

Einleitung

»Was Sie erwartet? Dort draußen gibt es viele unbekannte Situationen, die Sie erwarten werden. Wir können nur versuchen, Sie bestmöglich auf das Unbekannte vorzubereiten. Erwarten Sie stets das Unerwartete ...«

(Aex Rotherot, Figur aus Star Trek)

Das vorliegende Werk liefert ein für die generalistische Pflegeausbildung konzipiertes Arbeitsbuch für Lehrkräfte und Auszubildende mit dem Schwerpunkt Geriatrie. Im Arbeitsbuch werden Fallbeispiele und Lernsituationen aus der Geriatrie beschrieben und den Curricularen Einheiten (CE) der Ausbildungs- und Prüfungsverordnung für Pflegeberufe zugeordnet, ebenso sind Musterklausuren enthalten. Der Komplexitätsgrad der Problemstellungen ist dabei unterschiedlich hoch und kann von den Ausbildern entsprechend dem Niveau der Schüler variiert werden. Alle Situationen basieren auf selbst erlebten Situationen aus der Pflegepraxis und wurden pflegepädagogisch zur Analyse und Verwendung im Unterrichtsprozess in der Ausbildung angehender Pflegefachfrauen und Pflegefachmänner anonymisiert aufbereitet. Ihre Struktur orientiert sich hierbei an den Rahmenplänen der Fachkommission nach § 53 PflBG Rahmenlehrpläne für den theoretischen und praktischen Unterricht.

Diese spezifische Lerninsel für die stationäre und ambulante Langzeitpflege ist anschlussfähig an die allgemein anerkannten Erfordernisse der Ausbildung und befasst sich thematisch mit der größten Klientel von Pflegenden, den älteren Pflegebedürftigen, um die Entwicklung von Handlungs- und Reflexionskompetenzen im Schwerpunkt der geriatrischen Pflege zu unterstützen.

(Pflege-)Didaktischer Kommentar und Gedanken zur »Kompetenzentwicklung«

- Was ist »Kompetenz«?
- Wie lässt sie sich definieren und auf das (neue) Berufsbild der Pflege übertragen?
- Wie arbeite ich als Pflegelehrkraft mit dieser Publikation?

Nach Weinert (2001) sind Kompetenzen:

»die bei Individuen verfügbaren oder durch sie erlernbaren kognitiven Fähigkeiten und Fertigkeiten, um bestimmte Probleme zu lösen, sowie die damit verbundenen motivationalen, volitionalen und sozialen Bereitschaften und Fähigkeiten, um die

Problemlösungen in variablen Situationen erfolgreich und verantwortungsvoll nutzen zu können.« (Vgl. Weinert, 2001, S. 27 f.)

»Kompetenzen sind Leistungen bei konkreten Anforderungen und entwickeln sich nicht im Allgemeinen, sondern in Auseinandersetzungen mit spezifischen Inhalten. Dazu wird eine intelligente Vernetzung und variierende situative Einbettung von Wissensabschnitten benötigt, weil isoliertes Lernen ›träges Wissen‹ erzeugt.« (Spörhase-Eichmann, Ruppert, 2008, S. 57).

Das Berufsbild der Pflege(fach-)kräfte ist im Wandel. Vor 2020 bestand die traditionelle Dreiteilung des Pflegeberufes in die Kinder-, Kranken- und Altenpflege. Seit 2020 ist eine Spezialisierung zwar weiterhin möglich, politisch im Vordergrund steht jedoch der neue Berufsabschluss mit dem Titel »Pflegefachmann« bzw. »Pflegefachfrau«. Diese Zusammenlegung aller drei Schwerpunkte wird teilweise emotional diskutiert und von Pro- und Kontra-Argumenten begleitet. Feststeht, dass sich das Aufgabenfeld der angehenden Pflegekräfte aus der individuellen »Zielgruppen-Spezialisierung« heraus übergreifend auf gemeinsame und spezifische Module in ein Curriculum anhand der elf Curricularen Einheiten aufschlüsselt und Lernsequenzen sich jeweils in ihrer Komplexität und Vernetzung steigern. Waren traditionell ausgebildete Pflegekräfte noch eher spezifisch- und schwerpunktkompetent, werden jetzt von allen Pflegekräften umfangreiche Handlungs- und Problemlösekompetenzen erwartet, ohne das jeweilige Kernwissen der alten Dreiteilung zu vermindern.

Aus der Praxis für die Praxis: »Es gibt nichts, was es nicht gibt!«

In der Pflege, bereichsübergreifend, erleben Pflegekräfte regelmäßig skurrile und unerwartete Situationen. Diese oft subjektiv geäußerte »Theorie-Praxis Kluft« führt in unbekannten Situationen häufig zu einem Zustand kurzfristiger Starre, einem Augenblick der Handlungsunfähigkeit. Dies gründet in dem Versuch, die akute Situation vor dem Hintergrund des eigenen theoretischen Wissens zu analysieren und eine pflegefachliche Lösung zu finden. Erfahrene Pflegekräfte reagieren in der Regel schneller und sicherer als Schülerinnen und Schüler bzw. »frisch examinierte«. Den Zeitraum dieser Handlungsunfähigkeit zu verkürzen und eine Handlungskompetenz entgegenzusetzen ist Teil unseres Lehrauftrages.

In Anlehnung an Christa Olbrichs »Kompetenztheoretisches Modell der Pflegedidaktik« sollen die im weiteren Verlauf geschilderten Situationen aus der Pflege als Impuls Schülerinnen und Schülern auf den pflegerelevanten Handlungsdimensionen (*regelgeleitet – situativ – beurteilend – reflektiertes handeln*) ansprechen. Dabei variiert der Komplexitätsgrad, in Anlehnung an die »Fallorientierte Didaktik« nach Hundeborn ausgerichtet, um einen niedrigschwelligen Zugang in Abhängigkeit der Lerngruppenanalyse für angehende Pflege(fach-)kräfte zu ermöglichen. Der jeweilige Komplexitätsgrad kann durch die Lehrkräfte an Wissensstand bzw. den Stand der Ausbildung angepasst und flexibel im Komplexitätsgrad erweitert werden, was eine modulare Bearbeitung und Sachverhaltserweiterung ermöglicht

(Vgl. im Überblick: Bundesinstitut für Berufsbildung, 2020; Olbrich et al, 2009; Weinert, 2001; Spörhase-Eichmann et al, 2008; Hundenborn, 2007; Gerdsmeyer, 2004; Gerdsmeyer & Köller, 2008; Gerdsmeyer & Martin, 2008; Reuschenbach-Schulz, 2013; Lang & Pätzold, 2006).

Die Ausgestaltung orientiert sich pfl egedidaktisch/strukturell an folgenden Annahmen:

- Beruflicher Praxis- und Lebensweltbezug vor (künstlicher) didaktischer Konstruktion.
- Kategorisierung der Lernsituationen anhand der CE, um als Diskussionsgrundlage sowie Übungsfall eine strukturierte Bearbeitung am Beispiel des PESR-Schemas, um pfl egfachliche Wahrnehmung hinsichtlich Problemerkennung und Ziel-/Lösungsorientierung anzubahnen.
- Anschlussbildung an die subjektiven Theorien der Auszubildenden (m-w-d).
- Umsetzung der didaktischen Prinzipien der multiplen Perspektive, Praxis- und Lebensweltbezug, Handlungsorientierung, Exemplarität und Nachhaltigkeit (...), Authentizität, Offenheit, emotional sowie an Vorwissen anknüpfend.
- Komplexität durch Orientierung am Prinzip der »unfertigen« bzw. fließenden Aufgabe«, d. h. die Problemstellung bietet den Gesprächsanlass und wird durch das Erkenntnisinteresse der Auszubildenden weiter ausgehandelt und konkretisiert. Diese Offenheit zeigt sich in der Vielfalt möglicher Zugänge sowie Lösungswege und im variablen Komplexitätsgrad. Sie eröffnen einen Rahmen, in dem theoriegeleitet und praxisorientiert Kompetenzen angebahnt und ausgeformt werden können. Die Lernsituationen- und Fallbeispiele zielen darauf ab, ganzheitliche Lernprozesse mit einem regelbaren Grad an Selbststeuerung zu ermöglichen.
- Je nach didaktischer Herangehensweise bzw. der Zusammensetzung der Lerngruppe können die sechs Phasen der vollständigen Handlung eher schülerzentriert/lehrerzentriert aufgegriffen und durch die Lehrkraft gesteuert werden. Eine Strukturhilfe über die Anforderungen der Phasen: Informieren bzw. Analysieren – Planen – Entscheiden – Durchführen – Kontrollieren bzw. Bewerten – Reflektieren für Auszubildende findet sich beispielhaft online auf der Webseite des Niedersächsischen Kultusministeriums im Glossar. (<https://schucu-bbs.nline.nibis.de/nibis.php?menid=171> Abruf am 01.02.2022).

Konzeption des Buches

Im ersten Abschnitt der nachfolgenden Kapitel werden zunächst die CE-spezifischen Kompetenz- und Bildungsziele gemäß der Rahmenlehrpläne für

den theoretischen Unterricht der Fachkommission nach § 53 PflBG *komprimiert* zusammengefasst (► Kap. 1.1; ► Kap. 2.1; ► Kap. 3.1; ► Kap. 4.1; ► Kap. 5.1; ► Kap. 6.1; ► Kap. 7.1; ► Kap. 8.1; ► Kap. 9.1; ► Kap. 10.11; ► Kap. 11.1). Die Auseinandersetzung mit den Rahmenlehrplänen wird empfohlen.

Im Anschluss werden im zweiten Abschnitt die, der Curricularen Einheit zugeordneten anonymisierten Lernsituationen/Diskussionsimpulse, beschrieben (► Kap. 1.2; ► Kap. 2.2; ► Kap. 3.2; ► Kap. 4.2; ► Kap. 5.2; ► Kap. 6.2; ► Kap. 7.2; ► Kap. 8.2; ► Kap. 9.2; ► Kap. 10.2; ► Kap. 11.2). Diese Lernanlässe aus der Praxis können von Ihnen als Lehrkraft:

- Als Impuls zum Einstieg in ein Thema, Gesprächs- oder Diskussionsgrundlage verwendet werden;
- Innerhalb der CE-Struktur sind die Lernsituation zur Orientierung nach den Lebensbereichen der ABEDL untergliedert;
- In Einzel- oder Gruppenarbeit von den Schülerinnen und Schülern erarbeitet werden (*»Lernjobs«*);
- Als Grundlage für Klausuren/Leistungsfeststellungen modifiziert werden;
- Zusätzliches Übungsmaterial für Interessierte darstellen (*»Infoblätter«*).

Der »Pflegeprozess« bzw. die »Pflegeprozessplanung« stellt innerhalb des Pflegefachwissens eine der wichtigsten Brücken im Theorie-Praxistransfer dar. In der Berufspraxis fällt es Auszubildenden (m-w-d) am Anfang häufig schwer, »Probleme« zu erkennen und diese konkret zu benennen. Scherzhaft wird oft der Vergleich mit einem Ultraschallbild herangezogen. Ungeübte Augen sehen ca. 40 verschiedene Grautöne, geschulte Augen erkennen Organe und deren Zustände. Ein Prozess, der Zeit, Geduld und Übung erfordert. Als Strukturierungshilfe zur Analyse der Lernsituationen wird eine modifizierte Version des PESR-Schemas [*dt.: Problem-Ursache-Symptom-Ressource; eigene Darstellung ergänzt um Ziele-Maßnahmen-Evaluation*] empfohlen. Die angehenden Pflegefachfrauen und Pflegefachmänner können diese Struktur nutzen, um die relevanten Inhalte herauszuarbeiten und somit ihren Blick für pflegeplanungsrelevante Details auf Basis der MDS-Handlungsempfehlung zu schärfen (*vgl. MDS, 2005, S. 10–33*). *Die geschilderten Situationen verwenden teilweise die Ich-Form bzw. eine persönliche Ansprache der zu Pflegenden, da das persönliche Erleben und deren Beziehung im Vordergrund stehen. Alle Namen wurden aus Gründen des Datenschutzes verändert.* Geschichten/Prosaelemente erlauben eine Identifikation/Reflexion mit dem Geschehen aus der beobachtenden, abstrakteren (Leser/innen) Perspektive.

Situation: Hier wird das Geschehen beschrieben.

Ergebnis: Die gewählte (Auf-) Lösung durch die Pflegekräfte wird geschildert.



Merke! Dieser Punkt stellt ein Resümee dar, der auch zur kritischen Diskussion auffordert.

War die Lösung fachlich sinnvoll? Welche Alternativen gibt es? Was hätte man anders machen können? (...)

Die ganzheitliche Wahrnehmung der zu Pflegenden soll aus verschiedenen Blickwinkeln ermöglicht werden. So wird die pflegefachliche/persön-

liche Perspektive ebenso eingenommen wie die der Angehörigen. Lernanlässe in den CE decken die erfahrbare Lebenswelt, Lebensbereiche, Beziehungen und existentiellen Erfahrungen des Menschen ab (Vgl. Prof. Dr. rer. Cur. Monika Krohwinkel; 13 ABEDL).

Der dritte Abschnitt bietet Ihnen ein Angebot an Klausurvorlagen/Tests, um diese zu übernehmen oder ggf. für die Erstellung eigener Leistungsüberprüfungen im Komplexitätsgrad anzupassen (► Kap. 1.3; ► Kap. 2.3; ► Kap. 3.3; ► Kap. 4.3; ► Kap. 5.3; ► Kap. 6.3; ► Kap. 7.3; ► Kap. 8.3; ► Kap. 9.3; ► Kap. 10.3; ► Kap. 11.3).

Der vierte Abschnitt beinhaltet Checklisten bzw. weiterführende Literaturverweise zum jeweiligen Kapitel (► Kap. 1.4; ► Kap. 2.4; ► Kap. 3.4; ► Kap. 4.4; ► Kap. 5.4; ► Kap. 6.4; ► Kap. 7.4; ► Kap. 8.4; ► Kap. 9.4; ► Kap. 10.4; ► Kap. 11.4).

Im anschließenden Kapitel »Übergreifende Themenelemente und Einstiege« (► Kap. 12) kann die anknüpfende Sammlung an Impulsen variabel als Themeneinstieg verwendet werden.

Piktogramme



Merke



Fragen/Aufgaben



Tipp



Stichworte

Modifiziertes PESR-Schema

Bearbeitungstipp:

Nutzen Sie zur Bearbeitung der Lernsituationen in den CE nachfolgende Strukturhilfe (► Tab. 1): Benennen Sie das Problem, identifizieren Sie die Ursachen, stellen Sie fest, woran das »Problem« symptomatisch wird und erfassen Sie die Ressourcen [Ihre oder die der zu pflegenden Person]. Formulieren Sie im nächsten Schritt Ziele, Maßnahmen und Kriterien, die eine Kontrolle ermöglichen.

Tab. 1:
PESR-Schema
(eigene, ergänzte
und bearbeitete
Darstellung)¹

PESRZME	Beschreibung
P =	<i>Problem:</i> Was ist das Problem? Z. B. Angst, Belastung durch Tod, Nähe-Distanz, Gewalt, Belästigung ... Das Problem/die Situation ist, dass ...
E =	<i>Einflussfaktoren/Ursachen:</i> Welche Einflussfaktoren spielen eine Rolle dabei? Z. B. Besetzung, Demenz ...
S =	<i>Symptome:</i> Wie zeigt sich dieses Problem? Welche Gefühle habe ich dabei? Angst, Wut, Trauer ...
R =	<i>Ressource:</i> Was können wir nutzen? Was kann die betroffene Person einsetzen?
Z =	<i>Ziel:</i> Was wollen wir [die zu pflegende Person?] erreichen? Was soll passieren?
M =	<i>Maßnahme:</i> Wie wollen wir das Ziel erreichen? Was kann ich tun? Was oder wer hilft uns dabei? Welche Kontraindikationen gibt es?
E =	<i>Evaluation:</i> Haben wir das Ziel erreicht? Woran merken wir das? Welche Kriterien legen wir an?

||? ... Impulse und Reflexionsfragen:

- Waren Sie schon einmal in einer vergleichbaren Situation?
- Sind Sie mit dem Ergebnis/der Handlung der Pflegekraft einverstanden? Wenn ja/nein, weshalb?
- Inwieweit stimmen Sie dem Kommentar unter »Merke!« zu? Wie hätten Sie in der Situation reagiert bzw. noch anders reagieren können? Diskutieren Sie als (Klein-)Gruppe.
- Belastet Sie diese Situation?
- Was ist Ihre »Selbstpflege«-Planung für diese Situation?
- Wie werden Sie handlungsfähig?

¹ Medizinischen Dienstes der Spitzenverbände der Krankenkassen (MDS), 2005

Kapitel 1: CE 01: Ausbildungsstart – Pflegefachfrau/Pflegefachmann werden

1.1 (Bildungs-) Ziele/Inhalte/Kompetenzen

Auszug aus der Beschreibung der CE 01 (Vgl. BIBB, 2020, S. 33f.).



- In der Lerngruppe und in der Schule ankommen.
- Den Übergang zwischen den Lernorten Schule und Ausbildung bewältigen.
- Ersten Kontakt mit den Praxisanleitenden, den Pflegenden und dem interprofessionellen Team beim ersten Besuch in der Pflegepraxis herstellen.
- Rolle als Lernende einnehmen.
- Lebenslanges Lernen als Element der Weiterentwicklung übernehmen.
- Eigeninitiative und Verantwortung für das eigene Lernen übernehmen.
- Gehen selbstfürsorglich mit sich um und tragen zur eigenen Gesundheit bei.

1.2 Lernsituationen/Diskussionsimpulse

Nichts ist spannender als das Spannungsfeld zwischen Schule (Theorie) und Praxis. Innerhalb der Curricularen Einheit CE 01 im 1. Ausbildungsdrittel der Generalistik »Pflegefachfrau/Pflegefachmann werden« steht das Thema »Lernen lernen« im Fokus. Aus meiner Erfahrung als Schüler, Pflegefachkraft und Lehrer möchte ich an dieser Stelle Informationen über die größten »Stolpersteine« geben, und wie Schüler sich (und ihren Lehrerinnen und Lehrern) das Leben erleichtern. Um dieses Ziel zu erreichen, werden die spezifischen und relevantesten Elemente in Anlehnung an die Thematik »Ausbildungsstart – Pflegefachmann/Pflegefachfrau beleuchtet sowie beliebte Fehlerquellen und Probleme an den Lernorten Schule und Praxis skizziert. (Vgl. PflAPrV, 2020; vgl. BIBB, 2020).

In der Regel gehen Lehrkräfte im Sektor der Berufsausbildung/Erwachsenenbildung davon aus, dass »ihre Schützlinge« bereits über ein breites Spektrum an Vorwissen aus vorangegangenen Schulabschnitten mitbringen und dies sicher beherrschen. Dies ist jedoch (leider) häufig nicht der Fall,

sodass Lehrkräfte vermeintliche vorausgesetzte »Basics« erst an- und besprechen müssen, um eine Arbeitsatmosphäre schaffen zu können. Wenn Sie Ihre Lerngruppe kennenlernen und einschätzen hinsichtlich Ist-Soll, können Sie aus dem nachfolgenden Angebot die Elemente auswählen und den Auszubildenden (m-w-d) gezielt zugänglich machen.



Stichworte: Schule vs. Ausbildung – Gehirn/Gedächtnis – Prüfungsorganisation – Lernstrategien – Methoden

1.2.1 Lernjob 1: Unterschiede zwischen Ausbildung & Schule

Der Unterschied zwischen dem schulischen Lernen und Ihrer Ausbildung

Liebe (angehende) Pflegefachfrauen- und Pflegefachmänner! Willkommen in Ihren ersten Tagen und Wochen der Ausbildung. Zunächst möchte ich Ihnen als Handreichung den Kontrast zwischen Ihrer schulischen Laufbahn und den veränderten Bedingungen im Rahmen Ihrer Ausbildung visualisieren: Betrachten Sie hierzu die folgende Tabelle (► Tab. 2).

Tab. 2:
Unterschied
Schule-Ausbildung
(eigene
Darstellung)

Ihre (mögliche) Erwartungshaltung	Die Erwartungshaltung Ihres Ausbildungsträgers
Klassisches Schulsystem	Ausbildung
<ul style="list-style-type: none"> • Frontalunterricht • Wenig hinterfragen • »Konsumhaltung« • Auswendig lernen für die Klausur (»Bulimie-Lernen«) 	<ul style="list-style-type: none"> • Selbstverantwortung des Lernens • Lernsituationen und Fallbearbeitung • Transfer Theorie-Praxis • Eigene Erfahrungen • Selbstgesteuerte Lernprozesse • Lehrkräfte setzen Impulse und schaffen Lernräume (Material, Struktur, Aufgaben, Abgleich) • Operatoren und Niveaustufen bauen aufeinander auf, nicht nur in schriftlichen Prüfungen, sondern auch im pflegerischen Handeln. • Reflektiert versus konditioniert • »Auswendig« vs. »Verstehen« • SOL steht für »selbstorganisiertes Lernen« • POL steht für »problemorientiertes Lernen«



Nehmen Sie sich ca. 5 Minuten (in Einzelarbeit oder als Kleingruppe)

Lernjob A: »Wie haben Sie Ihre Schulzeit erlebt?«

Lernjob B: »Notieren Sie unbekannte Begriffe und fragen Sie diese ggf. nach.«

Lernjob C: »Stimmen Sie den Aussagen in der Tabelle 2 zu? Wo würden Sie widersprechen?«

Lernjob D: »Was setzen Sie hiervon bereits um?«

Ihre Lehrkräfte schaffen einen geschützten Raum zur Erprobung im Klassen- und Demoraum bzw. Skills-Lab sowie Austauschmöglichkeiten in der Klasse von Erfahrungen. Im Kontrast zur allgemeinbildenden Schule wird von Ihnen zunehmend eine Selbstorganisation erwartet. Dieser Unterschied ist vielen Schülerinnen und Schülern anfangs oft nicht bewusst, sodass sie bewährte Strategien (»Bulimie-Lernen«) weiterhin anwenden. In Einzelfällen kann diese Strategie einem »über die Runden« helfen, spätestens zur Mitte Ihrer Ausbildungszeit und vor allem vor den Prüfungen wird Ihnen diese »Strategie« nicht mehr hilfreich sein! Nehmen Sie sich die Zeit zur Vor- und Nachbereitung, erarbeiten Sie aktiv, z. B. einen Abschnitt bewusst, anstatt ein Kapitels oberflächlich.

Fordern Sie Methodenblätter² von Ihren Lehrkräften ein, die Ihnen eine Arbeitsstruktur geben!

1.2.2 Lernjob 2: Exkurs Lernen: Gehirn und Gedächtnis

Auf einer allgemeinen und an dieser Stelle nicht zu vertiefenden Ebene ist grundlegendes Wissen darüber, wie »Lernen und Gehirn« funktionieren, wesentlich im Sinne einer erfolgreichen Ausbildung.

Lernjob A: Vervollständigen Sie den Lückentext

Sinnesorgane – Kurzzeit-/Arbeits- und Langzeitgedächtnis – »emotionales« – Ebenen, Lappen und Schichten – Vermittler – Amygdala

»Das Gehirn besteht aus mehreren _____, zwei verbundenen Hälften. Diese Hälften haben unterschiedliche Aufgaben in der »Steuerung« des Körpers. Man unterscheidet grob in das _____. Die Wahrnehmung der Umwelt erfolgt über die _____ (Lesen/Sehen, Hören, Fühlen). Lernen erfolgt auf verschiedenen Ebenen, am stärksten und effektivsten ist _____ Lernen, d. h. Interesse am Lernthema/Lerngegenstand. Viele Themen sind bereits bekannt, neues Wissen knüpft bzw. dockt an dieses Vorwissen an und wird weiter miteinander verschachtelt, es entstehen dadurch neue Verknüpfungen. Je stärker Bezüge untereinander hergestellt werden, desto effektiver die Verknüpfung. Als _____ zwischen Kurz- und Langzeitgedächtnis fungiert der Hippocampus als Teil des limbischen Systems, hier sitzt auch die _____, das »Angstzentrum« des Körpers. Stress und Angst behindern das Lernen.

² http://methodenpool.uni-koeln.de/frameset_uebersicht.htm

Lernjob B: Meine Lernstrategien- und Lerntypen-Test

Es stehen online und wahrscheinlich auch in Ihrer Schule Lerntypen-Tests bereit, die Sie zur Selbstanalyse nutzen können. Auch wenn der Begriff des »Lerntyps« als veraltet angesehen wird, veranschaulicht er symbolisch nachvollziehbar die Effektivität sich ergänzender Lernprozesse. Welchem »Typ« würden Sie sich zuordnen?³

Je nach Quelle sind folgende Erinnerungsfaktoren im Diskurs:

- Lernstoff wird gehört = ca. 20 % Erinnerungsquote
- Lernstoff wird gesehen = ca. 30 % Erinnerungsquote
- Lernstoff wird gesehen und gehört = ca. 50 % Erinnerungsquote
- Lernstoff wird gesehen, gehört und diskutiert = ca. 70 % Erinnerungsquote
- Lernstoff wird gesehen, gehört, diskutiert und selbst umgesetzt = ca. 90 % Erinnerungsquote

Lernjob C: Ihre Lernbiografie

Sie haben bereits eine eigene Lernbiografie! Was hat sich bewährt? Sind Sie mehr der Gruppentyp, sehen und hören Sie Podcasts und Dokumentationen, diskutieren Sie mit Mitschülerinnen und Mitschülern oder reicht es, wenn Sie zu einem Thema etwas lesen und es für sich in eigenen Worten zusammenfassen? Erstellen Sie MindMaps? (...). Notieren Sie Ihre bewährten Strategien und welche Bereiche ausbaufähig sind.

1.2.3 Infoblatt 1: Organisationstipps für Auszubildende



Merke!

- Achten Sie auf eine ruhige, stress- und angstfreie Lernumgebung. Angst kann z. B. ein kompliziertes Thema oder ein zu spätes Lernen machen.
- Überlegen Sie, welches Vorwissen Sie bereits haben und wie das neue Thema dazu passt.
»Meine Oma hat Diabetes, sie muss immer auf XYZ achten, weil...«

Allgemeine, aber bewährte Strategien:

- Pünktlichkeit
- Beschriften und Abheften von Unterlagen

³ <https://plakos-akademie.de/lerntypentest-kostenloser-schnelltest/> (Stand: 16.01.2023)