

Erfolg beim Leistungssport und Lernen

Du möchtest das Lernen und den Leistungssport gut unter einen Hut bringen und erfolgreich sein? Dein Zeitplan ist jedoch straff? Deine Ziele im Leistungssport und für das Lernen stehen in Konkurrenz zueinander? Zeit zur Erholung ist für dich nur begrenzt möglich?

Im Rahmen eines Seminars an der Universität Münster haben Psychologiestudierende in sechs Videos einige Tipps und Tricks zum erfolgreichen Lernen für dich zusammengestellt.

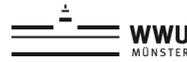
In den Videos erfährst du, wie du dein Lernen erfolgreich in deinem Alltag unterbringst, welche Strategien dir das Lernen erleichtern und wie du für Erholung sorgen kannst.

In diesem Flyer erfährst du mehr zu jedem einzelnen 15-minütigen Video. Die Videos kannst du unter dem folgenden QR-Code erreichen:

- Platzhalter QR-Code -

Ansprechpartner

Verantwortlich für Videoproduktion und
Leitung des Seminars an der



Lena Kegel
lena.kegel@uni-muenster.de

Derya Turhan
derya.turhan@uni-muenster.de

Institut für Psychologie
Arbeitseinheit Pädagogische Psychologie



Leistungssport und dann auch noch Lernen?

Kooperationsprojekt zwischen



Prof. Dr. Carola Grunschel
carola.grunschel@uni-muenster.de



Dr. Gaby Bußmann
busmann@sportpsychologie.com



Christof Neuhaus
christofneuhaus@gmx.de

Ce.LEB
WWU Münster



Tipps und Tricks zur erfolgreichen Verbindung von Leistungssport und Lernen

1) Wie kann ich kurze Zeiten sinnvoll zum Lernen nutzen?

Du hast einen straffen Zeitplan? Es entsteht gelegentlich kurzer Leerlauf, z.B. zwischen Schulschluss, Mittagessen und Training? Diese kurze Zeiten können sowohl für die Erholung als auch für das Lernen gut genutzt werden. Wir zeigen dir in Video 1 einige Methoden und Apps, die dir das Lernen in kurzen Zeiten erleichtern. Dazu gehören eine gute Planung, Methoden zur Wiederholung oder der Aufbau von Gewohnheiten für das Lernen.

2) Wie kann ich das Auswendiglernen gut gestalten?

Etwas zu wissen und alle Antworten auf Testfragen zu haben, fühlt sich gut an. Nur der Weg dorthin ist häufig mühselig. Besonders vor dem „stumpfen“ Auswendiglernen graut es vielen Lernenden. Doch so muss es nicht sein. Schaut man sich die Funktionsweise unseres Gedächtnisses an, ergeben sich Methoden, wie man den Lernstoff aufbereiten und auf die Straße ins Langzeitgedächtnis schicken kann. Schau dir in unserem Video 2 an, mit welchen Tricks du dir Informationen besser merken kannst, ohne sie dir zehn Mal am Tag durchlesen zu müssen.

3) Wie setze und erreiche ich meine Ziele?

Dir sind Ziele in verschiedenen Lebensbereichen (z.B. Lernen, Leistungssport, Freizeit) wichtig? Du fragst dich, wie du diese erreichst? Unser Video 3 stellt verschiedene Methoden vor, wie du dir geschickt Ziele setzt und sie auch verwirklichen kannst.



4) Wie gehe ich mit Konflikten zwischen meinen Zielen um?

Du verfolgst eine Vielzahl von Zielen, z.B. beim Lernen und im Sport, die sich gelegentlich blockieren und die bei dir zu Unzufriedenheit führen? In unserem Video 4 erhältst du Tipps, was du machen kannst, damit Ziele sich nicht gegenseitig blockieren, sondern gut miteinander zu vereinbaren sind.

5) Wie gestalte ich meine Zeit?

Dein Zeitplan ist straff und du musst Lern-, Trainings- und Wettkampfzeiten in deinen Wochenplänen unterkriegen? Gute Zeiten für das Lernen sind meist auch gute Zeiten für das Training? In Video 5 erfährst du, wie ein gutes Zeitmanagement dich dabei unterstützen kann, deine verfügbare Zeit für alles gut zu nutzen.

6) Wie nutze ich kürzere und längere Pausen zur Erholung?

Deine Zeitpläne sind gefüllt mit Lern- sowie Trainingseinheiten, aber nicht mit erholenden Pausen? Es entstehen kurze, gelegentlich auch längere Zwischenzeiten, zum Beispiel Wege zum Training? Video 6 erklärt dir, wie du diese Zeiten für eine effektive Erholung sowie gesteigerte Konzentration und Leistung nutzen kannst.

