



# Lernapotheke für Juristen

---

Thomas Kahn

Copyright © 2017 Thomas Kahn.

[www.lernapotheke.de](http://www.lernapotheke.de)

Lernapotheke für Juristen/Thomas Kahn. – 1. Auflage (15.08.2017)



---

# Vorwort

**D**as Jura-Studium gehört noch immer zu den härtesten Studiengängen Deutschlands. Von Anfang an wird erwartet, dass man sich riesige Stoffmengen einverleibt und diese dann idealerweise auch noch bis zum Examen behält. Während die Anforderungen klar sind, erklärt den Studenten oft niemand, wie sie dieses hohe Lernziel eigentlich erreichen können. Dazu darf man sich dann auch noch von Spezialisten wie dem ehemaligen BGH-Vorsitzenden Thomas Fischer anhören, dass das Studium doch [vergleichsweise leicht](#) sei. Mich erinnert das ein wenig an die Kommilitonen, die nach der Klausurrückgabe immer das dringende Bedürfnis hatten, mitzuteilen, dass sie für ihre 10 Punkte „echt nur drei Tage gelernt“ haben.

Ich gönne es jedem, der unser Fach als leicht empfindet und dem Jura einfach in den Schoß fällt. Das tue ich tatsächlich. Mir selbst ging es aber nicht so. Ich fand unser Fach gerade in der Examensvorbereitungszeit äußerst anspruchsvoll und fordernd. Wenn ich mir dazu die Durchfallquoten und Abschlussnoten dieser Prüfungen so

ansehe, würde ich vorsichtig schätzen, dass die allermeisten Studenten eher meine Einschätzung teilen als die von Herrn Fischer.

Dieses E-Book ist deshalb ein bewusster Gegenentwurf zu der Vorstellung, dass man entweder als guter Jurist geboren wird (und darum ohne Anstrengung gute Noten schreibt) – oder eben nicht. Ich bin davon überzeugt, dass wir großen Einfluss auf unsere eigene Leistungsfähigkeit haben; dass es möglich ist, ein guter Student und ein guter Jurist zu *werden*, auch wenn wir uns an der Universität zunächst schwertun, weil wir noch gar nicht richtig wissen, wie man eigentlich studiert. Ich denke, dass ich euch insofern einige Ratschläge geben kann, weil ich mich selbst von einem Chaoten, der vor lauter Faulheit in Staatsrecht I und II durchgefallen ist, zu jemandem entwickelt habe, der sein erstes Examen mit einem „gut“ und sein zweites mit einem „vollbefriedigend“ abschließen konnte. Wer mich schon zu Schulzeiten kannte, hätte das wahrscheinlich eher nicht erwartet. Diesen Unterschied in meiner Leistung führe ich vor allem darauf zurück, dass ich mehr ausprobiert habe als andere und dabei glücklicherweise auf einige Techniken gestoßen bin, mit denen ich meine eigenen Lernprobleme – von denen es viele gab – gut in den Griff bekommen habe. Durch diese Techniken konnte ich meine eigene Leistungsfähigkeit enorm steigern. Wenn dieses E-Book euch dabei hilft, gute Lösungen für eure Lernprobleme zu finden, und auch ihr dadurch mehr Erfolg habt, freue ich mich sehr.

Lasst mich gerne an euren Erfahrungen teilhaben! Zuschriften und Feedback schickt ihr am besten an: [thomas@basiskarten.de](mailto:thomas@basiskarten.de).

# Inhaltsverzeichnis

Philosophie.....	1
Aufbau.....	3
Populäre Lernmythen.....	5
Der 10%-Mythos.....	6
Die Lerntypentheorie .....	8
Verstehen vs. Auswendiglernen.....	10
Wie schaffe ich es, Wissen dauerhaft zu behalten? .....	17
Was sagt die Lernforschung? .....	19
Anki.....	20
Tipps zu Anki und anderen Karteikartensystemen .....	25
Die Normalfallmethode.....	36
Aufbauschemata auswendig lernen.....	38
Definitionen auswendig lernen .....	44
Ein Wort zu Vorlesungen und Übungen .....	47
Brauchbare Mitschriften durch Cornell Notes .....	49
Wie gelingt es mir, mich zu konzentrieren?.....	53
Die Situation am Arbeitsplatz .....	54
Ablenkung am PC vermeiden .....	56
Musik oder Stille?.....	58
Zeitmanagement mit der Pomodoro-Technik .....	59
Speed Reading?.....	65
Wie schaffe ich es, regelmäßig zu lernen?.....	69

Feste Freizeit .....	71
Selbstbindung durch Commitment Devices .....	73
Don't break the chain .....	74
Accountability Partner .....	75
Beeminder .....	77
Morgenroutine .....	79
Abendroutine .....	81
Genügend schlafen .....	83
Was ich noch sagen wollte .....	87
Geschafft! .....	90

*Meinen Eltern,  
die immer Vertrauen in mich hatten,  
ohne mich unter Druck zu setzen.*

*Prof. Dr. Michael Ling,  
der mir zum ersten Mal die Verantwortung bewusst gemacht hat,  
mein Potential auch wirklich auszuschöpfen.*

*Paul Svihalek,  
mit dem ich fast alle Techniken in diesem E-Book  
ausprobiert und reflektiert habe.*



# Philosophie

**W**ie der Titel schon sagt, ist dieses E-Book als Apotheke gedacht. Ebenso wie niemand jedes Medikament aus einer Apotheke benötigt, werden auch nur wenige jede Technik benötigen, die ihr in diesem E-Book findet.

Eine Kommilitonin von mir (eine hervorragende Juristin, die allerdings etwas hysterisch beim Lernen war) hat einmal, als ich ihr in der Mitte der Examensvorbereitung von einem von mir entwickelten Programm für die Pomodoro-Technik erzählt habe, ganz verzweifelt gerufen: „OH NEIN, DAS HABE ICH BISHER NOCH NICHT EINGESETZT. WIE SOLL ICH DENN JETZT MEIN EXAMEN SCHAFFEN???“ Das ist natürlich völliger Quatsch. (Sie hat dann auch mit einem „gut“ bestanden, obwohl sie mein Programm erst so spät genutzt hat. 😊)

Ich selbst habe auch nicht jede hier beschriebene Technik dauerhaft während meines gesamten Studiums verwendet. Allerdings habe ich fast alle Techniken getestet und zumindest über einen längeren Zeitraum (und mit Erfolg!) eingesetzt. Wenn dies ausnahmsweise nicht der Fall war, habe ich das besonders vermerkt.

Ein weiteres Mal will ich die Medikamenten-Analogie bemühen. Bitte beachtet: Die Dosis macht das Gift. Was dem einen hilft, kann den anderen nerven oder seine Leistung sogar einschränken. Experimentiert einfach damit, was für euch funktioniert, und nehmt meine Anweisungen als gut gemeinte Ratschläge. Wenn sie euch ebenso helfen wie mir: Gut. Wenn nicht: Verändert sie so, dass sie für euch passen, oder vergesst sie einfach.

# Aufbau

**N**un zum Aufbau dieses E-Books. Um erfolgreich im Jura-Studium zu sein, ist es aus meiner Sicht notwendig, gute Antworten auf die folgenden drei Fragen zu finden:



Erste Frage: Wie schaffe ich es, Wissen dauerhaft zu behalten? Diese Kategorie betrifft die Werkzeuge, die ich zum Lernen einsetze. Erstelle ich eigene Skripten aus Lehrbüchern und Mitschriften? Male ich Mindmaps? Schreibe ich Karteikarten? Manche dieser Methoden sind effektiver als andere.



Zweite Frage: Wie gelingt es mir, mich zu konzentrieren, wenn ich am Schreibtisch oder in der Bibliothek sitze und lernen oder eine Hausarbeit schreiben möchte? Was kann ich dafür tun, um diszipliniert zu arbeiten, anstatt mich abzulenken?



Dritte Frage: Wie schaffe ich es, regelmäßig zu lernen? Kontinuierliches Lernen bringt viel mehr als panische Nachtschichten kurz vor der Klausur. Gleichzeitig kostet es weniger Kraft. Dennoch gelingt es vielen Studenten nicht, sich dazu zu motivieren. Wie kann ich das ändern?

Das sind die Kategorien, anhand derer ihr beurteilen könnt, wie stark ihr euer Potential jetzt schon ausschöpft. (Wenn ihr das hier lest, ist da wahrscheinlich noch Luft nach oben. 😊) Indem ihr euch darin verbessert, maximiert ihr eure Chancen darauf, euer Studium am Ende mit einer guten Note abzuschließen. Natürlich gehört dazu – gerade in unserem Fach – auch immer eine ordentliche Portion Glück. Darauf habt ihr leider keinen Einfluss, auf die obigen Kategorien hingegen schon.

## KAPITEL 3

---



# Populäre Lernmythen

Jeder von uns hat gewisse Ansichten darüber, was Lernen ist und wie es funktioniert. Leider sind viele verbreitete Vorstellungen völliger Unsinn, weshalb es Sinn macht, zunächst diesen theoretischen Müll aus dem Weg zu räumen, bevor ich darauf eingehe, was ihr besser stattdessen tut. Von diesem Vorgehen profitiert ihr in zweifacher Weise: Zum einen befreit ihr euch von falschen Vorstellungen, die euch schlimmstenfalls davon abhalten, funktionierende Lerntechniken zu finden. Zum anderen seid ihr dadurch besser in der Lage, andere Lernratgeber zu beurteilen. Zumindest die ersten beiden Mythen, die ich euch gleich vorstelle, weiterzuverbreiten, ist eigentlich unverzeihlich, weil sie von der seriösen Lernforschung schon seit Jahrzehnten aktiv bekämpft werden. Unabhängig davon findet man sie immer noch in fast jedem populären Lernratgeber, weil man dort anscheinend völlig unkritisch immer weiter voneinander abschreibt. Der dritte Mythos ist aus meiner Sicht noch schlimmer, weil er mehr Schaden anrichtet. Aber dagegen kann ich bisher nicht die seriöse Lernforschung in Anspruch nehmen.

---



## Der 10%-Mythos

Glaukt man einem Großteil der Selbsthilfeliteratur, benutzen wir regelmäßig leider nur 10% (oder 4% oder sogar nur 1%) unseres Gehirns. Aber wir brauchen nicht zu verzweifeln, denn glücklicherweise bietet der jeweilige Lernratgeber Techniken an, um unser ungenutztes Potential endlich voll auszuschöpfen! Wenn wir diese

anwenden, sind extreme Fortschritte in unserer Denk- und Leistungsfähigkeit garantiert. Bessere Noten, schnellere Beförderung, ein höher bezahlter Job. *The sky is the limit*. Leider ist diese Behauptung aller Wahrscheinlichkeit nach falsch und zwar aus mindestens zwei Gründen:

1. Es gibt keinerlei empirische Beweise dafür. Der Gedächtnispsychologe Kenneth L. Higbee hat sich einmal die Mühe gemacht und versucht, den [Ursprung dieser Behauptung zu finden](#). Seinen Studenten hat er für eine entsprechende Entdeckung sogar zusätzliche Creditpoints versprochen. Dennoch blieb die Suche ergebnislos.
2. Das Gehirn ist das Organ in unserem Körper, das mit Abstand [am meisten Energie verbraucht](#). Es wäre evolutionär völlig sinnlos, diese enormen Kosten in Kauf zu nehmen, wenn wir regelmäßig nur 10% davon nutzten. Diese Energie könnte stattdessen wesentlich besser für andere Funktionen genutzt werden.

Interessant ist, dass der Glaube an den 10%-Mythos sogar unter Psychologiestudenten bis heute weit verbreitet ist. An der angenehm klingenden Grundaussage („Wir haben ungenutztes Potential.“) ist ja auch gar nichts auszusetzen. (Sonst könntet ihr auch an dieser Stelle aufhören zu lesen.) Ganz im Gegenteil: Ich bin davon überzeugt, dass die allermeisten Menschen ungenutzte Potentiale haben und dass es möglich ist, diese mit einigen innovativen Techniken und Programmen besser auszuschöpfen. Das hat allerdings nichts damit zu tun, dass euer Gehirn bisher im Energiesparmodus gelaufen wäre.

Und vor allem gibt es nicht die eine Technik, die auf einen Schlag – und ganz ohne Mühe – all eure Lernprobleme löst. Leider!

---



## Die Lerntypentheorie

Der eine erinnert sich besser an Lerninhalte, wenn er sie sieht (visueller Typ), der andere, wenn er sie hört (auditiver Typ), der nächste, wenn er sich intellektuell damit beschäftigt (intellektueller Typ) und der letzte, wenn er seinen Schöpfungsfeld befummelt (haptischer Typ). So oder so ähnlich findet ihr die Lerntypentheorie bis heute in so ziemlich jedem Lernratgeber, dem [Widerstand der seriösen Lernforschung](#) zum Trotz. Was sich auf den ersten Blick plausibel anhört (und dem Ratgeber-Autor die günstige Gelegenheit verschafft, sein Manuskript durch einen Selbsttest zur Bestimmung des eigenen Lerntyps aufzulockern), ist leider nichts anderes als Pseudowissenschaft, die bestenfalls nicht schadet, aber jedenfalls auch nicht hilft:

1. Die Theorie ist empirisch nicht belegt, was bei ihrer allumfassenden Verbreitung unbedingt zu erwarten wäre. Die meisten der zu diesem Thema durchgeführten Studien deuten hingegen sogar in die entgegengesetzte Richtung, also dahin, dass es keine unterschiedlichen Lerntypen gibt.

2. Die Einteilung in die verschiedenen Typen ist unsinnig. Während der auditive, visuelle und haptische Lerntyp den Sinneskanal beschreiben, über den die Information aufgenommen wird, betrifft der intellektuelle Lerntyp die gedankliche Auseinandersetzung mit dem jeweiligen Inhalt. Das ist zunächst einmal Pech für den haptischen Typ, weil der (abgesehen von Blindenschrift) schon keine Möglichkeit hat, juristische Inhalte in der für ihn günstigen Weise auch nur aufzunehmen. Doch auch visuelle und auditive Typen haben in unserem Fach ein Problem: Zwar können sie sich alles immer wieder anschauen oder anhören, aber auch sie werden nicht umhinkommen, die meiste Zeit für die intellektuelle Auseinandersetzung mit dem Lernstoff aufzuwenden, vorausgesetzt, sie wollen auch nur die erste Klausur bestehen. Bei den verschiedenen „Typen“ handelt es sich einfach um unterschiedliche Aspekte eines zusammengehörenden Vorgangs, die gedanklich nicht einfach auseinandergerissen und bestimmten Gruppen von Menschen zugeordnet werden können.
3. Meine Hauptkritik an der Lerntypentheorie aber ist, dass sie eines dieser klassischen Placebos der „Lernen lernen“-Ratgeber-Literatur ist. Nachdem man den Selbsttest ausgefüllt und den eigenen Lerntyp „erkannt“ hat, fühlt man sich kurzzeitig besser, aber auf Dauer hat es einfach keinen Effekt, dieses Ergebnis in den eigenen Lernalltag zu integrieren. Die allermeisten kommen deshalb früher oder später (eher früher) wieder davon ab. Das frustriert Schüler und Studenten und es frustriert mich, weil dadurch der Eindruck erweckt wird, als ob es keine wirksamen Lerntipps gäbe.

Mein dringender Rat lautet deshalb: Lerntypentheorie links liegen lassen. Wir sind einfach nicht so unterschiedlich und besonders wie landläufig gerne angenommen.

Ebenso unfundierte wie die Lerntypentheorie ist übrigens die häufig zu lesende Behauptung, dass wir beim Lernen durch Hören nur ca. 20% im Langzeitgedächtnis behalten, beim Lernen durch Sehen immerhin 30%, bei der aktiven Anwendung des Gelernten aber bis zu 90% (wobei die Prozentzahlen auch gerne geändert oder vertauscht werden). Auch für diese Theorie gibt es nur selten eine konkrete Quellenangabe, dafür häufig den generellen Verweis auf „Fachleute“ oder „Lernforscher“. Die Zahlen, die wohl unabhängig von dem jeweiligen Lernstoff generell gültig sein sollen, sind einfach völlig willkürlich gewählt.

---



## Verstehen vs. Auswendiglernen

Wer ein paar Semester Jura studiert hat, dürfte mit Fragen wie „Lernt ihr da das Gesetz auswendig?“ bestens vertraut sein. (Oft so sehr, dass man sich schon eine Standard-Antwort zurechtgelegt hat, die man dann immer wieder leicht verändert abspult.) Trotz – oder vielleicht wegen – dieses Klischees hat das Auswendiglernen in unserem Fach einen schlechten Ruf. Es ist nicht schwer, Gegner dieses Ansatzes zu finden.

Aus dem bereits im Vorwort erwähnten Interview der Zeit mit dem ehemaligen BGH-Vorsitzenden Thomas Fischer:

## ÜBER DEN AUTOR



**Thomas Kahn**

Erstes Staatsexamen an der Johannes Gutenberg-Universität Mainz  
Zweites Staatsexamen am Kammergericht Berlin

[www.lernapotheke.de](http://www.lernapotheke.de)

[www.basiskarten.de](http://www.basiskarten.de)

[www.thomaskahn.de](http://www.thomaskahn.de)