

# RICHTIG LERNEN IM STUDIUM

## Das Wichtigste kompakt

Von Dr. Lucas Möll · Stand: September 2026



Besser lernen. Weniger vergessen.

### WOHER KOMMT DIESES PDF?

Diese Kurzanleitung stammt von [lernenlernen.com](https://lernenlernen.com). Dahinter stehe ich, Dr. Lucas Möll, Arzt. Dort erkläre ich wissenschaftlich fundiert, wie Lernen funktioniert. Die Online-Version mit allen Links und meinem kostenlosen Anki-Notiztyp findest du unter [lernenlernen.com/start](https://lernenlernen.com/start). Du darfst dieses PDF gern weitergeben.



Scannen für die  
Online-Version

Willkommen im Studium! Du wirst hier mehr Stoff in kürzerer Zeit lernen als je zuvor – aber wie man eigentlich lernt, bringt dir kaum jemand bei. Hier findest du die wichtigsten Grundlagen: kompakt, wissenschaftlich fundiert und ohne Mythen. Zu jedem Punkt verlinke ich dir einen ausführlichen Artikel, falls du tiefer einsteigen willst.

### DAS WICHTIGSTE IN 60 SEKUNDEN

- **Verstehen ist nicht Lernen.** Lernen beginnt, wenn du dich ohne Hilfe abfragst, Fehler machst und sofort korrigiert wirst.
- **Vergessen ist normal.** Wiederhole in wachsenden Abständen – lieber fünfmal 20 Minuten an fünf Tagen als einmal 100 Minuten am Stück.
- **Lass Software wie Anki das Timing übernehmen.** Lernsoftware legt dir Karten genau dann vor, wenn das Vergessen wahrscheinlich wird.
- **Mische und variiere.** Übe Aufgabentypen gemischt und frag dasselbe Wissen aus verschiedenen Richtungen ab.
- **Mach Ablenkung schwer.** Handy aus dem Raum, bevor du anfängst – nicht erst, wenn du schon abgelenkt bist.
- **Schlaf gehört zum Lernen.** Nachts festigt dein Gehirn, was du tagsüber gelernt hast.

## VERSTEHEN IST NICHT LERNEN

Vorlesung hören, Skript lesen, alles bunt markieren: Das fühlt sich produktiv an, ist aber vor allem Verstehen. Und Verstehen ist nur die Vorbereitung.

Ich stelle es mir so vor: Verstehen bringt dich ans Ufer des Flusses. Erst wenn du dich selbst testest, überquerst du ihn – und auf der anderen Seite wartet echtes Wissen.

Der Grund: Wenn du eine Antwort ohne Hilfe aus dem Gedächtnis holst, danebenliegst und sofort korrigiert wirst, bekommt dein Gehirn einen starken Anreiz, die Information zu verankern. Wiederholtes Lesen und Markieren schneiden in Studien dagegen deutlich schlechter ab. Tests dienen also nicht in erster Linie dazu, Wissen zu prüfen, sondern es aufzubauen.

Übrigens: Die Idee fester Lerntypen (visuell, auditiv usw.) hat der Forschung nicht standgehalten. Stoff im vermeintlich passenden Format aufzubereiten, hat in Studien keinen Vorteil gebracht. Video, Buch oder Podcast können dir beim Verstehen helfen. Gelernt wird aber erst beim Abrufen.

→ [Warum so viele beim Lernen genau hier scheitern und wie du es besser machst, zeige ich dir in meinem Artikel Die 3 häufigsten Lernfehler.](#)

## DEINE WERKBANK: DER AKTIVE ABRUF

Stell dir das aktive Abrufen als Werkbank vor, auf der alles passiert. Darauf liegen vier Werkzeuge, mit denen du dich abfragen kannst:

- **Karteikarten**, zum Beispiel mit der Software Anki
- **KI** als geduldiger Frage-Antwort-Partner
- **Altklausuren und Übungsaufgaben**, um die Prüfung realistisch zu simulieren
- **Andere Menschen**, die dich abfragen oder denen du etwas erklärst

Am wirksamsten ist der freie Abruf: eine kurze, klare Frage, die du ohne Antwortmöglichkeiten beantworten musst. Multiple Choice ist dafür schwächer, weil du die richtige Antwort oft nur wiedererkennst.

Den einfachsten ersten Test kannst du heute schon machen: Schreib direkt nach der Vorlesung aus dem Kopf eine kurze Zusammenfassung, ohne ins Skript zu schauen. Wenn du aus den wichtigsten Informationen dann noch Anki-Karten erstellst, wird Wissen nachhaltig und zuverlässig abrufbar. Achtung: lieber mehr Karten mit weniger Information pro Karte (*Minimum Information Principle*).

## DIE DREI V: VERTEILUNG, VERMISCHUNG, VARIATION

Das Werkzeug allein reicht nicht – entscheidend ist, wie du es einsetzt. Dafür gibt es drei Techniken.

**Verteilung:** Vergessen ist unvermeidlich, und in den ersten Stunden geht am meisten verloren. Deshalb wiederholst du in wachsenden Abständen: am nächsten Tag, dann nach ein paar Tagen, dann nach einer Woche. Praktisch heißt das vor allem: früh anfangen. Wer erst kurz vor der Klausur loslegt, hat keinen Platz mehr zum Verteilen.

**Vermischung:** Übe verschiedene Aufgabentypen gemischt statt im Block. Das fühlt sich schwerer an, trainiert aber genau das, was in der Prüfung zählt: zu erkennen, welcher Lösungsweg gefragt ist.

Besonders gut belegt ist das für Mathe und ähnliche Rechenfächer.

**Variation:** Frag dasselbe Wissen aus verschiedenen Richtungen ab – rückwärts, in einem anderen Format, in einer neuen Anwendung. So entstehen mehrere Abrufwege, und dein Wissen bleibt auch dann stabil, wenn die Prüfungsfrage anders gestellt ist als erwartet.

Alle drei haben etwas gemeinsam: Sie machen das Lernen ein bisschen schwerer. Genau diese erwünschte Schwierigkeit (*Desirable Difficulty*) sorgt dafür, dass mehr hängen bleibt.

→ [Wie du Werkbank, Werkzeuge und die drei V im Detail einsetzt, zeige ich dir in meinem Artikel Lernen lernen.](#)

## ANKI: DIE VERTEILUNG AUF AUTOPILOT

Den richtigen Zeitpunkt für die nächste Wiederholung kann kaum jemand zuverlässig selbst einschätzen – besonders dann nicht, wenn viel Stoff über einen längeren Zeitraum sitzen muss. Genau das übernimmt Anki: Die Lernsoftware fragt dich häufiger ab, was du noch nicht sicher kannst, und seltener, was sitzt. So schiebst du das Vergessen Schritt für Schritt in die Zukunft.

Anki ist am Computer und auf Android kostenlos, die iPhone/iPad-App kostet einmalig etwas und finanziert die Entwicklung. Deine Karten synchronisieren sich zwischen allen Geräten.

Studierst du Medizin, gibt es mit Anki ein großes kostenloses Community-Deck fürs Staatsexamen. Für die Inhalte deiner Uni, etwa Testate und Vorlesungen, wirst du meist trotzdem eigene Karten brauchen. Und die bleiben dir: Meine eigenen Karten nutze ich bis heute im Arbeitsalltag, um meinen Wissenspool zu erhalten.

Für genau solche Karten gibt es meinen **lernenlernen.com Lückentext**, eine überarbeitete Version des Standard-Lückentexts: Dein Hintergrundwissen zur Karte bleibt eingeklappt, bis du es per Klick aufs Buch-Emoji oder mit der Taste H öffnest. So lenkt es beim Abfragen nicht ab. Probier ihn gern aus: Auf [lernenlernen.com/start](#) kannst du ihn kostenlos herunterladen – inklusive meiner empfohlenen Anki-Einstellungen und zwei Beispielkarten, die dir zeigen, wie er funktioniert.

- [Wie du Schritt für Schritt mit Anki startest, zeige ich dir in meinem Anki-Anfänger-Guide.](#)
- [Welche Einstellungen ich empfehle, damit Anki dir Zeit spart statt sie zu kosten, zeige ich dir in meinem Artikel Optimale Anki Einstellungen.](#)
- [Und wie du Karteikarten erstellst, die du dir wirklich merkst, erfährst du im Artikel Anki Karteikarten erstellen.](#)

## KI ALS LERNPARTNERIN, NICHT ALS ABKÜRZUNG

KI kann dir viel Arbeit abnehmen, aber nicht das Lernen selbst. Wenn du dir Texte nur zusammenfassen lässt und sie liest, bist du wieder beim Verstehen. Richtig stark wird KI, wenn sie dich abfragt. Probier zum Beispiel diesen Prompt in ChatGPT oder Claude:

*Teste mich 10 Minuten zu [Thema] mit kurzen Fragen, die ich ohne Hilfe beantworten muss. Warte auf meine Antwort, gib sofort Feedback und korrigiere mich. Am Ende: Score und Schwächen.*

Noch besser wird es, wenn du deine Vorlesungsfolien oder Altfragen hochlädst und die KI bittest, ihre Fragen darauf zu stützen. Aber: KI kann sich irren. Prüf wichtige Fakten deshalb immer an deinen Unterlagen.

- [Die besten Prompts fürs Lernen, vom Prüfungsplan bis zur mündlichen Prüfung, findest du in meinem Artikel Lernen mit KI.](#)
- [Wie du mit KI schneller zu hochwertigen Anki-Karten kommst, zeige ich dir im Artikel Anki Karteikarten mit KI erstellen.](#)

## KONZENTRATION: ABLENKUNG SCHWER, ANFANGEN LEICHT MACHEN

Die größte Hürde beim Lernen ist oft nicht der Stoff, sondern das Anfangen – und das Dranbleiben, wenn das Handy vibriert. Mit Willenskraft allein kommst du dagegen selten an. Leichter ist es, deine Umgebung zu verändern:

- **Ablenkung schwer machen:** Handy aus dem Raum oder ausgeschaltet, Benachrichtigungen aus, unnötige Tabs zu.
  - **Den Start leicht machen:** Material liegt bereit, der richtige Tab ist offen, und du weißt vom Vortag, womit du anfängst.
  - **Klein anfangen:** Nimm dir nur zwei Minuten vor. Wenn du erst einmal angefangen hast, fällt das Weitermachen meist deutlich leichter.
  - **Starke Reize vorher meiden:** Wer direkt vor dem Lernen durch Reels scrollt, empfindet das Lernen danach oft als besonders zäh.
- [Wie du deinen Antrieb gezielt stärkst, statt ihn zu verheizen, zeige ich dir in meinem Artikel Dopamin erhöhen.](#)
  - [Und was hilft, wenn du trotzdem immer wieder aufschiebst, erfährst du im Artikel Prokrastination besiegen.](#)

## DEIN KÖRPER LERNT MIT

**Schlaf:** Im Schlaf festigt dein Gehirn, was du tagsüber gelernt hast. Eine durchgelernte Nacht vor der Prüfung ist deshalb meist ein schlechter Tausch: Du gewinnst ein paar Stunden und verlierst Konzentration und Abrufsicherheit.

**Bewegung:** Regelmäßiger Sport, bei dem du aus der Puste kommst, kann Konzentration, Gedächtnis und Schlaf unterstützen und hilft gegen Stress.

**Koffein:** Beim Kaffee zählt das Timing mehr als die Menge. Zu spät am Tag getrunken, kann er deinen Tiefschlaf verschlechtern, eine wichtige Phase für das Festigen von Gelerntem.

- [Wie du deinen Schlaf gezielt verbesserst und damit besser lernst, zeige ich dir in meinem Artikel 15 Schlaf-Regeln gegen Schlafprobleme.](#)
- [Welche Sportarten deinem Gehirn am meisten bringen und wie viel davon nötig ist, liest du im Artikel Sport und Lernen.](#)
- [Wann Kaffee deine Konzentration wirklich steigert, erfährst du im Artikel Koffein und Lernen.](#)

## DEINE LERNROUTINE AB DER ERSTEN WOCH

So kannst du das alles vom ersten Tag an umsetzen:

- 1 **Nach jeder Vorlesung:** 10 Minuten aus dem Kopf zusammenfassen, was hängen geblieben ist. Danach kurz ins Skript schauen und Lücken ergänzen.
- 2 **Am selben Tag:** Das Wichtigste in Anki-Karten umwandeln.
- 3 **Jeden Tag:** Fällige Anki-Karten wiederholen, am besten zu einer festen Zeit. Lieber täglich 20 Minuten als am Wochenende zwei Stunden.
- 4 **Jede Woche:** Altfragen oder Übungsaufgaben gemischt bearbeiten, nicht Thema für Thema.
- 5 **Vor der Klausur:** Prüfungen unter echten Bedingungen simulieren, auch mit Mitstudierenden, neuen Stoff möglichst gering halten.

Frag außerdem früh nach Altklausuren – viele Fachschaften haben eine Sammlung.

→ [Wie du dich gezielt auf Klausuren vorbereitest, vom ersten Tag bis zur letzten Nacht, zeige ich dir in meinem Artikel Gute Prüfungsvorbereitung.](#)

## WENN ES ZU VIEL WIRD

Der Studienstart ist für viele eine anstrengende Phase: neuer Ort, neue Menschen, viel Stoff. Wenn dich das Studium dauerhaft stresst oder belastet, bist du damit nicht allein. Sprich mit Menschen, denen du vertraust, und nutze die psychologische Beratung deiner Uni oder deines Studierendenwerks. Sie ist genau dafür da und in der Regel kostenlos.

→ [Was du selbst für deine psychische Gesundheit im Studium tun kannst, zeige ich dir in diesem Artikel.](#)



## ÜBER MICH

Ich bin Dr. Lucas Möll, Arzt und Gründer von Lernen lernen. In der Schule bin ich mit einer Gesamtnote von 4,0 sitzen geblieben. Auch im Studium habe ich lange trotz großer Anstrengung nur unterdurchschnittliche Ergebnisse erzielt, weil meine Lernmethoden schlecht waren. Erst als ich verstanden habe, wie Lernen wirklich funktioniert, hat sich das geändert: Ich habe mein Studium gut abgeschlossen und promoviert.

Seitdem bin ich überzeugt: Lernen ist keine Begabung, sondern eine Fähigkeit, die man lernen kann. Genau das möchte ich weitergeben, wissenschaftlich fundiert und ehrlich eingeordnet – auch wenn das manchmal heißt, dass ein beliebter Lerntipp weniger kann, als versprochen wird.

Mehr Lerntipps findest du auf Instagram, TikTok und YouTube unter [@lernenlernen.studio](https://www.instagram.com/lernenlernen.studio) und im [Lernen lernen Podcast](#) auf Spotify oder Apple Podcasts.

## QUELLEN

Dunlosky, J. et al. (2013): Improving students' learning with effective learning techniques. Psychol Sci Public Interest 14(1), 4–58. <https://doi.org/10.1177/1529100612453266>

Roediger, H. L.; Butler, A. C. (2011): The critical role of retrieval practice in long-term retention. Trends Cogn Sci 15(1), 20–27. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2010.09.003>

Cepeda, N. J. et al. (2006): Distributed practice in verbal recall tasks. Psychol Bull 132(3), 354–380. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.3.354>

Taylor, K.; Rohrer, D. (2010): The effects of interleaved practice. Appl Cogn Psychol 24(6), 837–848. <https://doi.org/10.1002/acp.1598>

Pashler, H. et al. (2008): Learning styles: Concepts and evidence. Psychol Sci Public Interest 9(3), 105–119. <https://doi.org/10.1111/j.1539-6053.2009.01038.x>

Rasch, B.; Born, J. (2013): About sleep's role in memory. Physiol Rev 93(2), 681–766. <https://doi.org/10.1152/physrev.00032.2012>