

Progressometer – den Lernfortschritt in Blick behalten

Für viele Studentinnen und Studenten fühlt sich der Lernstoff wie ein riesiger Berg an, der weggeschaufelt werden muss. Die Größe des Berges scheint nicht zu schaffen und man weiß auch gar nicht wo man anfangen soll. Und während des Semesters wächst der Berg jede Woche an.

Um seinen eigenen Lernfortschritt im Auge zu behalten und die Motivation aufrecht zu erhalten, ist das Progressometer eine gute Lösung. Übersichtlich und auf einer Seite sortieren Sie Themen und Unterthemen in den Zeilen. In den Spalten hat es sich bewährt, Arbeitsschritte einzutragen: Mitschrift und Vorlesungsfolien, Lehrbuch, Zusammenfassung, Lerngruppe, Probeklausur.

Tipps und Hinweise zur Verwendung des Progressometers:

- Fangen Sie früh mit dem Progressometer an. So wie die Prüfungsvorbereitung am ersten Vorlesungstag beginnt, sollten Sie auch **frühzeitig einen Überblick über den Lernstoff** und die Arbeitspakete gewinnen.
- Gliedern Sie die einzelnen Themen eher grob in Unterthemen. Nur so behalten Sie den Überblick. Die Themen, Unterthemen und Ihre Lernfortschritt sollten **auf einen Blick erkennbar** sein.
- Schauen Sie, dass Sie Ihre **Lernzeit möglichst gleichmäßig auf die Themen verteilen**, auch wenn Sie vielleicht ein Unterthema extrem spannend und ein anderes Thema „langweilig“ finden.
- Gehen Sie bei der Bearbeitung der Themen eher **von der Breite in die Tiefe**. Das heißt, Sie gehen eher spaltenweise vor: Zuerst verschaffen Sie sich einen groben Überblick über alle Unterthemen (z.B. Vorlesungsmitschriften und Folien durcharbeiten), bevor Sie in ein Thema tiefer einsteigen (im Lehrbuch nachlesen, Zusammenfassung schreiben, Probeklausur machen, etc.). Dadurch wiederholen Sie auch fast automatisch den Stoff bzw. können Querverbindungen zwischen den einzelnen Themen herstellen.
- Nutzen Sie das Setzen der Häkchen als **belohnendes Ritual** und freuen Sie sich über die kleinen Erfolge und Fortschritte.

Thema	Mitschriften Folien	Lehrbuch	Zusammen- fassung	Lerngruppe	Probe- klausur
Unterthema 1					
Unterthema 2					
Unterthema 3					
Unterthema 4					
Unterthema 5					

Beispiel:

Sportpsychologie	Folien Mitschriften	Lehrbuch	Zusammen- fassung	Lerngruppe	Probe- klausur
Psychologische Grundlagen	✓	✓	✓		
Methoden der Sportpsychologie	✓				
Sportpsychologische Anwen- dungs- und Praxisfelder	✓	✓			
Sport und Gesundheit	✓				
Sportpsychologie im Leistungssport	✓	✓			

Mein Lernfortschritt

Thema	Mitschriften Folien	Lehrbuch	Zusammen- fassung	Lerngruppe	Probe- klausur
Unterthema 1					
Unterthema 2					
Unterthema 3					
Unterthema 4					
Unterthema 5					

Thema	Mitschriften Folien	Lehrbuch	Zusammen- fassung	Lerngruppe	Probe- klausur
Unterthema 1					
Unterthema 2					
Unterthema 3					
Unterthema 4					
Unterthema 5					

Thema	Mitschriften Folien	Lehrbuch	Zusammen- fassung	Lerngruppe	Probeklau- sur
Unterthema 1					
Unterthema 2					
Unterthema 3					
Unterthema 4					
Unterthema 5					