

Wie man immer Bestnoten bekommt

Bewährte Lernstrategien, um mit geringstem
Aufwand den Abschluss zu erreichen

—

für Schüler, Azubis und Studenten

Vom Bestsellerautor von *Konzentriert arbeiten*

Cal Newport

Wie man immer Bestnoten bekommt

Wie man immer Bestnoten bekommt

Bewährte Lernstrategien, um mit geringstem
Aufwand den Abschluss zu erreichen

—
für Schüler, Azubis und Studenten

Vom Bestsellerautor von *Konzentriert arbeiten*

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@redline-verlag.de

1. Auflage 2022

© 2022 by Redline Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,
Türkenstraße 89
80799 München
Tel.: 089 651285-0
Fax: 089 652096

© der Originalausgabe 2007 by Cal Newport

Die englische Originalausgabe erschien 2007 bei Random House Inc unter dem Titel *How to become a straight-A student: the unconventional strategies real college students use to score high while studying less*. Diese Ausgabe wurde in Zusammenarbeit mit DeFiore and Company Literary Management, Inc. veröffentlicht.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Friederike Moldenhauer

Redaktion: Christiane Otto

Umschlaggestaltung: Karina Braun

Satz: ZeroSoft, Timisoara

Druck: CPI

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-86881-910-6

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96267-463-2

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96267-464-9



**Wir produzieren
nachhaltig**
www.m-vg.de

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.redline-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhalt

Einführung	7
Teil 1: Grundlagen.	17
Schritt 1: Zeitmanagement in nur fünf Minuten täglich	25
Schritt 2: Krieg dem Aufschieben	45
Schritt 3: Deine Wahl: Wann, wo und wie lange.	57
Teil 1: Spickzettel	65
Teil 2: Tests und Prüfungen.	67
Schritt 1: Mach clevere Notizen.	75
Schritt 2: Nimm die Aufgaben nicht zu ernst.	91
Schritt 3: Organisiere deine Unterlagen	107
Schritt 4: Bezwing das Material	113
Schritt 5: Investiere in eine »Versicherung gegen Prüfungs- katastrophen«.	121
Schritt 6: Eins-Plus-Antworten bereitstellen.	127
Von der Theorie in die Praxis.	135
Teil 2: Spickzettel	149
Teil 3: Schriftliche Arbeiten	151
Schritt 1: Finde ein prickelndes Thema	159
Schritt 2: Geh auf Thesenjagd.	163
Schritt 3: Hol dir eine zweite Meinung ein	169
Schritt 4: Du bist die Recherchemaschine	173
Schritt 5: Wie du eine fesselnde Story konzipierst.	185

Schritt 6: Befrag deine Expertenrunde	193
Schritt 7: Schreiben ohne Quälerei	197
Schritt 8: Überarbeiten, aber nicht übertreiben.	201
Von der Theorie in die Praxis.	207
Teil 3: Spickzettel	223
 Schlussbemerkung	 225
Danksagung	229
Über den Autor	231

Einführung

»Meine Freunde haben sich immer gewundert, warum ich nicht in der Bibliothek saß, sondern im Café verabredet war, mit anderen zu einer Party oder Veranstaltung gegangen bin. Sie sagten, bei mir sähe das alles so leicht aus.«

Anna, *Einserkandidatin im College*

Du hältst hier keinen normalen Lernratgeber in den Händen. Im Gegensatz zu den anderen Büchern mit der gleichen Zielsetzung, wurde dieser hier weder von Professoren noch von selbsternannten Studienexpertinnen entwickelt. Ich kann dir versprechen, dass du hier nicht lernst, wie man clever Notizen macht, Mindmaps erstellt oder eine andere »optimale Lernmethode« anwendet, die sich irgendwer unter Laborbedingungen, weit weg vom Unileben ausgedacht hat.

Stattdessen verrät dieser Ratgeber zum ersten Mal, wie reale Einserkandidaten für ihre Prüfungen lernen. Alle Tipps, die im Folgenden dargestellt werden, habe ich aus zahlreichen Interviews herausgearbeitet, die ich mit einer Gruppe von Einserkandidaten in ihren ersten Semestern geführt habe. Meine Interviewpartner gehörten hauptsächlich zur Phi-Beta-Kappa-Studentenverbindung, die ihre Mitglieder aus den renommiertesten Colleges und Universitäten der USA bezieht – darunter Harvard, Princeton, Yale, Dartmouth, Brown, Columbia, Duke, Amherst und Skidmore. Dabei habe ich darauf geachtet, dass ein möglichst breites Spektrum von Fächern abgedeckt wird. In jedem Gespräch befragte ich mein Gegenüber nach ihren oder seinen Lerntechniken. Meine Fragen umfassten generelle Themen (»Wie überwindest du Aufschieberitis?«) ebenso wie spezifische (»Wie findest und ordnest du Quellen für eine Hausarbeit?«). Wenn die Antworten erkennen ließen, dass es sich nur um einen Streber handelte, der seine guten Noten allein durch stures und ausgiebiges Büffeln bekam, landeten diese Informationen nicht in diesem Buch. Denn wer mich interessierte, waren diejenigen, die bessere Noten nicht dadurch bekamen, dass sie länger lernten (und sich mehr quälten), sondern die cleverer und effizienter lernten.

Woher ich wusste, dass es sie gab? *Nun, ich war selbst so einer gewesen.* Als ich als Erstsemester am Dartmouth College anfang, hatte ich keine Ahnung, wie man sich auf Prüfungen vorbereitet oder Hausarbeiten auf Universitätsniveau schreibt. Wie die meisten Gymnasiasten dachte ich, es würde ausreichen, meine Notizen aus dem Unterricht und die Lösungen der Hausaufgaben so häufig wie möglich durchzulesen. Ich glaubte, eine wissenschaftliche Arbeit würde so entstehen, dass man sich vor den Computer setzt, zu tippen anfängt und so lange sitzenbleibt, bis sie fertig ist. Das einzige Problem ist allerdings, dass eine Ausbildung oder ein Studium etwas anderes ist als die Schule. Die Inhalte, die man bewältigen muss, sind komplexer und die Erwartungen der Lehrperson sind höher. Wenn man als Azubi oder Studentin auf eine Prüfung oder ein Referat hinarbeitet, bedeutet das meist, dass man mit Brachialmethoden lernt und Qualen erleidet. Dennoch bleiben die meisten bei diesen Methoden. Und genau deswegen machen sie die Nächte am Schreibtisch durch – so entstehen die Widerstände gegen den Unterricht und das Lernen. Die Strapazen und punktuellen Erfolge dieser Methode gründen auf der allgemeinen Annahme, dass Einsen nur Genies oder Bücherwürmern vorbehalten seien.

Als ich zu studieren anfang, war ich auch dieser Überzeugung. Aber schon bald schlichen sich bei mir Zweifel ein. Es dauerte nicht lange, bis mir schwante, dass es bessere Lernmethoden geben musste, um die Inhalte zu begreifen. Ich probierte die einfachen Techniken aus – mit sehr unterschiedlichen Ergebnissen. Schrieb ich die ganze Nacht an einem Aufsatz, bekam ich gerade mal eine Zwei minus, lernte ich hektisch in letzter Minute für einen Test, bekam ich eine Eins. Und immer hatte ich das Gefühl, ich hätte nicht genug gelesen, immer hatte ich das Gefühl, stets drohte ein weiterer Abgabetermin am Horizont, den ich kaum schaffen würde. In meinem Leben herrschte echtes Chaos. Aber wenn ich mich umsah, schien das bei all meinen Freunden der Fall zu sein – und niemand stellte sich die Frage, woran das lag. Das passte mir irgendwie nicht. Ich gab mich nicht damit zufrieden, mich

über lange Zeiträume hinweg abzulagen, nur um dann mal gerade eben zum Durchschnitt zu gehören. Ich wollte einzigartig sein. Und ich wollte gute Noten bekommen, ohne auf Schlaf und Zeit mit meinen Freunden verzichten zu müssen. Für viele Lernende hört sich das wahrscheinlich hoffnungslos anmaßend an. Aber von Natur aus bin ich Optimist und in Anbetracht des traurigen Zustands meiner Lernfertigkeiten war ich mir sicher, dass es einen besseren Weg geben musste.

In den ersten beiden Semestern suchte ich mir durch wiederholtes Experimentieren einen Werkzeugkoffer aus einigermaßen guten Lern-techniken zusammen. Und sobald ich sie perfektioniert hatte, kam ich zu überzeugenden Ergebnissen. Von den 36 Kursen, die ich zwischen dem dritten und achten Semester absolvierte, bekam ich exakt einmal eine Eins minus und 26 glatte Einsen. Das Erstaunlichste allerdings war, dass ich viel weniger Zeit in das Lernen investiert hatte. Je stärker ich meine Strategien optimierte, desto weniger Zeit brauchte ich. Als ich mich auf mein Examen vorbereitete, *tat ich manchmal* so, als wäre ich auf dem Weg in die Bibliothek, nur um meine Mitbewohner nicht zu demoralisieren, die sich auf eine weitere lange Nacht am Schreibtisch einstellten.

Was war mein Geheimnis? *Effizienz*. Die Wahrheit ist einfach, dass das Lernen mit Gewalt, wie es die meisten machen, unglaublich ineffizient ist. Wenn es darum geht, sich auf eine Prüfung vorzubereiten, ist es nicht sonderlich sinnvoll, passiv Texte zu lesen, wenn man komplexe Konzepte begreifen will. Außerdem laugt man das Hirn aus, was wiederum dazu führt, dass man sich weniger Informationen merken kann. Dasselbe Problem besteht beim Verfassen von wissenschaftlichen Arbeiten. Ohne die richtige Vorbereitung ist es sehr ermüdend, eine Hausarbeit zu erstellen – und am Ende dreht man sich im Kreis. Nach einiger Zeit gelingt es einem nicht mehr, in angemessener Zeit Sätze verständlich zu formulieren. Im Gegensatz dazu nutzte ich Techniken zum Lernen, die ich so optimiert hatte, dass ich mehr Inhalte als meine Kommilitonen lernen konnte und dafür sogar noch weniger Zeit investieren musste. Indem ich überflüssige Angewohnheiten ablegte und aufhörte, meine

Energie zu verschwenden, verwandelte ich die Prüfungsvorbereitung und das Verfassen von wissenschaftlichen Arbeiten in eine zielgerichtete Unternehmung, anstatt sie wie vorher zu fürchten.

Ich glaubte lange, ich sei der Einzige, der clevere Lernmethoden entdeckt hatte, doch schon bald wurde ich dieser Illusion beraubt – leider. Dass ich irrte, fiel mir im letzten Studienjahr bei der feierlichen Aufnahmezeremonie in die Studentenverbindung Phi Beta Kappa auf. Zusammen mit 30 anderen gehörte ich mehr oder weniger zu den Besten meines Jahrgangs, der über 1000 Studierende umfasste. Dementsprechend war ich darauf vorbereitet, diesen Abend mit echten Strebern zu verbringen. Aber wie sich herausstellte, irrte ich mich.

Als ich den Saal betrat, in dem die Feier stattfand, war ich überrascht, wie viele Leute ich schon vom Sehen kannte. Allein aufgrund dieser Tatsache wäre ich nie darauf gekommen, dass es sich dabei um Einserkandidaten handelte. Darunter waren die Chefredakteurin der Unizeitung, bekannte Partypeople und Ökos. Ich kannte sie vom Feiern, von Studentenorganisationen und durch gemeinsame Freunde. Bei den meisten handelte es sich um normale, vielseitig engagierte und interessante Typen. Ganz und gar nicht die schnarchigen Streber, die ich in dieser Riege der Superstudenten erwartet hätte. Meine Lektion an diesem Abend war offensichtlich die, dass ich vielleicht doch gar nicht so einmalig war, wie ich zuerst geglaubt hatte. Vielleicht hatten auch andere das Geheimnis, wie man an der Uni Erfolg hat, entdeckt.

Schon bald meldete sich mein Schreibinstinkt. Ich war so fasziniert davon, wie genau diese offenbar ganz normalen Studenten so gute Noten bekommen hatten, sodass ich all den anderen Phi-Beta-Kappa-Studierenden einen Fragebogen zu ihren Lernmethoden schickte. Die meisten beantworteten mir gern meine Fragen. Schnell wurde mir klar, dass meine Vermutungen zutrafen: Nicht nur lernten viele von ihnen auf innovative Weise mit Strategien, die sie selbst entwickelt hatten, sondern ihre Herangehensweisen ähnelten meinen Erfindungen der vorangegangenen Jahre überraschend deutlich.

Als ich gerade das Manuskript für mein erstes Buch *How to Win at College* überarbeitet hatte, war ich nicht so richtig scharf darauf, gleich mit dem nächsten großen Buchprojekt weiterzumachen. Aber nachdem ich mir die ersten Reaktionen auf meinen Fragebogen angesehen hatte, fiel mir etwas Interessantes auf: Während die meisten Schüler, Azubis oder Studierenden sich mühsam mit Aufsätzen und Auswendiglernen abrackern, gibt es ein kleines feines Grüppchen von Ausbildungs- und Studienanfängern, die mittels unkonventioneller Strategien sehr gute Noten in sehr wenig Zeit erlangen. Ich wollte diese Geheimnisse einer breiteren Gruppe weitergeben, und schon gab es eine neue Buchidee. Also schickte ich noch mehr Fragebögen an noch mehr Einserkandidaten an Colleges in den ganzen USA. Schließlich hatte ich genügend Antworten von möglichst unterschiedlichen Studierenden mit verschiedenen Hintergründen und Studienfächern beisammen. Daraus habe ich die Tipps extrahiert, die ich in diesem Ratgeber wiedergebe.

Auf den folgenden Seiten kannst du die Details dieser Strategien entdecken, die häufig überraschend daherkommen. Sie werden ergänzt durch Beispiele und Fallstudien, die zeigen, wie man die Tipps in vielen verschiedenen Alltagssituationen beim Lernen anwenden kann. Hier lernst du, wie du

- deine Zeit organisierst und mit Aufschieberitis umgehst,
- im Unterricht gezielt Aufzeichnungen machst,
- Lektüre und Aufgaben leicht bewältigst,
- effizient für Prüfungen lernst,
- Prüfungen meisterst,
- präzise Referate/Erörterungen schreibst,
- eingehend recherchierst
- und hervorragende Hausarbeiten verfasst.

Denk dran, dass diese Hinweise von echten Studierenden stammen und durch Trial-and-Error-Methoden in Hörsälen von echten

(Berufs-)Schulen und Universitäten verfeinert worden sind. Das ist wichtig. Darin unterscheidet sich dieses Buch von all den Lernratgebern, die es schon im Buchhandel gibt. Wie bereits erwähnt, werden solche Ratgeber entweder von Lehrenden oder Lernexperten geschrieben, die ihre eigene Schul- oder Unizeit schon viele Jahre hinter sich haben. Deshalb haben diese Autoren keine Erfahrung mehr damit, wie das Leben eines Azubis oder einer Studentin in der Wirklichkeit aussieht. Eines dieser Werke von den College-Professoren Allan Mundsack, James Deese und Ellin K. Deese, *How to Study*, schlägt vor, man solle sich morgens den Wecker auf 7 Uhr stellen und abends um 23 Uhr schlafen gehen und regelmäßig eine einzige Stunde »Freizeit« pro Tag einplanen. Den Rest der Zeit verbringt man dann mit Lernen, Schlafen, Essen. Da bekommt man den Eindruck, dass es recht lange her ist, dass diese Autoren mit Studierenden gesprochen haben. Sogar am Freitag – der Abend in der Woche, an dem die meisten ausgehen – ist Lernen bis 22 Uhr vorgesehen, ein Stündchen Pause und danach ab ins Bett.

In dem Buch *Student Success Secrets* macht Eric Jensen ähnlich weltfremde Vorschläge. Die Tipps des Lernexperten und professionellen Redners beinhalten beispielsweise diesen: Um den roten Faden einer Lektüre zu behalten, rät er »malen Sie es auf und nutzen Sie leuchtende Farben«, »stellen Sie den Inhalt schauspielerisch dar oder veranstalten Sie ein lustiges Rollenspiel« oder »denken Sie sich ein Lied aus oder dichten Sie ein bestehendes um, machen Sie einen Rap daraus«. Stellen wir uns jetzt einfach mal eine reflektierte Geisteswissenschaftlerin vor, die sich an einen Rap macht, um die post-strukturalistischen Interpretationen viktorianischer englischer Literatur von ihrer Lektüreliste dazustellen! (Kernfrage: Was reimt sich auf »Foucault?«)

Der Prototyp aller unrealistischer Lernratgeber ist wahrscheinlich aber das Buch *What Smart Students Know* – Was schlaue Schüler wissen – vom Mitbegründer von Princeton Review, einem Anbieter für

Vorbereitungskurse auf Universitätseingangstests (Anm. d. Übers.)¹, Adam Robinson. In seinem Bestseller schlägt Adam Robinson vor – ich schwöre, dass ich mir das hier nicht ausdenke –, sich auf eine Frage zu einer Lektüre in *zwölf Schritten* vorzubereiten! Du hast richtig gelesen, zwölf einzelne Schritte. Bevor man sich überhaupt an die Fragestellung der Aufgabe macht, schlägt Robinson vor, man solle sich zunächst Fragen zur Bedeutung des Lesens an sich notieren und dann das Wissen, das man bereits darüber hat, niederschreiben. In den folgenden Schritten geht es dann darum, woran einen das Lesen erinnert und was man gern lernen würde. Dann fordert er seine Leser auf, unter anderem die Fragestellung drei Mal unabhängig voneinander zu lesen und dann die eigenen Notizen entsprechend umzuschreiben. Die vorhandenen Informationen solle man bildlich darstellen, »Frage Tabellen« entwerfen und Mnemotechnik, also Gedächtnishilfen, einsetzen, damit man die Hauptgedanken besser behält. Unnötig zu erwähnen, dass diese Herangehensweise an eine einfache Lektüreaufgabe komplett unrealistisch ist – das ist fast schon lustig. Ich habe mir sogar die Mühe gemacht, einmal nachzurechnen: In einem durchschnittlichen Seminar in den Geisteswissenschaften an einer US-amerikanischen Universität wird von den Studierenden ein Lesepensum von wöchentlich gut und gern ca. 200 Seiten erwartet. In seinem Buch präsentiert Robinson als Beispiel einen einseitigen Text und 23 verschiedene Fragen, die er diesbezüglich vorschlägt. Nehmen wir an, dass man ungefähr 30 Sekunden für die Beantwortung jeder Frage aufbringen muss, dann wären wir bei ca. 40 Stunden pro Woche (also im Prinzip die Zeit, die einem Vollzeitjob entspricht), um einen der zwölf Schritte zu einem Buch für ein einziges Seminar zu erfüllen. Das klingt nach einem sehr guten Plan!

Diese Beispiele zeigen einfach, dass die Ratschläge in den meisten vorhandenen Lernratgebern, die von »Experten«, nicht Studierenden, geschrieben sind, in den meisten Fällen kaum umsetzbar und extrem

1 <https://www.princetonreview.com/college/sat-test-prep?ceid=newhp-nav-1>

zeitaufwendig sind. Hingegen ist *Wie man immer Bestnoten bekommt* der erste Lernratgeber, der tatsächlich auf den Erfahrungen von Studierenden am College aufbaut. Er ist eine echte Alternative zu den bereits existierenden Büchern zu diesem Thema. In den folgenden Kapiteln findest du praxisnahe Strategien, die sich in deinem Alltag als Schüler, Auszubildende oder Student umsetzen lassen. Vielleicht sind sie nicht so differenziert wie die komplizierten Systeme, die von den »Experten« ausgedacht wurden, aber sie lassen sich leicht umsetzen – und sie erfüllen ihren Zweck. Und das Beste daran ist: Sobald du anfängst, sie umzusetzen, wirst du umgehend Erfolge sehen.

Denk daran: Sollte eine Empfehlung nicht so richtig zu deinen Bedürfnissen oder Lebensumständen passen, dann ist das auch in Ordnung. Damit ist zu rechnen. Jeder, den ich für dieses Buch befragt habe, hatte seinen individuellen Ansatz, wie man am besten lernt. Geh dem nach und wenn du nicht mehr weiterkommst, experimentiere herum. Ersetze bestimmte Techniken durch welche, die besser zu dir passen. Wenn sie funktionieren, bleib dabei, falls nicht, suche nach einer besseren Lösung. Wie du bessere Noten bekommst, ohne zu einem Streber zu mutieren, basiert nicht auf einer einzelnen Technik allein. Stattdessen geht es eher darum, eine grundsätzliche Entscheidung zu treffen, sich nicht mit einfachen 08/15-Ratschlägen abzugeben und anzufangen, flexibel nach Lernstrategien zu suchen, die für dich gut funktionieren.

Schließlich ist eine Ausbildung oder ein Studium ein Lebensabschnitt mit vielen Facetten, und da sind Noten nur einer von vielen wichtigen Aspekten. Ich hoffe, dass dir dieses Buch hilft, diesen einen Aspekt mühelos zu bewältigen, damit dir mehr Zeit und Energie bleibt, um all die anderen entdecken zu können (neue Freundschaften, unbeschwerter Idealismus, heldenhafter Bierkonsum), die deine nächsten Jahre so spannend machen werden.

Teil 1 Grundlagen

»Ganz oder gar nicht. Im Ernst. Konzentriere dich ganz aufs Lernen, wenn du lernst, dann hast du genügend Zeit, um dich ganz aufs Feiern zu konzentrieren.«

Lydia, Einserkandidatin

Häufig höre ich von Lernenden, dass sie nie genug Zeit haben, um all die anstehenden Aufgaben zu erledigen. Um sich Luft zu machen, beschweren sie sich darüber, wie viele Stunden sie mit Lernen verbringen – bis spät abends in der Bibliothek sitzen, am Wochenende Referate schreiben. Doch gleichgültig, wie sehr sie sich auch anstrengen, die Zeit scheint nie auszureichen, und immer muss noch etwas erledigt werden. Wie Matthew, Einserkandidat der renommierten Brown University erläutert, geschieht es leicht, dass Studierende »sich in einem andauernden Zustand des Nachholens« befinden. Nachvollziehbar, dass sie das Gefühl haben, ihre Grenzen schon erreicht zu haben. Ihrer Meinung nach müssten sie auf Schlaf oder Freizeit mit ihren Freunden verzichten, weil der Tag einfach nicht genügend Stunden hat, um alles zu schaffen.

Fangen wir mal damit an, eines klarzustellen: Das stimmt so nicht. Das Problem besteht nicht in der Zahl der zur Verfügung stehenden Stunden, sondern was man in diesen Stunden macht. Das weiß ich aus eigener Erfahrung. Als ich für dieses Buch recherchierte, traf ich einige der erfolgreichsten Studierenden der USA. Und ich kann dir garantieren, dass es einem Studi vom Rhodes Colleges gelingt, dreimal mehr Arbeit und Aufgaben in einer einzigen Stunde zu bewältigen als du. Und dabei kriegt er es auch noch hin, wilder zu feiern, als du es dich überhaupt trauen würdest. Damit meine ich nicht, dass es das allgemeine Ziel sein sollte, besoffener Student eines Elite-Colleges zu sein (obwohl das vielleicht gar keine so schlechte Idee ist), sondern worauf ich hinauswill, ist Folgendes: Man kann erstaunlich viel aus einem Zwölfstundentag herausholen – lernen, Entspannung und verbrachte Zeit mit den Freunden. Daher ist Zeitmangel keine Erklärung dafür, warum so viele Studierende

sich überfordert fühlen. Womit lässt sich diese Tatsache also erklären? Wie sich herausstellt, basiert die Antwort eher darauf, wie wir arbeiten, als darauf, was wir in der vorhandenen Zeit zu erledigen versuchen.

Unser menschliches Hirn hat sich so entwickelt, dass uns kurzfristige Aufgaben (»lauf vor diesem Löwen weg« oder »nimm diese Nahrung auf«) lieber sind. Wenn du also an einem Sonntagmorgen in die Bibliothek gehst mit dem Ziel, alle Arbeitsaufträge zu erledigen und eine Hausarbeit fertigzuschreiben, ist dein Hirn darüber gar nicht glücklich. Die Perspektive, acht Stunden lang nonstop in einer Lesekabine eingesperrt zu sein, ist entmutigend. Darüber hinaus ist es schwer, sich über solch eine Zeitspanne zu konzentrieren, denn schon bald tritt Ermüdung ein. Die Konzentration lässt nach, deine Gedanken schweifen ab und die kleinste Sache, die dich ablenkt, ist unglaublich faszinierend. Bevor du es dich versiehst, ist es Abend, und du musst feststellen, dass du nicht sonderlich produktiv gewesen bist.

Am nächsten Tag ist der Stapel an Aufgaben noch gewachsen, denn die unerledigten Dinge von Sonntag sind noch hinzugekommen, und am Montag geht das Ganze wieder von vorne los.

»Pseudo-Arbeit« nennt Jason, ein Einserkandidat von der University of Pennsylvania, diese Herangehensweise ans Lernen. Diejenige Person, die Pseudo-Arbeit verrichtet, hat das Gefühl, sich wirklich anzustrengen. Sie verbringt Stunden in der Bibliothek und scheut sich nicht, auch spät abends noch am Schreibtisch zu sitzen. Allerdings schafft sie nicht viel, denn es mangelt ihr an Fokus und Konzentration. Menschen mit dieser schlechten Angewohnheit sind an fast allen (Berufs-)Schulen und Unis anzutreffen. An der Dartmouth University war zum Beispiel ein Teil der Bibliothek 24 Stunden am Tag geöffnet. Man sah dort Studis in Grüppchen Kaffee trinken und hörte sie sich darüber beklagen, wie schwer sie es doch hatten. Das ist Pseudo-Arbeit. Die Mitbewohnerin, die auf der Couch ihre Notizen aus dem Chemieseminar durchblättert, während sie fernschaut, tut nur so, als arbeite sie. Der Typ, der drei Mahlzeiten, eine Decke und ein Sixpack Energiedrinks

in den Aufenthaltsraum mitbringt, um sich auf eine Nachtschicht mit Schreibmarathon einzurichten, macht Pseudo-Arbeit. Indem sich diese Studierenden in einer Umgebung aufhalten, die einfach ablenkt, darauf bestehen, stundenlang ohne Unterbrechung an ihren Referaten zu sitzen, bremsen sie ihr Gehirn aus, seine Fähigkeit voll zu entfalten. Es funktioniert nicht mehr klar und arbeitet nicht mehr effizient an der vorliegenden Aufgabe. Das Ergebnis: Erschöpfungskopfschmerz und nichtssagende Ergebnisse.

Doch noch problematischer ist, dass diejenigen noch nicht mal erkennen, dass sie nur vorgeblich arbeiten. Für sie *ist* Pseudo-Arbeit Arbeit – so haben sie es schon immer gemacht, und so machen es ihre Freunde auch. Nie kommt ihnen der Gedanke, dass man es auch anders machen könnte. Einserkandidaten kennen sich auf der anderen Seite sehr gut mit Pseudo-Arbeit aus. Sie fürchten sie, und das aus gutem Grund. Sie ist nicht nur Zeitverschwendung, sondern auch kräftezehrend. Man kann einfach nicht ausgeglichen, glücklich und schulisch erfolgreich sein, wenn man regelmäßig die Nächte durcharbeitet und seine Freizeit für stundenlanges und ineffizientes Lernen opfert. Die Studierenden, die ich für dieses Buch interviewt habe, betonten immer wieder, wie wichtig es sei, nicht in diese Falle zu tappen. Ganz im Gegenteil – als ich nach der einen Fähigkeit fragte, wie man Einsen bekommt, ohne den ganzen Tag über den Büchern zu hocken, war die Antwort meist, wie wichtig es sei, die Arbeit schnell und mit einem Minimum an Energieverschwendung zu erledigen.

Wie erreichten die Befragten dieses Ziel? Ein wichtiger Teil der Lösung liegt im Timing. Bei ihnen stimmte das Verhältnis von Aufwand und Ergebnis, indem sie ihre Aufgaben gezielt in konzentrierten kurzen Abschnitten erledigten. Um die Wirkung dieses Ansatzes zu verstehen, schauen wir uns die folgende einfache Gleichung an:

$$\text{Erledigte Arbeit} = \text{Zeitaufwand} \times \text{Intensität des Fokus}$$

Pseudo-Arbeit zeichnet sich durch eine geringe Intensität des Fokus, der Zielgerichtetheit, aus. Um also auf diese Weise eine Aufgabe zu erledigen, braucht man mehr Zeitaufwand. Dem Einserkandidaten-Ansatz zufolge wird die Intensität maximiert, um den Zeitaufwand zu minimieren. Als Beispiel legen wir für die Intensität eine Skala von 1 bis 10 fest (10 ist die maximale Intensität). Nehmen wir an, dass die Vorbereitung auf eine Prüfung bei einer geringen Intensität von Stärke 3 zehn Stunden dauert, wenn wir Pseudo-Arbeit zugrunde legen. Nach unserer Formel kann dieselbe Arbeit in drei einstündigen Blöcken erledigt werden, wenn die Intensität des Fokus 10 beträgt. Die Arbeit, für die du dir also den ganzen Sonntag vorgenommen hast, kann stattdessen in einer Stunde nach dem Frühstück, einer Stunde nach dem Mittagessen und einer Stunde nach dem Abendessen bewältigt werden – den Rest der Zeit hast du frei und kannst etwas Schönes unternehmen!

Mit dieser Formel im Hinterkopf verstehst du, warum Einserkandidaten wirklich *weniger Zeit* für das Lernen aufbringen als ihre Mitschüler oder Kommilitoninnen: Anstatt viele Stunden lang mit geringer Konzentration an etwas zu arbeiten, kommen sie in kurzen Zeitabschnitten mit hoher Konzentration voran. Aber das ist natürlich nicht die ganze Geschichte ihres Erfolgs. Es geht vor allem auch darum, was die Einserkandidaten in diesen Zeitabschnitten machen. Die *Technik* ist genauso wichtig wie das *Timing*. In Teil 2 (Tests und Prüfungen) und Teil 3 (Schriftliche Arbeiten) wenden wir uns den technischen Details zu. Aber sich einen effizienten Arbeitsplan zu machen und sich von Pseudo-Arbeit für immer zu verabschieden, sind zwei wichtige Schritte, um deine Arbeitsweise radikal zu ändern.

Um diese Umwandlung zu schaffen, wirst du dir jedoch auch Gedanken über deine Lebensweise machen müssen – und das ist meistens leichter gesagt als getan. Beispielsweise wirst du diese intensiven Arbeitseinheiten über einen längeren Zeitraum verteilen müssen, damit du in der Phase dazwischen deine Batterien wieder aufladen kannst. Dazu ist grundlegendes Zeitmanagement nötig. Außerdem wirst du

möglicherweise deine Aufschieberitis, also die Neigung zur Prokrastination, aufgeben müssen, denn sich eine kluge Zeiteinteilung für das Lernen zu überlegen ist zwecklos, wenn du in der vorgesehenen Zeit nicht arbeitest. Dazu wiederum ist Eigenmotivation wichtig. Um schließlich das Höchstmaß an Intensität erreichen zu können, braucht es eine sorgsame Auswahl des Ortes, der Tageszeit und der Dauer deiner Arbeitseinheit. Geht man bei diesen drei Faktoren nicht umsichtig vor, kann man unfreiwillig die eigene Konzentrationsfähigkeit sabotieren. Also bedarf es einer klugen Planung.

In Teil Eins zeige ich dir, wie du diese Voraussetzungen erfüllst. Das beginnt mit einem einfachen System für das Zeitmanagement, dass sich an den arbeitsreichen Alltag an der (Berufs-)Schule und Uni anpassen lässt. Keine Angst, dieses System ist ganz schlicht, mehr als fünf Minuten täglich sind für die Planung nicht nötig, und wenn das System mal ein paar Tage vernachlässigt wird, ist es auch kein Drama. Danach geht es weiter mit einer Sammlung kampfgeprobter Strategien, die dir dabei helfen, das ewige Aufschieben zu meistern. Die Tipps dazu stammen von echten Studierenden aus ihrem Alltag und funktionieren daher auch mitten im Chaos und den vielfältigen Ablenkungen, denen man so in der Ausbildung oder beim Studium ausgesetzt ist – sie sind einfach in der Anwendung und überraschend effektiv. Schließlich stelle ich dar, welche Tageszeit und welcher Lernort optimal sind und wie lang die Zeitspanne sein sollte, in der du lernst, damit du extra produktiv sein kannst. Die Befragten in diesem Buch haben ausgiebig herumexperimentiert, um für sich selbst Antworten auf diese wichtigen Fragen zu finden, und ich werde sie an dich weitergeben.

Insgesamt stellen all diese erforderlichen Fertigkeiten die Grundlage für die folgenden Ratschläge dar. Ohne sie kannst du die bestimmten Lerntechniken, die ich in Teil Zwei und Drei beschreibe, nicht anwenden. Gelingt es dir aber, sie dir anzueignen, wirst du erleben, dass du dich verbesserst, und zwar in allen Lebensbereichen – nicht nur, was deine Noten betrifft. Du wirst mehr Freizeit haben, du bekommst den Schlaf, den