

Karriere

TERMINE

MÄDCHENFÖRDERUNG: Der 4. Mädchen-Technik-Kongress lädt am 18. Oktober Schülerinnen der 7. bis 12. Klasse ein, sich bei technischen und naturwissenschaftlichen Experimenten in Forschungslaboren und Werkstätten auszuprobieren. Praxis-Workshops, Entdeckungstouren, Informationen zu Karrieremöglichkeiten und Einblicke in die Arbeitswelt von Wissenschaftlerinnen sind nur einige Angebote, die Mädchen aus Berlin und Brandenburg an diesem Tag im Wissenschafts- und Technologiepark Adlershof erwarten. (rfd.)

Eine Anmeldung für den Mädchen-Technik-Kongress ist ab sofort möglich.

www.mst-femnet.de/berlin-brandenburg

SCHÜLERAUSTAUSCH: In der Botschaft von Kanada findet Ende August die SchülerAustausch-Messe Kanada statt. Auf der eintägigen Veranstaltung können sich Schüler, Eltern und Pädagogen über Auslandsaufenthalte während der Schulzeit und nach dem Abitur sowie über Fördermöglichkeiten und Stipendien informieren. Austausch-Organisationen, neutrale Beratungsdienste sowie Botschaften und Konsulate sind vertreten. Parallel gibt es Diskussionen, Fachvorträge und Erfahrungsberichte. Darüber hinaus werden Stipendien ausgeschrieben. (rfd.)

Messe am 24. August von 10 bis 16 Uhr, Botschaft von Kanada, Leipziger Platz 17, Mitte. Weitere Informationen und Anmeldung im Internet.

www.schueleraustausch-portal.de

GRÜNDERLOUNGE: Auf der Dresdner Unternehmensmesse Weitsicht wird dieses Jahr erstmals eine Gründerlounge integriert. Am 16. und 17. Oktober können potenzielle Gründer und Start-ups sich über Strategien zur Zukunftssicherung informieren. Ausgerichtet wird die Gründerlounge von Thomas Bruckert und dem Team der Avalia UG. (rfd.) Nähere Informationen: info@avalia.de oder Tel. 0351/ 656 94 02.

STUDIUM

Lernen macht Stress

An den Unis nimmt der Medikamentenmissbrauch zu, weil Techniken zum besseren Lernen unbekannt sind

Dopingskandale erschüttern wieder einmal die Sportwelt. Aber auch an Hochschulen wird immer häufiger zu Medikamenten gegriffen. Leistungsdruck und kürzere Studienzeiten belasten viele Studenten. Eine Forsa-Umfrage im Auftrag der Techniker Krankenkasse (TK) ergab, dass sich 75 Prozent der befragten Studierenden nervös und unruhig fühlen und 15 Prozent sogar unter Panikattacken leiden. Wir sprachen mit Hanna Hardeland, Lerncoach in Hamburg, über das Phänomen und Strategien für Studierende.

◆ ◆ ◆

Frau Hardeland, überraschen Sie die Ergebnisse der Studie?

Nein, überhaupt nicht. Auch ich verzeichne einen deutlichen Zulauf von Studenten mit Prüfungsangst und Lernfrust. Da allerdings kein Mittel der Welt das Lernen ersetzen kann, sollte, wer erfolgreich sein will, die Finger von Medikamenten lassen und lieber verstehen, wie es sich erfolgreich und mit Spaß lernen lässt.

Gibt es Studierende, die besonders gestresst sind?

Das geht durch alle Fakultäten. Egal ob Medizin, Lehramt, Jura oder Geisteswissenschaften.

Und die Betroffenen nehmen Medikamente ein?

Leider ja. Viele Studenten trinken auch vermehrt Alkohol, immerhin 15 Prozent der Befragten, andere rauchen viel. Etwa 4 Prozent der Studenten der Medizin, Pharmazie und Wirtschaftswissenschaften der Uni Mainz gaben an, verschreibungspflichtige Medikamente, Amphetamine, Kokain



FOTOLIA/CREATIVA

In vielen Studiengängen muss heute in kürzerer Zeit mehr Wissen aufgenommen werden.

oder Ecstasy eingenommen zu haben, um bessere Leistungen zu erzielen.

Was sind die Folgen?

Die Langzeitfolgen beim Missbrauch von Mitteln wie Ritalin, das eigentlich zur medizinischen Behandlung des Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätssyndroms (ADHS) dient und bei Studenten populär ist, sind kaum abzuschätzen. Die Gefahr, am Ende einen körperlichen Zusammenbruch zu erleiden statt das Studium zu schaffen, ist sehr hoch.

Aber gibt es denn wirksame Strategien, die der Gesundheit nicht schaden?

Sicher, das so genannte Gehirndoping mit Lerntechniken sowie ein Zeitmanagement sind viel wirksamere Mittel, um das Studium zu meistern. Studierende können auch im Dschungel des Uni-Alltages zurechtkommen, ohne die Lebensfreude zu verlieren.

Wie können sie denn effektiver lernen?

Zum Beispiel, indem sie Visualisierungen nutzen. Das Gehirn kann sich bildhafte Darstellungen besser einprägen und sich auch besser daran erinnern. Deshalb eignen sich beim Lernen Übersichten wie Mindmaps, Cluster, Landkarten, Struktogramme, Ablauf- oder Tortendiagramme über die zu lernenden Inhalte besonders gut.

Und was ist mit dem Zeitmangel?

Ein Lern- oder Arbeitsplan erleichtert das Zeitmanagement. Auch Puffertage sollte man einplanen, die dann zur reinen Stoffwiederholung oder für Unvorhergesehenes wie Krankheit oder unerledigte Tätigkeiten da sind. So arbeitet es sich motivierter, effizienter und man vermeidet unnötigen Prüfungsstress. Wichtig ist auch der Mut zur Lücke. Am besten sollte man sich auf die wesentlichen Lerninhalte konzentrieren, um Halbwissen und Lernfrust zu vermeiden.

Haben Sie auch Tipps für das Lernen selbst?

Es empfiehlt sich, an vorhandenes Vorwissen anzuknüpfen und Beispiele aus der Praxis zu suchen, um den Lernstoff tiefergehend zu verstehen. Hilfreich ist auch, anderen vom Lernstoff zu berichten. Dabei sollten eigene Worte, Analogien und Beispiele verwendet und der Lernstoff paraphrasiert werden.

Das alles ist doch trotzdem furchtbar anstrengend.

Deshalb muss man auch mal die Seele baumeln lassen. Nach 90 Minuten Lernen sollte eine Pause von mindestens 30 Minuten eingelegt werden. Das Gehirn braucht Sauerstoff und Erholung. Danach lässt es sich wieder konzentrierter durchstarten.

Interview: Ariana Mirza



Hanna Hardeland ist Autorin, Lerncoach und Karriereberaterin. Sie setzt sich insbesondere mit der Überwindung von Lernhemmnissen und der Entwicklung von Lernstrategien auseinander.

www.hanna-hardeland.de