

Shownotes Lernen (Folge 13)

GIBT'S WAS NEUES??

Die Prüfungszeit rückt für viele Notfallsanitäterinnen und Notfallsanitäter in der Ausbildung rückt mit großen Schritten näher. Bis zu den Prüfungen im Spätjahr sind es nur noch wenige Wochen und viele von euch befinden sich bestimmt schon im Lern-Modus. Grund genug für uns, einmal einen kurzen Blick auf das Thema „Lernen“ zu werfen. Wie viele von euch wissen, sind wir alle drei neben unserem Beruf als Notfallsanitäter*in auch in der pädagogischen Richtung aktiv und haben bzw. studieren gerade berufsbegleitend Medizinpädagogik. Manche behaupten daher, wir kennen uns also mit Lernen und Pädagogik aus – entscheidet selbst, welche Tipps im Folgenden für euch wertvoll sind.

Viel Spaß und los geht's!

BOLUSGABE – LERNEN

Wann ist lernen erfolgreich?

Mit Sicherheit einer der wichtigsten Gedanken, während dem Lernen ist, ob abschließend der Lernerfolg mit den Erwartungen übereinstimmt. Wir möchten damit starten und euch aufzeigen, was gute Lernerinnen und Lerner auszeichnet und wie man mit seinen Lernstrategien erfolgreich sein kann.

Gute Lerner*innen schaffen es ...

... sich selbst zu motivieren

... die selbst gesteckten Etappenziele zu erreichen und sich dafür auch zu belohnen

... Prioritäten zu setzen und wichtige Inhalte nicht auf die lange Bank zu schieben

... zu erkennen, dass Lernen eine Eigenverantwortung mitbringt

... verschiedene Zugangswege zum Lernen zu finden und mit Ausdauer an der Sache festzuhalten

Klingt erstmal noch zu abstrakt? Wir versuchen, mit den folgenden Punkten, ein bisschen Struktur in Lernstrategien, Lernsetting und den Zeitplan zu bekommen.



Lernmotivation

Viele von euch kennen das sicher noch aus der Schule, dass man sich nur schwer motivieren konnte, für ein unliebsames Schulfach zu lernen. Nur mit viel Widerwillen hat man sich auf das Thema eingelassen du war dann meist doch nur halbherzig bei der Sache dabei. Während der Ausbildung ändert sich das meist insofern, da man sich selbst aus Interesse für den Fachbereich für die Ausbildung entschieden hat und somit die intrinsische Motivation von Grund auf höher ist. Da gute Ergebnisse in der Abschlussprüfung oft auch mit Lob oder Belohnung durch den Betrieb oder Entscheidungen für die weitere Berufsausübung oder Weiterbildungen in Zusammenhang stehen, entsteht natürlich auch eine extrinsische Motivation.

Begeisterung und Interesse sind dabei zwei sehr starke Motivatoren: Hier könnt ihr schon beim Einstieg in eure Lernphase **einen Bezug zur Praxis** bauen, der sich in unserem Beruf meist sehr leicht finden lässt (selbst bei Themen wie Kommunikation oder Recht). Durch alltägliche Problemstellungen oder Fragestellungen, die zum Lern-Thema passen, kann man die „Verwertbarkeit“ des Wissens im Arbeitsalltag besser verstehen und ist somit motivierter, sich mit dem Stoff zu beschäftigen. Ein weiterer Punkt, der in starkem Maß motiviert, ist das Gefühl der Autonomie – sprich der Eigenständigkeit. Arbeitsdiagnosen und erste Therapieschritte selbstständig einleiten zu können, weil man Pathomechanismen und Wirkweisen nun gut versteht, ist ein absoluter Motivator und steigert das Kompetenzerleben.

Abschließend zur Motivation sei noch gesagt: Wir sind sehr gut darin, uns schnell selbst für schlechte Leistung oder Inaktivität zu beschuldigen. Wenn wir unsere Lernziele aber in Etappen einteilen und uns dann bei diesen kleinen Erfolgen, die man Schritt für Schritt erreicht, belohnen, dann motiviert uns dieses Lob und bringt uns dazu, weiter am Ball zu bleiben. Wichtig ist, ehrlich zu sich selbst zu sein und die Belohnung auch erst nach dem erledigten Etappenziel zu erfüllen.

Lernsetting

Die Lernumgebung und Atmosphäre, in der wir lernen, entscheidet in hohem Maße, wie kreativ und produktiv wir sind. Oft verknüpfen wir zu unterschiedlichen Lernorten feste Erinnerungen, die wir an dem bestimmten Ort direkt abrufen können. Daher ist es in Vorbereitung auf eine Prüfung wichtig, diese Lernsettings für Wiederholungen oder Selbstabfragen zu wechseln. Begib dich für die Vorbereitung auf eine mündliche Prüfung gerne auch mal bewusst in die Situation, auf einem Stuhl zu sitzen, der in einem sonst leeren Raum steht und rede laut vor dich hin.

Nutze für deine Lernorte immer wieder wechselnde Plätze. Viele nutzen dabei den Effekt, dass Bewegung die Aufmerksamkeit fördert. Im Gehen an der frischen Luft steht dem Körper mehr frische Luft zur Verfügung als in sitzender Haltung den ganzen Tag vor dem Schreibtisch. Schnapp dir also deine Lernzettel und gehe raus in die Natur. Da stört es auch oft niemanden, wenn du laut vor dich hinredest, um Formulierungen oder Erklärungen bewusst zu üben. Spaziergänge eignen sich besonders gut für die Wiederholung und Festigung mündlicher Prüfungsthemen.



Gerade bei schriftlichen Prüfungen empfehlen wir euch, vor dem großen Tag auch mal diese Prüfungsform zu üben. Bei Arbeiten am Schreibtisch gibt es auch einiges zu beachten: Achtet darauf, dass ihr auch für mehrere Stunden bequem am Arbeitsplatz sitzen und konzentriert arbeiten könnt. Niedrige Tische, falsche Stühle und schmerzhaft Körperhaltung können dabei zu echten Problemen führen und euch die Motivation nehmen, euch regelmäßig an den Schreibtisch zu setzen. Konzentrationsstörer wie Umgebungsgeräusche, Musik oder anderer Lärm sollten möglichst abgestellt werden. Auch wenn ihr dafür eure Fenster schließen müsst, solltet ihr auf regelmäßige Frischluftzufuhr achten.

Lernpläne strukturieren gut strukturieren können

Weder Weihnachten noch Halloween wird gesucht. Nein, denn bald starten in sämtlichen Bundesländern die Staatsexamina für Notfallsanitäterinnen und Notfallsanitäter. Und bereits sind einige Schüler*innen dabei, die Lernunterlagen zu durchwühlen, um sich auf die Prüfungen vorzubereiten. Oft stellt sich aber die Frage, wie soll das Alles in dieser Zeit gelernt werden. Um hier Land zu sehen, ist es möglich das Lernen gut zu strukturieren und organisieren. Zu Beginn muss ich jedoch einen IST-Wert feststellen. Hierfür kann das *Doppel-W-Prinzip*¹ genutzt werden. Es handelt sich um vier W-Fragen, mit welchen eine erste Klarheit geschaffen wird.

Ich muss wissen...

...warum will ich lernen? --> Mein Ziel

...was will ich lernen? --> Mein Lernstoff

...wann will ich lernen? --> Mein Zeitplan

...wie will ich lernen? --> Meine Methode und Weg

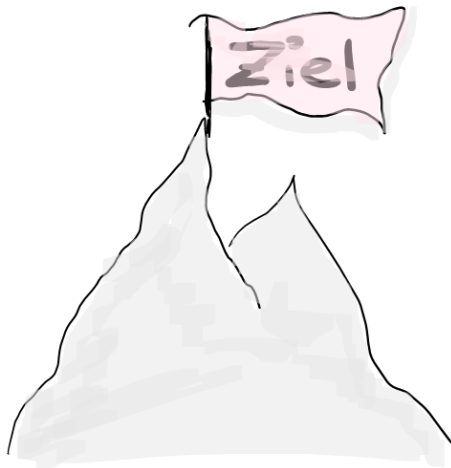
Können diese Fragen eindeutig beantwortet werden, ist das Lernziel, welches ich habe, in diesem Fall eine Prüfung, in erreichbarer Nähe. Eine kleine, aber simple Erinnerung und Motivation kann das Datum der Prüfung sichtbar in der Wohnung sein. Dies ist jedoch eine persönliche Meinung und muss individuell bewertet werden. Sind nun Tag Null bis Tag X, also "The Point of no Return" 😊 klar, können die Themen, welche gelernt werden müssen, grob in Blöcke eingeteilt werden. Wichtig bei einer groben Übersichtsplanung ist es, dass hier ebenfalls unaufschiebbare Termine, Schulblöcke, Arbeitstage bedacht werden. Lerntage- und zeiträume müssen häufig um wichtige Termine herumgeplant werden.

Nun ist es jedoch für ein strukturiertes Herangehen an das, teilweise immense, Lernpensum wichtig, in kleinen Etappen zu planen. Hier können einzelne Tagespläne absolut hilfreich sein. Für eine fokussierte Planung kann die *ALPEN-Methode*¹ hilfreich sein. Aber was haben jetzt Berge mit einer Prüfung zu tun??



Das Akronym ALPEN kann mir helfen, in kurzer Zeit Struktur in den Tag zu bringen.

A	Aufgabe, welche zu erledigen ist
L	Länge, die ich benötige, um die Aufgabe zu bewältigen
P	Pause und Puffer, die ich einlegen muss, um die Aufgabe fertig zu bringen
E	Entscheidungen treffen, die mir helfen die Aufgabe zu erledigen
N	Nachkontrollieren, ob ich die Aufgabe zu meiner Zufriedenheit erledigt habe



Zusammenfassend gilt wie für alle Akronyme, dass die regelmäßige Übung und Anwendung ein sicheres Handeln gewährleistet. Wir können die Funktion von Lernen in allen möglichen Situationen mit einem Trampelpfad beim Wandern vergleichen:

Unser Gehirn funktioniert vereinfacht dargestellt so, dass beim Lernen immer wieder neue Pfade gebildet werden. Wenn wir also schon früh beginnen, uns mit Themen zu beschäftigen und diese durch Wiederholung immer und immer wieder abrufen und die „Pfade nach und nach breiter austreten“, kommt es zu einer Festigung des Wissens in unserem Gehirn. Haben wir also durch regelmäßiges Wiederholen einen breiten Pfad ausgetreten, ist der Lernaufwand kurz vor einer Prüfung deutlich geringer, um das Wissen nachhaltig für die bevorstehende Prüfung zu festigen.

NOTFALLSPRITZE – TIPPS FÜR DIE PRÜFUNGSITUATION

Schriftliche Prüfungen

In den ersten fünf Minuten der schriftlichen Prüfung sind folgende Fragen wichtig:

Was wollen die Arbeitsanweisungen von mir

Was will ich in dieser Klausur unterbringen

Wo bzw. in welchem Abschnitt bringe ich die Inhalte unter

Bei schriftlichen Klausuren geht es in der Regel darum, Wissen widerzugeben und in Transferleistungen zu zeigen, dass die erlernten Inhalte angewendet werden können. Um für jede Aufgabe gezielt auf die Fragestellung antworten zu können, lohnt sich ein **Blick auf die**



Operatoren, die Verwendung finden. Im Internet könnt ihr euch einen guten Überblick über die Bedeutung dieser [Operatoren](#) machen.

So könnt ihr sicherstellen, dass ihr nicht zu knapp aber auch nicht zu ausführlich antwortet und somit wertvolle Zeit verliert.

Danach empfehlen wir, in einer groben **Stoffsammlung oder einem Brainstorming** die wichtigsten Inhalte zusammenzuschreiben. So vermeidet ihr, dass am Ende der Klausur wichtige Aspekte in eurer Ausführung fehlen.

Sowohl beim Üben als auch in der eigentlichen Klausur ist es ratsam, die letzten 10 Minuten als Puffer einzuplanen. Hier bietet sich dann auch die Gelegenheit, den Text nochmal von Beginn an zu prüfen und ggf. kleine Korrekturen vorzunehmen.

Praktische Prüfungen

Im Laufe der Ausbildung bieten sich immer wieder Möglichkeiten, die praktischen Skills und Abläufe aus eurem Berufsalltag zu üben. Auch wenn es leicht gesagt ist: Das wichtigste und nachhaltigste hierbei ist **ÜBEN ÜBEN ÜBEN!**

Auch nach Feierabend oder in ruhigen Zeiten während dem Dienst könnt ihr die Gelegenheit nutzen und sowohl einfache Skills aber auch komplexe Fallsimulationen zu trainieren. Seid mutig und fragt auch eure Kolleginnen und Kollegen auf der Wache. Sicherlich nehmen einige das Angebot gerne an und üben mit euch gemeinsam.

Mündliche Prüfungen

Vielleicht gerade, weil man sich direkt und Face-to-Face gegenüber sitzt, steigt bei vielen Auszubildenden schon lange vor der mündlichen Prüfung der Puls. Mit diesen acht nützlichen Tipps möchten wir euch eine Hilfestellung für diese Prüfung geben:

<p>Zeitmanagement</p>	<p>Plant am Tag eurer mündlichen Prüfung ausreichend Zeit für die Anreise ein. Eine entspannte Pufferzeit schafft euch zusätzliche Entspannung vor der Prüfung, in der ihr eure Gedanken sammeln könnt. Unter Stress ist das Hirn weniger leistungsfähig und gerade das möchten wir ja in dieser Situation vermeiden.</p>
<p>Angemessene Kleidung</p>	<p><i>There's no second chance for a first impression!</i> Kleider machen Leute – auch in der mündlichen Prüfung. Natürlich bewerten die Prüfer*innen nicht euer Outfit, das ihr euch für diesen Tag ausgesucht habt, dennoch zeigt ihr durch angemessene Kleidung, dass ihr der Prüfung und auch der Verantwortung in eurem Beruf den nötigen Respekt zollt.</p>
<p>Hoher eigener Redeanteil</p>	<p>Meist müssen ihr auf einen präsentierten Fall oder eine Fragestellung, die euch vorgestellt wird, antworten. Nehmt euch nach der Präsentation des Falls oder der Frage kurz Zeit und verbalisiert das auch</p>



	<p>gerne durch ein „<i>Alles klar, das habe ich verstanden</i>“ oder „<i>Ich denke da nochmal eben drüber nach und strukturiere mich kurz</i>“.</p> <p>Zeigt mit eurem strukturierten Redeanteil, dass ihr ein breites Wissen zu dem Thema habt und es gezielt wiedergeben könnt.</p>
<p>Roter Faden im Gespräch</p>	<p>Mit der Auswahl eurer Antworten und dem roten Faden durch das vorgegebene Thema könnt ihr bewusst eure Stärken in den Fokus stellen. Eine Gefahr ist dabei aber, nicht zu sehr eine „Show“ abzuspielen, die offensichtlich Lücken kaschieren soll. Konkretisiert, wo es möglich ist, die Sachverhalte genau.</p>
<p>Übernimm das Steuer</p>	<p>Falls die Prüfenden selbst beginnen, ausführlich über das Thema zu referieren, kannst du gezielt das Gespräch wieder auf dich lenken. „Dazu kann ich gerne auch noch etwas ausführen“ oder „Stellen Sie die Frage doch bitte nochmal“ sind Möglichkeiten, die euch wieder in den Mittelpunkt der Prüfung stellen und ihr euer erlerntes Wissen mitteilen könnt.</p>
<p>Theorie und Praxistransfer</p>	<p>Durch eine ausgewogene Mischung von praktischer Anwendung und theoretischem Hintergrundwissen beweist ihr den Prüfenden, dass sich in euch neben einer reinen Fachkompetenz auch weitere Kompetenzen verstecken. Oft lässt sich theoretisches Fachwissen zum Beispiel mit sozial-kommunikativen Aspekten in einer konkreten Einsatzsituation verbinden.</p>
<p>Mentale Modelle abgleichen</p>	<p>Wenn ihr eine Frage oder eine Situation nicht oder nur teilweise verstanden habt, fragt unbedingt nochmal nach und lasst euch den Sachverhalt für euch verständlich schildern. Prüfende und Prüflinge können sich bei einem beschriebenen Einsatzszenario möglicherweise in zwei unterschiedlichen mentalen Modellen befinden. Gleicht eure Ausgangssituation und Annahmen miteinander ab, damit Missverständnisse ausgeräumt werden können.</p>
<p>Den Faden wiederfinden</p>	<p>Es ist keine Schande, zuzugeben, wenn der Rote Faden mal verloren geht. Auch hier gilt: Verbalisiert kurz, was in euch vorgeht und bittet um Verständnis. „Jetzt habe ich gerade den Anschluss verloren. Können Sie die Frage bitte nochmal wiederholen“</p>



	zeigt, dass ihr bemüht seid und Antworten dazu liefern könnt.
--	---

AUS DER BIBLIOTHEK

Wir hoffen, dass die konkreten Tipps in den Shownotes euch bei der Vorbereitung auf die kommenden Prüfungen helfen. Ansonsten gibt es in dieser Folge mal keine Buchempfehlung oder Links für weitere Literatur, sondern einen kleinen Appell an jede und jeden von euch:

Passend zum Thema „Achtung Prüfung“ empfehlen wir euch, die eigenen Unterlagen nochmal durchzublättern. Vielleicht hilft der ein oder andere Tipp aus der Folge euch ja dabei, einen Lernplan für die kommende Zeit zu erstellen.

LESSONS LEARNED

1. **Man lernt nur, was man lernen will**
2. **Gut geplant ist halb gelernt**
3. **Der Anfang ist die Hälfte der Ganzen (Pareto for President!)**
4. **Nicht alles auf einmal, sondern in kleinen Etappen wiederholen**
5. **Nachhaltiges Lernen geschieht nur durch Verarbeitung der Lerninhalte**
6. **Man behält Dinge nur, wenn man frühzeitig mit dem Lernen beginnt. Der Trampelpfad im Hirn wird nach und nach zu einem breiten Weg ausgetreten.**
7. **Am Tag vor der Prüfung muss Zeit für Entspannung bleiben.**

QUELLEN & LITERATUR

- 1.) Raithel J., Dollinger B. & Hörmann G. (2007). Einführung Pädagogik. 2. Aufl. VS-Verlag Wiesbaden