

# Vorlesungs- aufzeichnungen

**nutzen:**

Eine Anleitung für Studierende



Besuche Vorlesungen.



Mach Notizen.



Sei spezifisch.



Bleib dran.



Frag nach Hilfe.



Mach keine Abstriche.

# Besuche Vorlesungen.



Studien zeigen, dass Studierende, die zu mehr Vorlesungen gehen, bessere Noten bekommen.

---



Studien zeigen, dass Studierende live Auftritte ansprechender finden als sich ein Video anzuschauen.

---



Außerdem gibt es soziale Vorteile vom Besuchen von Vorlesungen: du wirst Teil der Gemeinschaft.

---



Eine ergänzende Verwendung von Vorlesungsaufzeichnungen ist ideal.

---



Nutze Vorlesungsaufzeichnungen, um dir die Teile nochmal anzuschauen, die du nicht verstanden hast, nicht als Ersatz für den Besuch der Vorlesung.

# Mach Notizen.



Notizen zu machen hilft dir dabei, zu lernen und du kannst das Material später nochmal anschauen.

---



Der beste Weg ist das Gesagte vom Dozenten zusammenzufassen oder zu paraphrasieren, anstatt es Wort für Wort mitzuschreiben.

---



Gute Notizen zu machen ist schwierig, aber man kann Systeme wie die Cornell Methode zur Strukturierung verwenden.

---



Konzentriere dich aufs Verstehen der Vorlesung. Wenn direktes Zusammenfassen zu schwierig ist, mache wörtliche Notizen und paraphrasiere später. Besser das als keine Notizen.

---



Mach dir keine Sorgen, jedes Wort mitzuschreiben. Wenn du etwas verpasst, kannst du dir das erneut in der Aufzeichnung anschauen.

# Sei spezifisch.



Bevor du dir die Vorlesung nochmal anschaust, versuche dich an so viel wie möglich zu erinnern.

---



Schau dir deine Notizen an und identifiziere Abschnitte, die du verpasst oder nicht verstanden hast.

---



Schau dir spezifische Abschnitte der Vorlesung an, die sich auf Problembereiche beziehen, anstatt die ganze Aufzeichnung anzuschauen.

---



Schau dir die Aufzeichnung innerhalb von 2-3 Tagen an, schau sie nicht direkt oder warte zu lang.

---



Nutze die Aufzeichnungen, um Details zu ergänzen, aber vergiss nicht in deinen eigenen Worten zusammenzufassen und zu paraphrasieren.

# Bleib dran.



Wenn du wegen eines validen Grundes nicht die Vorlesung besuchen kannst, schau dir die ganze Aufzeichnung innerhalb einer Woche an.

---



Man lernt effektiver, wenn die Lerneinheiten verteilt sind, daher ist es gut, bei den Inhalten der Vorlesung jede Woche dran zu bleiben.

---



Es gibt Belege, dass man bei schnellerer Geschwindigkeit nicht so viel lernt. Schau dir die Aufzeichnung einmal bei normaler Geschwindigkeit an und mache Notizen, als wärst du in der live Vorlesung.

---



Wenn du die Aufzeichnung einmal komplett angeschaut hast, gehe zurück und schaue dir die Teile an, die du nicht verstanden hast.

---



Das stellt sicher, dass du den gleichen Zeitaufwand hast wie Studierende, die die Vorlesung live besucht haben.

# Frag nach Hilfe.



Das Vorhandensein einer Aufzeichnung bedeutet nicht, dass du nicht nach Hilfe für nicht-verstandene Teile fragen kannst.

---



Überlege, die Aufzeichnungen mit anderen im Rahmen einer Lerngruppe anzuschauen.

---



Nutze die Aufzeichnungen als eine Hilfsressource, um dein Wissen selbst abzufragen.

---



Indem du dir spezifische Teile der Aufzeichnung anschaust, kannst du genau die Teile identifizieren, die problematisch sind.

---



Pausiere die Aufzeichnung um weitere Ressourcen zu suchen - verlasse dich nicht nur auf den Inhalt der Vorlesung!

# Mach keine Abstriche:



Schau dir nicht alle Aufzeichnungen auf einmal vor den Klausuren an, denn um effektiv zu lernen, müssen zwischen den Lerneinheiten Abstände sein: man lernt mehr, in weniger Zeit, wenn man jede Woche lernt.

---



Schau dir die Aufzeichnungen nicht komplett an (außer du hast die Vorlesung verpasst): darüber nachzudenken welche Teile noch fehlen, hilft dabei, mehr zu lernen.

---



Mach keine anderen Dinge, wie den Haushalt oder Auto fahren, während du die Aufzeichnung anhörst, sie benötigt deine komplette Aufmerksamkeit für das Lernen.

Please cite these guides as Nordmann et al. (2018).

## Lecture capture: Practical recommendations for students and lecturers

Preprint: <https://osf.io/esd2q/>

Emily Nordmann<sup>1</sup>, Carolina E. Kuepper-Tetzel<sup>2</sup>, Louise Robson<sup>3</sup>, Stuart Phillipson<sup>4</sup>, Gabi Lipan<sup>5</sup> and Peter McGeorge<sup>5</sup>

<sup>1</sup> School of Psychology, University of Glasgow, 62 Hillhead Street, Glasgow, G12 8QB

<sup>2</sup> Department of Psychology, Scrymgeour Building, University of Dundee, Dundee, DD1 4HN

<sup>3</sup> Department of Biomedical Science, University of Sheffield, Western Bank, Sheffield S10 2TN

<sup>4</sup> IT Services, University of Manchester, Oxford Road, Manchester, M13 9PL

<sup>5</sup> School of Psychology, University of Aberdeen, Aberdeen, AB24 3FX

Corresponding author:

**Emily Nordmann**

[emily.nordmann@glasgow.ac.uk](mailto:emily.nordmann@glasgow.ac.uk)



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Translated from English to German by Bea Elkemann and Daniel Ebbert, Zentrum für Hochschullehre der Universität Münster.