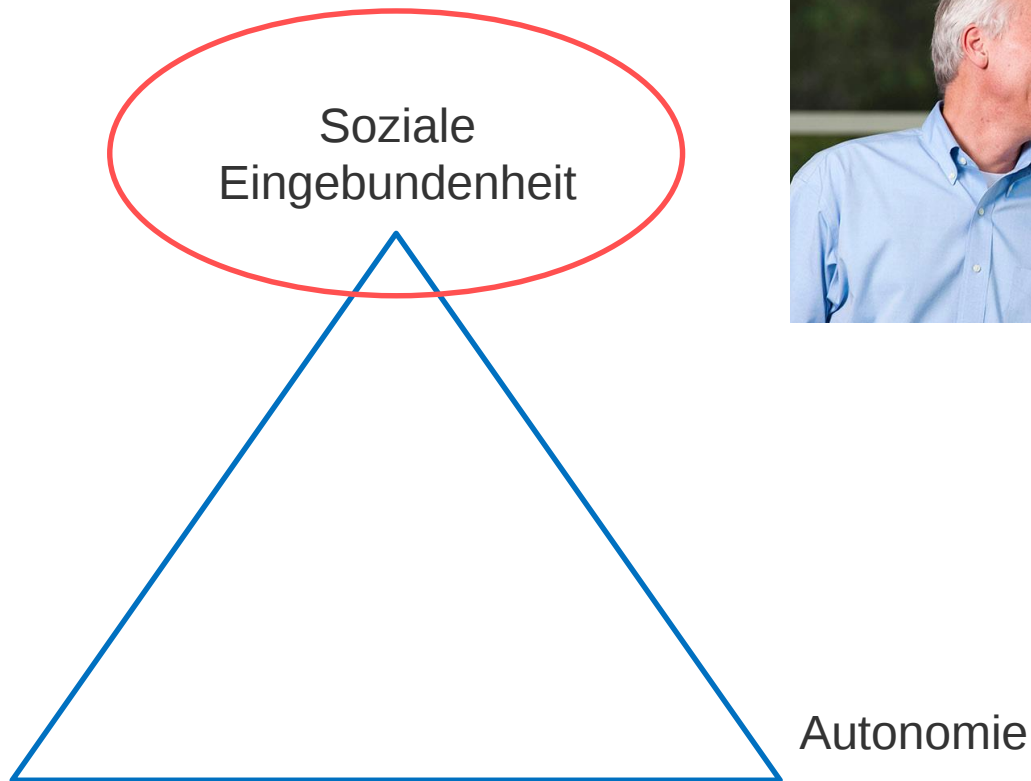
Grundannahme:

Wenn die psychologischen Grundbedürfnisse gegeben sind, fördert
dies intrinsische Motivation



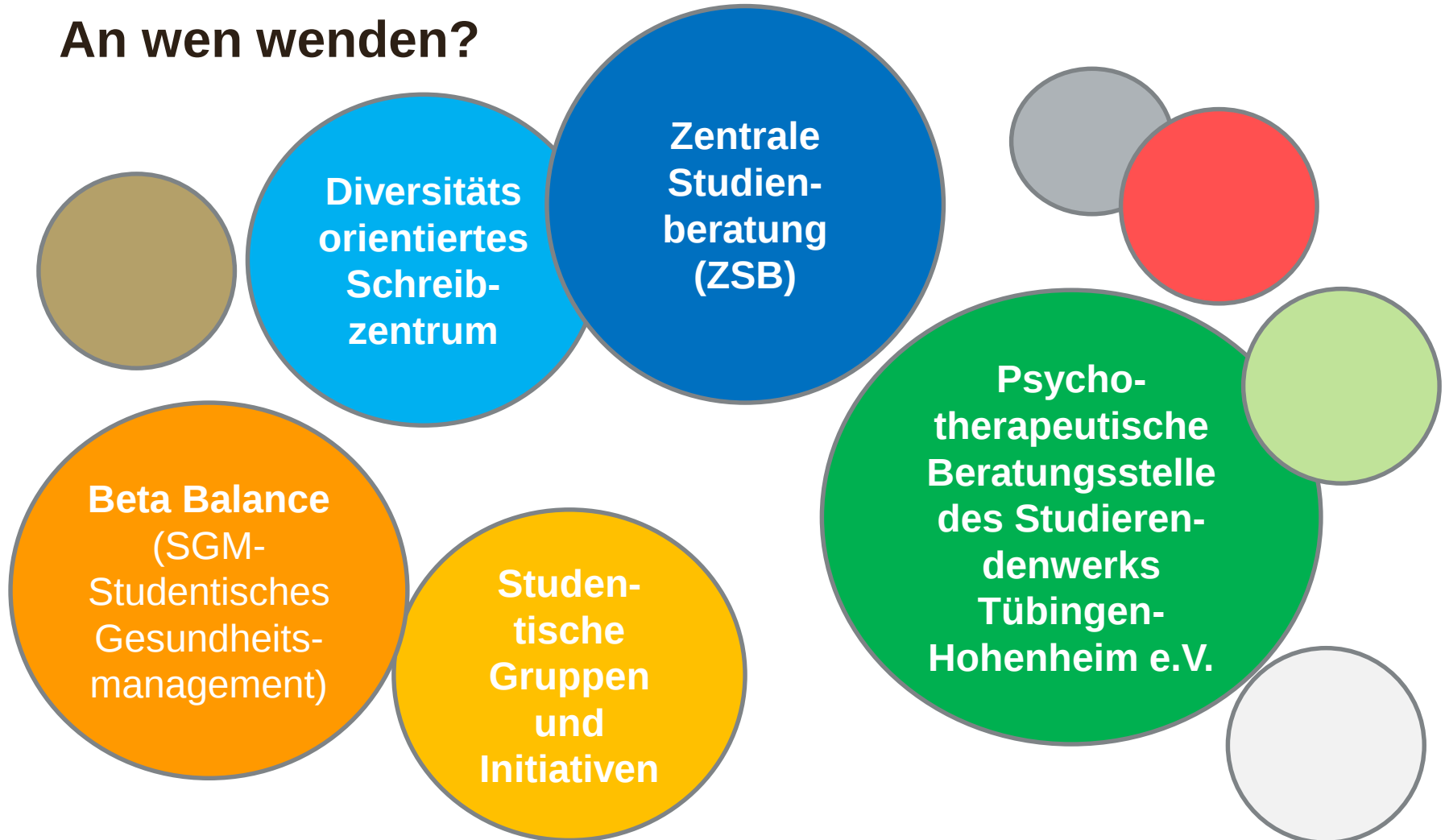
Selbstbestimmungstheorie Deci und Ryan

Psychologische Grundbedürfnisse:





An wen wenden?

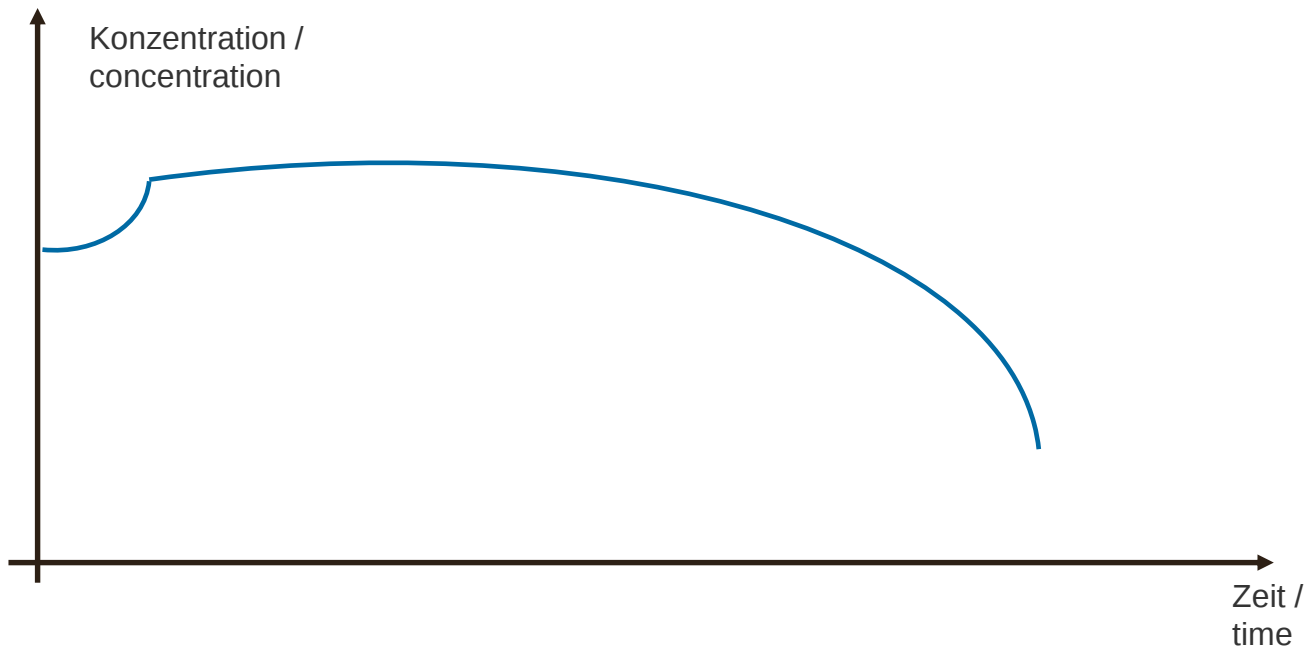




Warum Intervall-Lernen?

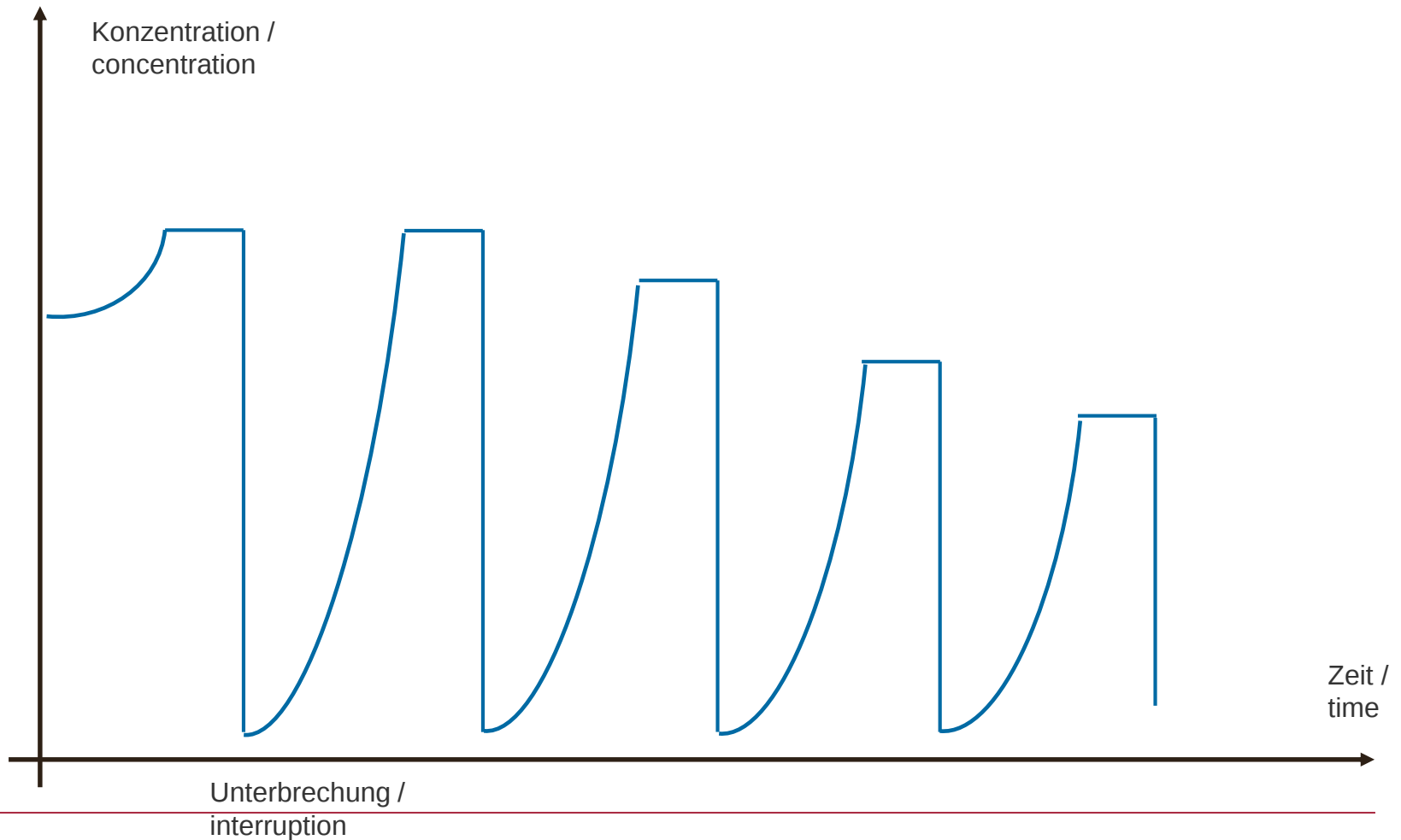
Hauptziel: Fokus - Verringern von internen als auch externen Unterbrechungen

Lernkurve ohne Unterbrechung:



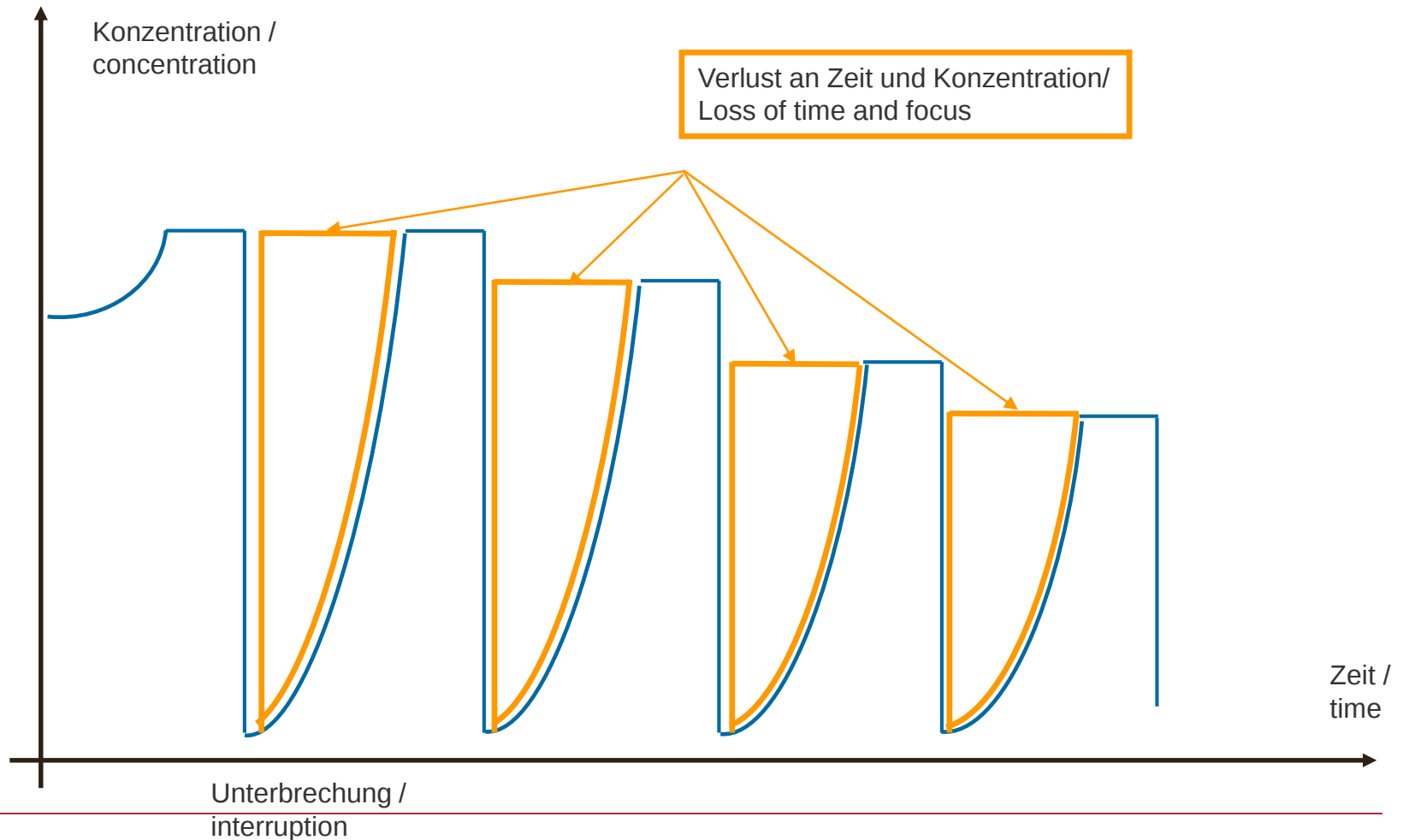


Sägeblatteffekt/ Saw blade effect (Lothar Seiwert)





Verlust an Zeit und Konzentration durch Sägeblatteffekt Loss of time and focus





Intervall-Lernen.

Vorstellung der Methode I: (nach Dr. Timo Nolle)



Weiterentwicklung der Pomodoro-Technik von Francesco Cirillo.



Pomodoro-Technik (nach Francesco Cirillo)



Ziel: Verringern von internen als auch externen Unterbrechungen

Störfaktoren im Vorfeld ausstellen bzw. für eigene Ablenkungen Vorkehrungen treffen.

In der Planungsphase werden die Aufgaben nach Priorität in eine Liste für den aktuellen Tag geschrieben und der Zeitaufwand in Pomodoros eingeschätzt. 1 Pomodoro = 25 Minuten

- den Kurzzeitwecker auf 25 Minuten stellen
- die Aufgabe bearbeiten, bis der Wecker klingelt; mit einem X markieren
- kurze Pause machen (5 Minuten)
- nach jeweils vier *pomodori* eine längere Pause machen (20-30 Minuten)

Sobald ein Pomodoro erledigt ist, wird er durchgestrichen, was ein Erfolgsgefühl bewirkt. FLOW-Gefühl durch Wechsel Arbeitsphasen u. Pausen



Intervall-Lernen.

Vorstellung der Methode I: (nach Dr. Timo Nolle)

Weiterentwicklung der Pomodoro-Technik von Francesco Cirillo.

1. Vorbereitung

- Smartphone und weitere Ablenkungsmöglichkeiten ausstellen.
- Lernmaterial bereitlegen – Zeitbedarf in Intervallen grob einschätzen.

2. Fokussieren

Beantworten Sie folgende drei Fragen

- Wofür tue ich das?
 - Was brauche ich, damit es mir gut geht?
 - Bin ich fit?
-



Intervall-Lernen. Vorstellung der Methode II:

3. Lernen

- Timer auf 25 Minuten einstellen.
- Sobald Sie den Start-Knopf drücken, verpflichten Sie sich selbst, die Konzentration komplett auf den Lernstoff zu richten.

4. Reizarme Pause

Nach 25 Minuten Arbeitens folgen 5 Minuten Pause mit wenig Input: keine Mails checken, kein Social Media, keine Gespräche...

Statt dessen: trinken, Toilette, Bewegung, frische Luft

5. Folgende Lernintervalle

Folgende Lernintervalle beginnen wieder bei Punkt 2 „Fokussieren“. Nach vier Lernintervallen folgt eine längere Pause.



Regeln und Konditionen

Commitment

- Schaffen Sie sich eine Lernumgebung, in der Sie sich gut fokussieren können.
- Schalten Sie alle Geräte aus, die Sie unterbrechen können (z.B. Smartphone in Fokus- oder Schlafmodus stellen).
- Einhalten von Zeit und Struktur der Methode.

Für heute:

Bitte tragen Sie zu einer ruhigen Arbeitsatmosphäre bei und halten sich an die Pausenzeiten.



Intervall-Lernen. Ausprobieren der Methode:

1. Vorbereitung

- Smartphone und weitere Ablenkungsmöglichkeiten ausstellen.
- Lernmaterial bereitlegen.
- Überlegen Sie, wie viele Intervalle Sie für den ausgewählten Lerninhalt benötigen.

2. Fokussieren. Beantworten Sie folgende drei Fragen:

- Wofür tue ich das?
- Was brauche ich, damit es mir gut geht?
- Bin ich fit?

3. Lernen

- Timer auf 25 Minuten einstellen.
- Sobald Sie den Start-Knopf drücken, verpflichten Sie sich selbst, die Konzentration komplett auf den Lernstoff zu richten.

4. Reizarme Pause



Danke

Zentrale Studienberatung

Wilhelmstr. 19, 3. OG, 72074 Tübingen

Telefon: +49 7071 29-72555

zsb@uni-tuebingen.de

www.uni-tuebingen.de/zsb