

ZASTA

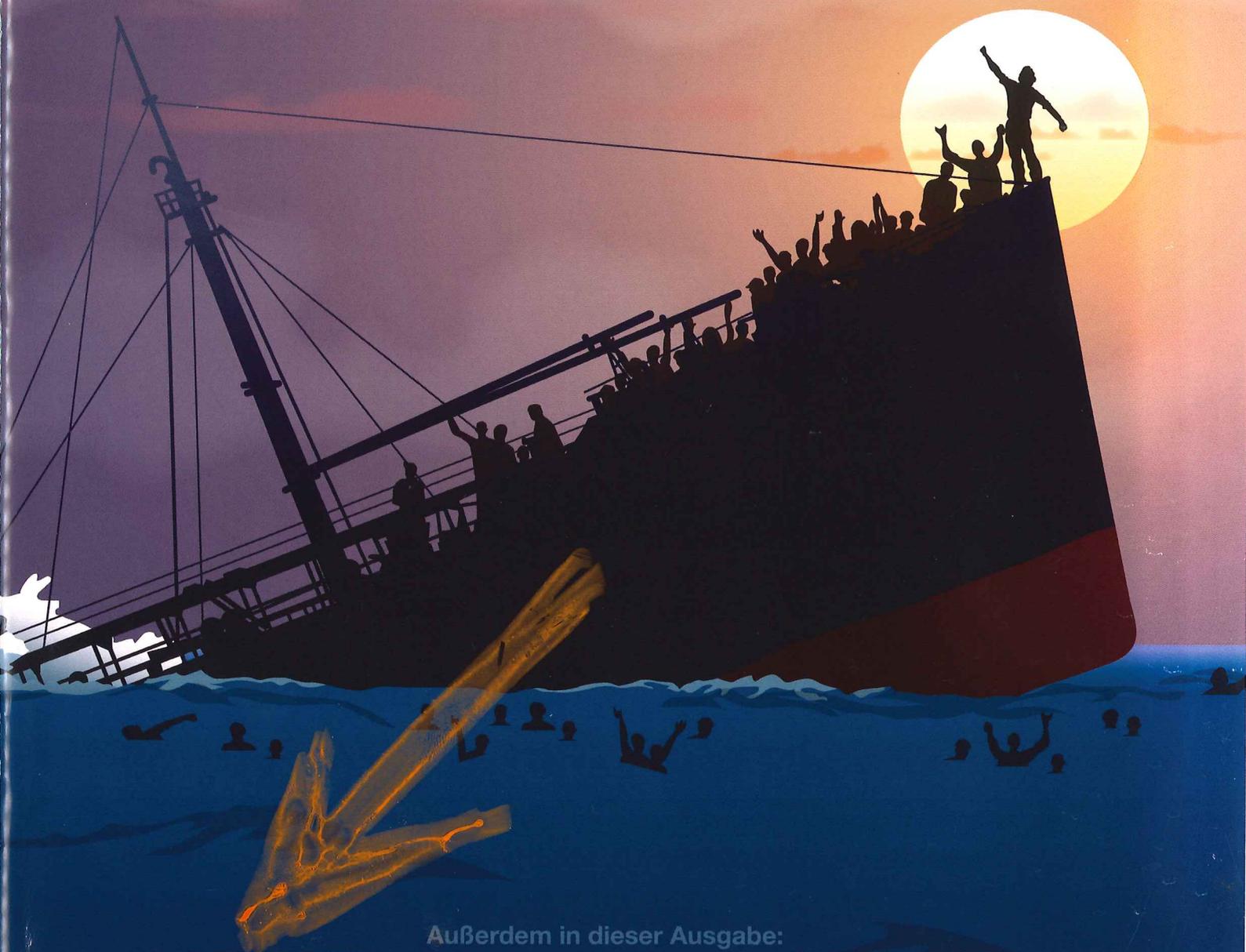
Die Studierendenzeitung

GRATIS!
zum Mitnehmen

1. Ausgabe 2015

SCHWIMMT UNS DIE BILDUNG DAVON?

OFFENE HOCHSCHULEN FÜR ALLE!



Außerdem in dieser Ausgabe:

**Kira Klenke und ihr
Selbstcoaching-Buch**

Das FHH Motorsport- Team

**Veranstaltungstipps und
viele mehr**

KIRA KLENKE

„ Was wäre wenn der Erfolg im Studium viel leichter zu erreichen wäre, als Sie es immer geglaubt haben? “



(fs) Mit diesem Satz beginnt Kira Klenke ihr Buch „Studieren kann man lernen – Mit weniger Mühe zum Erfolg“. Machen wir es uns wirklich schwerer als nötig? ZASTA hat die Professorin in ihrem Büro auf der Expo Plaza besucht und nachgeforscht. Kira Klenke gehört zu den Menschen, die einem sofort ein gutes Gefühl geben. An einem sonnigen Frühlingsnachmittag sitzen wir

zusammen und reden über ihr Buch, Probleme der Studis, ihre Karriere und noch vieles mehr. Eins merkt man sofort: die quirliche Professorin ist gar nicht so, wie man es von einer Dozentin erwarten würde. Sie war selbst nur eine durchschnittliche Schülerin und Studentin, die oft mit denselben Problemen im Studium zu kämpfen hatte wie wir gerade. Keine Spur von Überflieger

mit typischer Karriere: Studium, Dissertation, Lehrauftrag an einer Hochschule. Nach ihrem Studium ging Klenke zunächst ins Ausland und arbeitete einige Jahre in den USA. Erst danach kam ihr die Idee, in die Lehre zu gehen.

Als Professorin für Statistik sieht Klenke jeden Tag die Schwierigkeiten, die die Studierenden hier an der Hochschule

haben. „Sowohl als Lehrende aber auch damals als in meinem eigenen Studium.“ Erklärt sie. Und genau diese Mischung brachte sie dazu, ein Buch mit Selbstcoaching-Konzept zu schreiben. Denn ihrer Meinung nach kann man sich vieles leichter machen, wenn man nur die richtigen Techniken kennt. So spricht sie in ihrem Buch davon, selber wieder mehr in das eigene Können zu vertrauen. Sie empfiehlt, sich bewusst mit den eigenen Fähigkeiten und dem persönlichen Potential zu befassen. Denn: „Unsere Gesellschaft ist auf Fehlersuche ausgelegt. Egal, wo wir uns in unserer Ausbildung befinden: immer werden uns nur unsere Fehler aufgezeigt.“ Kein Wunder also, wenn wir irgendwann das Vertrauen in uns verlieren.

Worum dreht es sich also, dieses Selbst-Coaching? Klenke erklärt: „Als Kind haben wir rasend schnell und vor allem mit Leichtigkeit gelernt.“ Jeder von uns hat laufen gelernt und auch nach dem 50. Sturz an einem Tag nicht aufgegeben. Niemand hätte da zu uns gesagt, dass man das Laufen eh nicht lernt. Erst später verlerne man diese Natürlichkeit des Lernens. Doch es gibt Methoden, wie man sich das Lernen leichter machen kann. So schwärmt die Professorin von der Technik des Kreativen

Schreibens zum Verfassen von Texten. Dabei schreibt man zu einem bestimmten Thema in einem festgelegten Zeitraum einfach alles auf, was einem in den Sinn kommt. Dazu gehört auch, dass man es explizit aufschreibt, wenn einem gerade nichts einfällt. Auch korrigiert und gelesen wird der Text während des Zeitraums nicht. Klenke empfiehlt, sich den Text erst nach einiger Zeit oder sogar Tagen durchzulesen. Ihre Erfahrung zeigt, dass man oft überrascht ist, wie gut Texte mit dieser Methode werden.

Im Profi-Sport und im Management ist es längst üblich sich mental coachen zu lassen. Nur so ist der Mensch fähig Höchstleistungen zu bringen und großem Druck zu widerstehen. Das Lernen zu lernen und der Umgang mit dem Druck im Studium ist leider kaum ein Thema an unserer Hochschule. Es gibt die My Study-Beratung der HSH, doch ansonsten finden sich diese Inhalte kaum in der Lehre wieder. Klenke befasst sich schon seit etlichen Jahren mit Didaktik und versucht auch ihren Studierenden ihre zugegebenermaßen nicht sehr beliebten Lehrinhalte möglichst anschaulich zu vermitteln. „Ich habe oft Studierende, die nach einiger Zeit zu mir sagen: ‚Frau Klenke, warum hat mir

das vorher noch keiner so erklärt?‘.“ meint die Professorin. Sie benutzt auch in ihrer Vorlesung Techniken, die das Lernen einfacher machen. Wichtig sei dabei natürlich, dass man sich auch darauf einlasse. Denn zugeflogen kommt einem der Stoff auch mit speziellen Lern-techniken nicht. Sich mit dem Lernstoff zu beschäftigen ist immer Pflicht! Aber mit den von Klenke empfohlenen Techniken geht es mit weniger Stress und mehr Spaß.



Das Buch bekommt ihr überall im Handel und bei Online-Händlern für 14,99 € als Ebook oder 19,99 € als Taschenbuch. Auf kirklenke.podomatic.com findet ihr einen Podcast mit Tipps und Tricks rund ums Studium und Lernen von Kira Klenke.