

## **Lernen in Corona-Zeiten**

### **Prof. Dr. Susanne Edinger, Coach und Städtebau-Professorin an der SRH Hochschule Heidelberg, gibt Tipps für ein nachhaltiges Lernen zu Hause.**

Heidelberg, 14. Mai 2020

Am 18. Mai starten die Abiturienten in Baden-Württemberg in die schriftlichen Prüfungen, die Realschulabsolventen folgen am 20. Mai – in diesem Jahr unter ganz besonderen Vorzeichen. Wochenlanges Homeschooling, seit einer Woche gemischt mit Präsenzphasen in Abstandshaltung, bewegen sich die Schülerinnen und Schüler sowie die Lehrkräfte auf völlig ungewohntem Terrain. Prof. Dr. Susanne Edinger coacht die Studierenden an der SRH Hochschule Heidelberg bei Lernproblemen oder Prüfungsangst. Auch für Schülerinnen und Schüler hat sie wertvolle Tipps.

„Die größte Herausforderung für alle sind die unerwarteten Änderungen, auf die man sich einstellen muss. Langjährige Routinen werden durch ein Virus umgeschmissen. Die Abschlussprüfungen sind sowieso ein schwieriger Abschnitt im Leben, nun kommt noch die aktuelle Unsicherheit dazu, und die rapiden Veränderungen machen vielen Angst“, erklärt Edinger. Doch schon Kleinigkeiten könnten helfen, macht sie Mut.

Lernorte schaffen: „Manche fühlen sich zu Hause eingesperrt. Hier sind auch kreative Ideen gefragt: Wechseln Sie wenn möglich den Lernort: ein anderer Tisch, ein anderes Zimmer, eine Bank draußen. Gerade die Abwechslung ist wichtig“, sagt Edinger. Eine ihrer Studentinnen, die sonst immer in der Bibliothek lernt, schaltet zum Beispiel eine Freundin virtuell dazu, nur um jemanden neben sich sitzen zu haben, während sie lernt, wie Edinger erzählt: „Die Freundinnen sehen sich gegenseitig beim Lernen in der Videokonferenz, und das motiviert sie, bei der Stange zu bleiben.“

Gegen die Aufschieberitis: „Vielleicht hilft Ihnen hier der Stundentrick: Setzen Sie sich selbst einen eher kleinen Zeitrahmen für eine Aufgabe, der Ihnen überschaubar scheint. Handy auf Flugmodus, ein Getränk auf den Schreibtisch, und los geht es. Beschäftigen Sie sich in genau diesem Zeitraum ausschließlich nur mit dieser einen Aufgabe. Nach Ablauf der Zeit dürfen Sie die Arbeit abrechnen, unabhängig davon, ob Sie ein brauchbares Ergebnis erzielt haben. Sie dürfen aber natürlich auch weitermachen, wenn Sie gerade gut `drin´ sind.“

Struktur schaffen mit der Methode Kanban: „Erstellen Sie sich eine Übersicht mit vier Spalten: zu tun, in Arbeit, erledigt, worauf ich mich freue. Das kann man ganz haptisch mit Notizzetteln an der Wand abbilden oder auf dem PC. Machen Sie jeden Abend ein Update. So haben Sie zum einen eine gute Übersicht über das, was getan werden muss, sehen aber auch die Erfolge.“

Lerntechniken: „Teilen Sie sich die Lerninhalte in Häppchen ein. Jedes Häppchen markiert ein Stück des gesamten Weges. Lernen Sie Ihre Häppchen in einem definierten Zeitraum alleine, aber verabreden Sie sich vorher zum gegenseitigen Abhören und Austausch. Um längere Lernsitzungen zu überstehen, hat sich das Intervall-Lernen bewährt: 25 Minuten Lernen, fünf Minuten Pause, 25 Minuten Lernen... In der Pause sollten Sie definitiv etwas anderes tun als vorher! Aufstehen, umhergehen, aus dem Fenster schauen, dabei Ihren Lieblingssong hören und am besten tanzen. Mit Bewegung denkt Ihr Hirn besser!“

Weitere Tipps für das Lernen zu Hause hat Prof. Susanne Edinger auf ihrer Seite <https://www.erfolgreich-bestehen.com/> zusammengestellt.

Das Foto von Prof. Dr. Susanne Edinger, Coach und Städtebau-Professorin an der SRH Hochschule Heidelberg, steht für die redaktionelle Veröffentlichung kostenlos unter <https://cloud.srh.de/s/giteJfC3Qg7Pyik> zur Verfügung, © René Brunner.

Ansprechpartnerin:  
Janna von Greiffenstern  
Pressereferentin

Ludwig-Guttman-Straße 6  
69123 Heidelberg  
[www.hochschule-heidelberg.de](http://www.hochschule-heidelberg.de)

Telefon 06221 6799-934; mobil: 0176 23110925  
Telefax 06221 6799 883  
E-Mail: [Janna.vonGreiffenstern@srh.de](mailto:Janna.vonGreiffenstern@srh.de)

## **SRH Hochschule Heidelberg**

Als eine der ältesten und bundesweit größten privaten Hochschulen bietet die SRH Hochschule Heidelberg 32 innovative Studiengänge in den Bereichen Informatik, Medien und Design, Wirtschaft, Ingenieurwesen und Architektur, Sozial-, Rechts- und Therapiewissenschaften sowie Psychologie an. Die SRH Hochschule Heidelberg steht für innovative Lehre: Das deutschlandweit einzigartige Studienmodell, das CORE-Prinzip (Competence Oriented Research and Education), wurde 2018 vom Stifterverband der Deutschen Wissenschaft und der Volkswagenstiftung mit dem Genius Loci-Preis für Lehrexzellenz ausgezeichnet. Rund 3.400 Studierende bereiten sich an den Standorten Heidelberg und Calw kompetenzorientiert auf ihr Berufsleben vor. Neben sechs Fakultäten zählen auch die Heidelberger Akademie für Psychotherapie (HAP), das Institut für Wissenschaftliche Weiterbildung und Personalentwicklung (IWP) sowie ein hochschuleigenes Forschungsinstitut und das Gründer-Institut zur Hochschule dazu. Die SRH Hochschule Heidelberg ist staatlich anerkannt und wurde vom Wissenschaftsrat akkreditiert. Sie ist Teil eines starken Netzwerks von insgesamt acht SRH Hochschulen in Berlin, Gera, Hamm, Heidelberg, Riedlingen und in Paraguay sowie der EBS Universität für Wirtschaft und Recht in Wiesbaden/Oestrich-Winkel. Gesellschafterin ist die SRH Higher Education GmbH.