

Lehren und Lernen in disruptiven Zeiten:

LERNORGANISATION FÜR STUDIERENDE

Liebe Studierende, als Hochschuldidaktikerin empfehle ich Ihnen:

SOFORT ERLEDIGEN

Sie werden auch im Wintersemester mit vielen Arbeitsaufträgen von verschiedenen Kursen konfrontiert werden. Manche werden kurz, andere werden lang und manche werden sehr aufwändig und intensiv sein.

Berücksichtigen Sie, dass Lehrende, die mit Distance Learning keine langjährige Erfahrung haben, eventuell unabsichtlich den Workload unterschätzen und den ECTS-Rahmen versehentlich ausreizen werden.

Ich empfehle Lehrenden, bei den Arbeitsaufträgen eine Möglichkeit anzubringen, den vorgesehenen mit dem tatsächlich benötigten Workload zu vergleichen, etwa

TASK 8: EIGENSTÄNDIGE VERTIEFUNG

Empfohlene Zeit: 120 Min. | Benötigte Zeit:

Machen Sie jedenfalls alle Aufgaben immer sofort um zeitliche Ressourcen zur Verfügung zu haben. Sie werden sie möglicherweise unvorhergesehen brauchen.

Bei Engpässen arbeiten Sie am besten nach dem Eisenhower-Prinzip: Teilen Sie Ihre Aufgaben in 4 Kategorien ein und arbeiten Sie die Kategorie **WICHTIG und DRINGEND** als erstes ab:

WICHTIG, aber nicht dringend	WICHTIG und DRINGEND
nicht dringend nicht wichtig	nicht wichtig, aber DRINGEND

KOMMUNIKATION

Kommunizieren Sie Lehrpersonen...

... wenn der Workload den ECTS-Rahmen überschreitet. Dies ist wichtiges Feedback für Lehrpersonen und sie können ggf. zukünftige Arbeitsaufträge adaptieren.

... wenn Sie mehr Übungsaufgaben, Best Practice Beispiele o.ä. benötigen. Lernplattformen sind unter anderem dafür da.

... im VORFELD, wenn Sie eine Deadline nicht einhalten können und eine individuelle Lösung benötigen.

PROFESSIONELLE LERNGRUPPE (PLG), PEER LEARNING

- PLGs sind ca. 3-4 Personen, mit denen Sie sich inhaltlich austauschen können und sich regelmäßig treffen (sozialer Kontakt, gegenseitig füreinander da sein).
- Schlagen Sie Lehrpersonen vor, den Gruppenfindungsprozess zu übernehmen. Lernplattformen haben dafür unkomplizierte Werkzeuge.
- Oder: Gründen Sie innerhalb eines Kurses eigenständig eine PLG.
- Peers haben andere Erklärungsweisen – erklären Sie sich gegenseitig die Inhalte für ein tiefgreifendes Verständnis und um eine Rückmeldung einzuholen, ob/wie Sie Inhalte verstanden haben (Peer Assessment).
- Durch das Erklären können Sie auch Self Assessment durchführen: Bin ich in der Lage, einer anderen Person die Inhalte zu erklären?

VORBEREITUNG AUF PRÜFUNGEN

- Nützen Sie die Informationen im Dokument (*Online*) *Open Book Exam – Hinweise für Studierende*:
http://oliviavrabl.com/pdf/online_openbook_exam_studierende.pdf
- Nützen Sie Techniken zur Strukturierung des Lernstoffs, etwa: Martin Lehner (2018): *Viel Stoff – schnell gelernt* (auch als eBook erhältlich, beantragen Sie einen Buchankauf an Ihrer Hochschule).
- Sichten Sie das Dokument (*Online*) *Open Book Exam, Open Note Exam & Take Home Exam – Hinweise für Lehrende* um besser nachzuvollziehen, wie Prüfungsaufgaben konzipiert sind:
http://oliviavrabl.com/pdf/online_openbook_exam_lehrende.pdf

HOME OFFICE STRUKTUR GESTALTEN

Überlegen Sie sich eine Home Office Struktur mit Kernarbeitszeiten. Ihnen fällt sonst die Decke auf den Kopf und Sie hindern sich selber an Erfolgserlebnissen (keine Dopaminausschüttung im Gehirn).

Gehen Sie dabei folgendermaßen vor:

- **Kernarbeitszeiten festlegen**, die realistisch sind (z.B. 10 – 13 Uhr und 14 – 16 Uhr).
- Setzen Sie sich **keine inhaltlichen Ziele für einen Arbeitstag** (*Heute lese ich das komplette Buch*), da Sie nicht wissen, wie lange eine Aufgabe dauert. So kreieren Sie sich selber Situationen des Misserfolgs.
- Setzen Sie sich **stattdessen zeitliche Ziele** (*Heute arbeite ich 3 Stunden für den Kurs X*), dieses Ziel können Sie in der Regel erreichen und erfahren daher kleine Erfolge.
- OPTIONAL: Arbeiten Sie nach der **Pomodoro-Technik** und adaptieren Sie den Rhythmus für sich. Einfach ausgedrückt: Stellen Sie sich einen Timer für eine Arbeitsphase. Erst wenn es klingelt, dürfen Sie zur Belohnung kurz XXX machen.
- OPTIONAL: **Monitoring**: Seien Sie während einer Arbeitsphase mit einer anderen Person elektronisch (Audio oder Video) verbunden ohne mit ihr zu reden außer am Anfang und am Ende. Wenn jemand ihre Tätigkeiten „kontrolliert“, tun Sie sich leichter mit Ihrer Selbstdisziplin und Ihrem inneren Schweinehund.
- Machen Sie regelmäßig Pausen und trinken Sie genug!
- **Sitzen Sie zum Essen nicht am gleichen Ort wie zum Studieren**. Trennen Sie Freizeit und Arbeit klar voneinander.
- Achten Sie auf genügend Bewegung und Sauerstoff, d.h., fleißig lüften und zur Not Klimmzüge am Türrahmen machen. Auf Videoplattformen wie Youtube finden Sie zahlreiche Workouts für zuhause!
- Verbreiten Sie diese Hinweise an Personen, die plötzlich zuhause eigenständig lernen müssen, auch an Schüler*innen!
- Todo es para bien (Alejandro Jodorowsky) = Alles hat etwas Gutes an sich. Ich bin mir sicher, dass Sie auch Vorteile dieser außergewöhnlichen Situation entdecken werden bzw. bereits entdeckt haben.

Alles Gute,

MMag. Dr. Olivia Vrabl

(olivia.vrabl@univie.ac.at, olivia.vrabl@uibk.ac.at)

Diese Materialien werden unter einer [Creative Commons CC-BY-NC-4.0 Lizenz](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) zur Verfügung gestellt. Die Verbreitung, Überarbeitung, Erweiterung und Adaptierung dieses Dokuments ist ausdrücklich erwünscht! Bitte erwähnen Sie meinen Namen, damit Personen mich kontaktieren können. Ich freue mich über Rückmeldungen!

