

DER LERNRATGEBER

Methoden & Tricks zum leichten Lernen



DFS Deutsche Flugsicherung



Die **DFS Deutsche Flugsicherung** sorgt für die Sicherheit im deutschen Luftraum. Unter unserer Kontrolle sind alle Flugzeuge, die nach Instrumentenflugregeln fliegen. Täglich bringen wir bis zu 10.000 Flüge sicher und zuverlässig ans Ziel - genau wie jetzt auch **DICH!**



Konzentration und ein gutes Gedächtnis sind für unsere Fluglotsinnen und Fluglotsen unerlässlich, daher teilen wir unser Know-how, um deinen Lernerfolg zu verbessern und dich auf bevorstehende Prüfungen vorzubereiten.

Viel Spaß!



IST LERNEN WIRKLICH SO EINFACH? JA!

Tagelang nichts tun und dann die Nacht vor der Prüfung durchlernen? Lieber nicht! Das führt zu unzuverlässigem Abrufen der Informationen und einem möglichen Blackout während der Klausur.



Leichtes Lernen? So gelingt's:

- Teile dir den Lernstoff ein, um öfter Erfolge zu feiern und deine Motivation zu steigern!
- Mache alle 45 Minuten eine Lernpause, um deine Konzentration zu erhalten. Nicht umsonst machen Fluglotsen regelmäßig geplante Pausen während ihrer Schichten.
- Überlege dir Eselsbrücken für Inhalte, die du leicht verwechselst oder dir nur schwer merken kannst. In der Luftfahrt kennt jeder den Spruch „Vom Hoch ins Tief geht's schief“. Weißt du, was genau dahintersteckt?

- ➔ Sprich den Lernstoff laut aus oder präsentiere ihn jemandem aus deinem Umfeld. Unsere Auszubildenden lernen am erfolgreichsten im Team auf unserem Campus oder in ihren WGs.
- ➔ Schreibe z.B. Formeln ein paar Mal ab oder zeichne Dinge auf, um das visuelle Lernen zu unterstützen.
- ➔ Verwende verschiedene Farben für deine Notizen und halte deinen Arbeitsplatz sauber und aufgeräumt.
- ➔ Belohne dich und deine Lernkameraden, wenn ihr etwas erreicht habt, um das Lernen angenehmer zu gestalten.

Finde in allen Fächern etwas Interessantes oder Relevantes, das dich interessiert. Unsere Auszubildenden setzen das Gelernte schnell in die Praxis um, was beim Merken hilft und motiviert!



DIE BESTEN LERNMETHODEN



Um dein Lernen einfach und effektiv zu verbessern, ist es wichtig, die richtige Methode für dich zu kennen!

Mindmap

Um Notizen zu strukturieren, kann eine Mindmap (ähnlich wie ein Diagramm) hilfreich sein. Fluglotsentrainees bekommen ihre Rückmeldungen während ihrer ersten Simulationstrainings als Mindmap.

Der Leitner-Algorithmus

Hierfür benötigst du Karteikarten und eine Box mit mehreren Fächern. Karten im ersten Fach werden täglich wiederholt und bei Beherrschung in das zweite Fach gelegt. Karten im zweiten Fach werden seltener wiederholt. Die Anzahl der Fächer bestimmst du selbst. Wenn das erste Fach leer ist, belohne dich! Unsere Trainees machen das z. B. mit einer Runde Tischkicker auf unserem Campus.

Die 3-2-1-Methode

Diese Methode hilft beim Lernen von Begriffen! Das Wort wird dabei in 2-3 Teile zerlegt und mit Sinnbildern verbunden. Zum Schluss erstellst du daraus ein Gesamtbild. Ideal für die vielen Grundsätze der internationalen Luftfahrtorganisation ICAO.

Achtung: „Mut zur Lücke“ ist keine erfolgreiche Lerntechnik! In der Flugsicherung lassen wir definierte Lücken nur zwischen Luftfahrzeugen. Bei unserem Fachwissen nicht. Um es mit einem anderen Grundsatz von Fluglotsen auszudrücken: Never base control on assumptions!

PRÜFUNGSVORBEREITUNG: MÜNDLICH VS. SCHRIFTLICH

Tipps für deine nächste schriftliche oder mündliche Prüfung:

Schriftliche Prüfung

- Lese die Aufgaben gut und mehrmals durch.
- Beginne mit einer leichten Aufgabe, um dein Selbstvertrauen zu stärken.
- Bei unlösbaren Aufgaben ruhig bleiben und später erneut versuchen.
- Behalte im Hinterkopf, **WAS GENAU** gefragt ist.
- Zeit für Kontrolle einplanen und Rechtschreibfehler korrigieren.

Mündliche Prüfung

- Vorbereitung ist das A und O.
- Sprich laut und deutlich.
- Erkläre deine Gedanken.
- Bei Unwissenheit nachfragen und Aspekte erwähnen, die dir bekannt sind.
- Ein Blackout mitteilen und die Unterstützung der Lehrkräfte annehmen.



PRÜFUNGSANGST BEWÄLTIGEN



Nervosität vor Prüfungen ist ganz normal, aber Prüfungsangst kann negative Auswirkungen auf deine Leistungsfähigkeit haben. Um dies zu vermeiden, sind hier einige Tipps:

Üben, üben, üben

Eine gute Vorbereitung und Vertrauen in dein Wissen sind die wirksamsten Mittel gegen Prüfungsangst!

Ausreichend schlafen

Durch Schlafmangel sinkt deine Aufnahmefähigkeit und du reagierst oft empfindlicher.

Gedanken bremsen

Sobald Angst aufsteigt, hilft es kurz „Stopp!“ zu denken. Erinnere dich an schwierige Situationen, die du bereits gemeistert hast, und genieße das Gefühl des Erfolgs.

Situation trainieren

Übe Probeklausuren unter realistischen Bedingungen, um

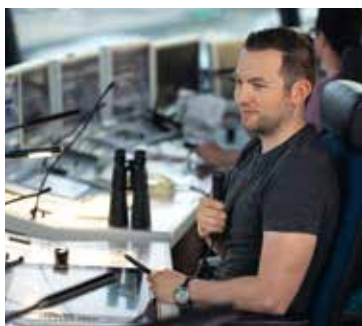
die Prüfungssituation kennenzulernen und die Angst vor dem Versagen zu reduzieren. Auch mündliche Prüfungen kannst du mit deinen Mitschülerinnen „einüben“.

Ängste aufschreiben

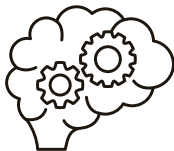
Schreib dir vor der Prüfung einmal alles von der Seele. Das Aufschreiben wirkt wie „Loslassen“ und mindert deine innere Unruhe.

Durchatmen

Atemübungen wie die 5-mal-5-Regel helfen, Stress abzubauen: Einatmen und bis 5 zählen, Luft kurz anhalten und wieder bis 5 zählen, Ausatmen und erneut bis 5 zählen, 5 Sekunden Pause und dann wiederholen (mind. 5 Mal).



GEDÄCHTNIS- UND KONZEN- TRATIONS-TRAINING



Prüfungsphasen können einem einiges abverlangen. Damit du auch dort sicher landest, haben wir ein paar einfache Übungen für dich, um deine Konzentration und dein Gedächtnis zu trainieren:

Geschichten-Technik:

Erfinde eine witzige Geschichte und baue darin zu lernende Wörter ein. Das hilft dir beim Merken.

Taschen-Trick:

Nutze kleine Gegenstände wie ein Radiergummi oder Cent-Stück, um sie mit wichtigen Stichpunkten deiner Präsentation zu verknüpfen. Stecke den Gegenstand vor deinem Vortrag in deine Hosentasche und erinnere dich währenddessen durch das Berühren an deine Stichworte.

Ziffern-Merksystem:

Ordne den Zahlen 0-9 ein passendes Bild zu, um sie dir besser zu merken. Auch hier kannst du dir wieder eine Geschichte mit den Bildern ausdenken und dir so Ziffernfolgen leichter einprägen.



ÜBUNGSTECHNIKEN

Wenn du in der Schule nicht konzentriert bist, kann das verschiedene Gründe haben. Störfaktoren oder Überlastung können dabei eine Rolle spielen. Du kannst deine Konzentrationsfähigkeit jedoch trainieren:

Tagesablauf rückwärts

Was hast du heute gemacht? Versuche dich einmal rückwärts an deinen Tagesablauf zu erinnern.

Ablenkungsfreies Lesen

Lesen trainiert deine Konzentration und hilft dir, dich auf verschiedene Themen zu fokussieren und neues Wissen zu sammeln. Vermeide Ablenkungen!

Bilddetails einprägen

Du hast eine Minute, um ein Bild zu betrachten und dir so viele Details wie möglich einzuprägen. Danach drehst du das Bild um und versuchst, alle Details aufzuzählen. Dies wird in der Fluglotsenausbildung genutzt, um das mentale Bild des betreuten Flugverkehrs aufzubauen und aufrechtzuerhalten.





ÜBUNGSTECHNIKEN

Mit diesen Gedächtnistrainings bringst du deine grauen Zellen wieder in Schwung:

Auswendiglernen

Um die Merkfähigkeit zu verbessern, lohnt es sich, gelegentlich etwas auswendig zu lernen. Fluglotsentrainees kennen z.B. sämtliche Flughäfen und die Leistungsdaten von Dutzenden Flugzeugtypen im Schlaf.

Rückwärts buchstabieren

Übe das rückwärts Aufsagen des Alphabets, um dein Gedächtnis zu verbessern. Im Luftverkehr ist das Buchstabieren von Flugzeugzulassungskennzeichen Routine.

A	B	C	D	E
Alpha	Bravo	Charlie	Delta	Echo
F	G	H	I	J
Foxtrot	Golf	Hotel	India	Juliet
K	L	M	N	O
Kilo	Lima	Mike	November	Oscar
P	Q	R	S	T
Papa	Quebec	Romeo	Sierra	Tango
U	V	W	X	Y
Uniform	Victor	Whiskey	X-ray	Yankee
Z				
Zulu				

Kopfrechnen

Bitte nicht gleich aufschreien! Kopfrechnen ist eine wirksame Übung für das Gedächtnis. Fluglotsen überschlagen auch heute noch im Kopf, wann ein Flugzeug wo sein wird. Kein Hilfsmittel ist so schnell wie das menschliche Gehirn!

Auf dem Kopf lesen

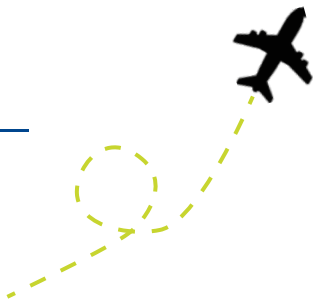
Echte Herausforderung. Also lies Artikel deines Lieblings-Blogs auch mal auf dem Kopf!

Zahlen merken

Merke dir eine zehnstellige Zahlenfolge in 1,5 Minuten und schreibe sie dann auf, ohne zu gucken. Die Funkfrequenz des Nachbar-sektors hat ein Fluglotsentrainee z.B. einfach drauf.



Manche Jobs sind die Hölle – unserer ist der Himmel!



Dein **Karrierestart** bei der DFS

Jetzt weißt du, wie du mit Know-how aus der Luftfahrt gut durch die Prüfungen kommen kannst! Aber weißt du schon, was du nach der Schulzeit machen möchtest? Hast du Lust auf einen verantwortungsvollen Job mit viel Praxis, TOP-Gehalt und sicherer Perspektive?

Cleared for take-off!

Für einen reibungslosen Flugverkehr in und über Deutschland braucht es Profis, die den Überblick behalten: Unsere Fluglotsinnen und Fluglotsen! Sie sorgen dafür, dass die Flugzeuge sicher starten, landen und in der Luft ausreichend Abstand zueinander haben. Bestens ausgebildete Ingenieure und IT-Spezialisten verantworten die fehlerfreie Funktion der Flugsicherungstechnik.



Beste Aussichten für deinen Karrierestart

- Ausbildung zum Fluglotsen*
- Duales Studium Flugsicherungsingenieur*
- Duales Studium zum Fluglotsen*
- Duales Studium Informatik

*Geschlecht (w/m/d) egal, gerne aber luftfahrtbegeistert!



KONTAKT

DFS Deutsche Flugsicherung GmbH




Am DFS-Campus 10
63225 Langen

Deine Ansprechpartner für Fragen

Team Bewerbermanagement
06103 707 5155
lotsenausbildung@dfs.de

Du hast Interesse?
Dann bewirb dich auf
karriere.dfs.de

Social Media

-  @dfs_campuswelt
-  @dfs_campuswelt
-  @dfsflugsicherung



SCAN ME!

