

## Ankommen, runterkommen, klarkommen - Lernen lernen

### Inhalte

Aller Anfang ist wunderbar - manchmal aber auch verflücht  
eingewöhnungsbedürftig! Vom Lernen auf der Schulbank, einer Lehre,  
dem Berufsalltag oder aus der großen weiten Welt zum universitären  
Lernen - da sind manche Steine, die im Weg liegen können.

Zum Wegräumen dieser Steine wollen wir Euch Instrumente für die  
Entwicklung eines selbstgesteuerten und selbstregulierten Lernens an  
die Hand geben. Hierfür existiert ein aufeinander abgestimmtes  
Angebot während der Studieneingangsphase (Lernen lernen und  
Prüfungswerkstatt), eine Vertiefungsmöglichkeit zu allen Zeiten  
während des Studiums (Lernwerkstatt im Stufu) und eine individuelle  
Lernberatung.

Die Veranstaltungen finden in Kooperation zwischen dem Integrierten  
Begleitstudium Anthroposophische Medizin, dem Lehrstuhl für Didaktik  
und Bildungsforschung im Gesundheitswesen und dem **Curriculum IAP**  
statt – und, soweit möglich, mit engagierten Studierenden höherer  
Semester, die selbst schon teilgenommen haben!

### Aufbau

*1. Semester:* Ankommen, runterkommen, klarkommen – Lernen lernen  
=> Einstieg in das kontinuierliche, nachhaltige und selbstverantwortete  
Lernen im POL-System – mit Freude und Motivation!

Teil 1: Wie mach ich gute Lernziele und steuere mein Lernen mit  
ihnen?

Wie nehme ich effektiv Lernstoff auf und verarbeite ihn  
nachhaltig?

Teil 2: Wie finde ich passende Lernmaterialien und meinen Lernstil?  
Wie verschaffe ich mir einen Überblick?

Teil 3: Wie finde ich Zeit und Motivation zum Lernen?

Lernen im Schlaf? - zudem Aufbau von Lerneinheiten, Pausen &  
Biorhythmus

Erinnern & wiederholen

Teil 4: Lernreflexion: Was habe ich gelernt?

Wie schliesse ich das 1. Semester ab? - oder: Lernen in den  
Ferien ??

*2. Semester:* Mitkommen, durchkommen – Prüfungswerkstatt \_

=> Strategien zur kontinuierlichen und lang- und kurzfristige  
Vorbereitung auf den MEQ 1 sowie Tipps und Tricks in der Prüfung

*für alle Semester und interprofessionell:* Weiterkommen! –  
Lernwerkstatt (Modul 1 + 2 – sie können unabhängig voneinander  
besucht werden)

=> Selbstreguliertes Lernen, Steuern von Lernstrategien, Handhaben  
von Lernressourcen, Gestalten von Lernumgebungen

*Ab dem 2. Semester* kann ein Termin für individuelle Lernberatung  
verabredet werden.

Lernziele	Am Ende der Veranstaltung des 1. Semesters sind die Studierenden in der Lage, <ul style="list-style-type: none"> <li>effektives, nachhaltiges, freudevolles und gesundes Lernen im Studienalltag zu implementieren</li> </ul>
Didaktisches Vorgehen	Impulsbeiträge, Reflexion, gemeinsam Üben und Adaptieren, Diskussion, Plenum-, Kleingruppen- und Individualarbeit
Notwendige Vorkenntnisse	keine
Literatur	