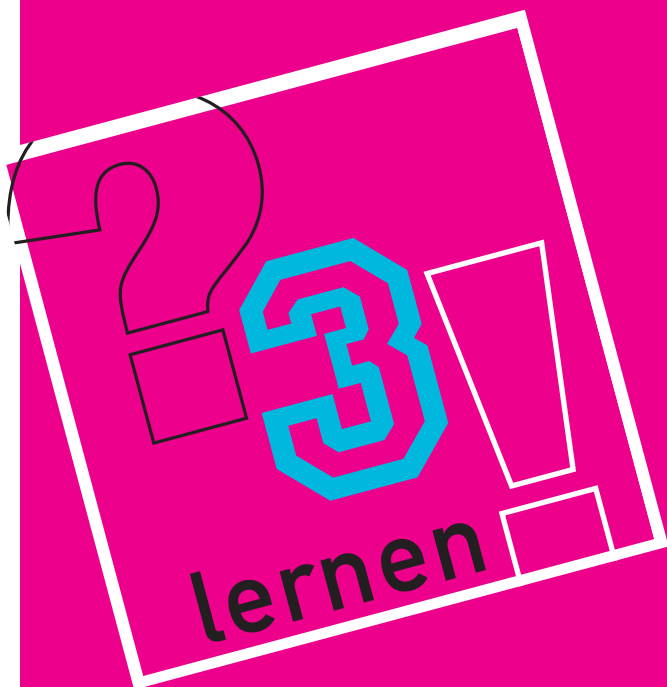


# LERNEN MIT EFFEKT

LERNMETHODEN-TIPPS  
für Oberstufe, Studium und Beruf

FRANZ SEDLAK



# Inhaltsverzeichnis

> Einleitung	5
> Vorschläge zur Lernplanung	7
> Anregungen zur Lernkontrolle	10
> Impulse zur Lernorganisation	21
> Einladungen zur Optimierung der Lerneinstellungen	28
> Hinweise zur Gedächtnisoptimierung	36
> Tipps zur Nutzung von Kreativität	40
> Strategien zur Optimierung der Lerndisposition	45
> Das Alphabet der wichtigsten Lernfundamente	48

## Impressum:

### Autor:

MinRat Mag. DDr. Franz SEDLAK  
Leiter der Abteilung V/4 – Schulpsychologie – Bildungsberatung  
im Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur  
Psychotherapeut, Klinischer und Gesundheitspsychologe,  
Supervisor  
1014 Wien, Freyung 1

### Grafik:

Atelier Simma, [www.simma.net](http://www.simma.net)

Wien, September 2007

Alle Broschüren der Schulpsychologie – Bildungsberatung stehen  
als Download unter [www.schulpsychologie.at](http://www.schulpsychologie.at) zur Verfügung.

**Fallen ist keine Schande, aber Liegenbleiben.**

*Demokrit*

**Lernen ist wie Rudern gegen den Strom.  
Hört man damit auf, treibt man zurück.**

*Laotse*

**Lerne, als ob du ewig lebtest, lebe,  
als ob du morgen sterben müsstest.**

*Gandhi*

**Die Frage ist so gut, dass ich sie nicht  
durch meine Antwort verderben möchte.**

*unbekannt*

**Es ist von großem Vorteil, die Fehler,  
aus denen man lernen kann, recht früh zu machen.**

*Winston Churchill*

**Mancher hält sich für vollkommen,  
nur weil er geringere Ansprüche an sich stellt.**

*Hermann Hesse*

**Fange nie an, aufzuhören – höre nie auf, anzufangen.**

*Marcus Tullius Cicero*

**Lernen**

**Entwicklung**

**Wachsen**

**Reifen**

# Einleitung

**Lernen ist im Grunde nichts anderes als Probleme lösen.** Für die einen ist es wie eine Mahlzeit zubereiten, für die anderen wie einen Feldzug unternehmen oder ein Projekt managen, für manche ist es wie ein Gebiet besiedeln, für andere wieder wie eine Reise planen oder einen Wettkampf aufnehmen oder vielleicht sogar wie einen Zaubertrick anwenden, ein Orchester dirigieren, nach Gold schürfen oder auf ein Ziel schießen oder eine Revolution beginnen.

**Lernen ist eine ganz persönliche Art, Probleme zu lösen.** Dennoch gibt es allgemein verbindliche Ideen, wie man diese Problemlösung leichter, schneller, besser durchführt.

**Lernen ist aber nur zum Teil Problemlösung: Lernen ist Entwicklung (wie Wachsen, Reifen ...), es gehört zu uns.** Wie wir uns entwickeln wollen und was wir daher lernen wollen, hängt von unseren persönlichen Entscheidungen ab: In der 8. Schulstufe entscheiden wir über den weiteren Bildungsweg, nach der Matura über das Studium, das wir als unseren Weg betrachten wollen. Im Berufsleben entscheiden wir über die weitere Laufbahn. Aus den vielen Anregungen, die es zum Lernen gibt, wurden

solche ausgewählt, die leicht anwendbar sind (aber nicht mühelos! Lernen ist auch Arbeit – und bleibt es auch trotz vieler Lerntricks). Viele der folgenden Ideen fanden bereits in früheren Veröffentlichungen des Autors großen Zuspruch. Sie mögen auch jetzt allen hilfreich sein, die sich dem „lebenslangen Lernen“ verbunden fühlen und darin nichts Belastendes erblicken, sondern die besondere Chance des Menschen! Die in der Broschüre enthaltenen Impulse können unabhängig voneinander gelesen werden. Man kann die Broschüre daher irgendwo aufschlagen und sich mit dem vorliegenden Tipp auseinandersetzen. Die Anregungen sind meist stichwortartig kurz gehalten und laden daher zur Vervollständigung mit eigenen Gedanken und Ideen ein.

Lernplanung, weiters Lernkontrolle, Lernorganisation, sowie Lerneinstellung, Gedächtnisoptimierung, Kreativität und Lern disposition sind die sieben wichtigsten Lern-Themen (und darüber hinaus natürlich die Anwendung und die Besonderheiten des jeweiligen Lernfaches), zu jedem dieser Themen gibt es Methodenbeispiele, die sich bewährt haben. Aber: Finden Sie zusätzlich eigene Kniffe und Strategien – dann lebt das lebenslange Lernen!

# Sieben wichtige Punkte der Vordisposition

- > 1 Dem Lernstoff möglichst viel Sinn verleihen – Sinnaufhänger schaffen.
- > 2 Den Lernstoff strukturieren – z.B. durch Herstellen eines Inhaltsverzeichnisses, einer Gliederung usw.
- > 3 Versuchen, sich für die Spezifika des Lernstoffs zu interessieren.
- > 4 Einteilung des Stoffes in einzelne Abschnitte und Lernportionen.
- > 5 Einteilung der Lernzeiten, so dass möglichst hohe Effizienz vorliegt (In der Lernpsychologie ist zehnmal eins mehr als 1 x 10, das heißt: Eine wiederholte kürzere Lernzeit an mehreren verschiedenen Tagen bringt mehr Gedächtniseffekt als eine einmalige längere Lernzeit.)
- > 6 Möglichst umfassende Einsetzung aller Sinnesorgane beim Lernen.
- > 7 Überlegen, in welcher Reihenfolge der Stoff durchgenommen werden soll, entweder zuerst das Leichte oder zuerst das Schwierige.

Wer zuerst den leichteren Stoff durchnimmt, arbeitet nach dem Prinzip der Verstärkung, da der erste Lernfortschritt belohnend wirkt.

Wer zuerst das Schwierige durchnimmt, kann mit gewissen Positionseffekten rechnen (besseres Behalten durch den ersten Platz, mehr Energie am Anfang der Lernzeit usw.).

# Vorschläge zur Lernplanung

## Die Politik der kleinen Schritte im Lernen und im Alltag

Was will ich heute erledigen? Dafür empfiehlt sich die Drei-Schritt-Methode: Aufteilung der Pflichten in Hirn – Herz – Hand.

Diese Aufteilung bedeutet nicht nur, dass jedes Lernen geistig kognitiv, aber auch emotional und aktiv verlaufen soll, sondern auch die Disposition für den bevorstehenden Alltag. Wir stellen uns die Frage:

Was muss ich mir noch überlegen (Hirn)? Was bewegt mich innerlich (Herz)? Was muss ich noch erledigen (Hand)? Oder auch: Was tue ich zu meiner geistigen Weiterentwicklung? Womit kann ich mir oder anderen Freude bereiten? Was tue ich für meine Fitness, für meinen Körper, für meine Beweglichkeit?

## Methode Deduktiv-Induktiv

Der bei rascher Durchsicht des Prüfungsstoffes gewonnene Überblick wird dazu verwendet, Gliederungen im Stoff vorzunehmen. Jeder Stoff kann in einzelne Abschnitte unterteilt werden, diese wiederum in Informationseinheiten, und jede Informationseinheit enthält verschiedene Lernschritte. Man kann auch ein dekadisches System anwenden:

Grobziele stehen als ganze Zahlen links vom Komma, Richtziele werden eine Stelle rechts, Feinziele zwei Stellen rechts vom Komma angeführt. Selbstverständlich sind auch andere Einteilungen denkbar. Dies hat den Vorteil, dass man unterschiedliche Prüfungsstoffe übersichtlich halten kann. Nachdem der Stoff auf diesem deduktiven (ableitenden) Weg aufgeschlossen (und gelernt!) worden ist, wird er induktiv (d.h. vom Detail zum Allgemeinen) abgeprüft: Zunächst Einzelfragen zu den Feinteilzielen, dann immer weiter hinauf bis zum Grobziel. (Dieser Vorgang dient am ehesten der Kontrolle, wie viel man schon gelernt hat.) Nun kann aber durchaus ein neuer Deduktions-Induktions-Zirkel einsetzen: Man fragt jetzt „abwärts“ vom Grobziel zum Feinziel und schließt die dabei zu Tage tretenden Wissenslücken durch Lernen im „Aufwärtsgang“. Dieser Prozess ist auch bei Ableitungen, Argumentationen sinnvoll.



## Der selbstverfertigte Lückentext

Auf eine Klarsicht- oder Overheadfolie wird mit einem geeigneten (Permanent-) Stift gemalt: Man legt die Folie auf eine Seite des Prüfungsstoffes (um die Zeilengröße etc. zu sehen), dann streicht man einige Felder dunkel an, so dass sich beim Auflegen der Folie auf einen Text Lücken ergeben, die man nun durch Abfragen, Ergänzen etc. schließen muss. Da die Folie verschoben, verdreht, gewendet werden kann, ergeben sich sehr vielseitige Lernanreize, bis man „lückenlos“ den Stoff beherrscht. Lücken können auch bei methodischen Schritten (z. B. mathematische Aufgaben, Aufsätzen) neugierig machen.

## Anregungen zur Lernkontrolle

### Kleinkinderfragen

Sie stellen aus dem Prüfungsstoff ganz konkrete Fragen, die möglichst eindeutig und kurz zu beantworten sind:



Wenn Sie von Ihren selbstgewählten zehn konkreten Fragen nach Überprüfung im Lernstoff festgestellt haben, wieviel stimmt, können Sie sich selber benoten:

z.B. bis 100 % gewusst (10 Fragen)	sehr gut
80 %	gut
60 %	befriedigend
50 %	genügend
darunter	nicht genügend!

### Prüfungsfragen – leicht gemacht

Prüfungsfragen gehören zum wichtigsten Instrument des Lernens. Sie geben uns ja das notwendige Feedback, ob wir etwas ausreichend und in der richtigen Art und Weise gelernt haben. In jedem Lehrbuch, aber auch in jeder Literatur, über die wir genauer Bescheid wissen müssen, stecken eine Menge von Prüfungsfragen, die man gar nicht erst konstruieren muss. Solche Prüfungsfragen sind die im Sachwortverzeichnis angegebenen Begriffe, die, noch dazu nach Alphabet geordnet, die wichtigsten Inhalte des Buches detailliert widerspiegeln. Wenn man sich das Sachregister vornimmt und sich zu jedem Begriff fragt, was man darüber weiß, dann ergibt sich ein sehr intensiver Zugriff zum Lernstoff, der tatsächlich keine Zweifel offen lässt, wie genau und gründlich gelernt wurde. Der Anteil gewusster Begriffe pro Seite lässt eine ähnliche „Benotung“ wie vorher beschrieben zu, sowie eine allgemeine Leistungseinschätzung.

### Die farbenfrohe Prüfung

Wenn man ein Kapitel durchgliedern will, so empfiehlt es sich, verschiedene Farben zu verwenden. Stellen Sie sich einen weiten blauen Himmel, eine grüne Wiese, eine rote Blume und einen gelben Dotter vor. So kann z.B. die Farbe Blau für wichtige umfassende Überschriften gewählt werden, die Farbe Grün für ebenfalls wichtige, aber nicht mehr so

umfassende Überschriften, die Farbe Rot für kleinere Einheiten und schließlich die Farbe Gelb für Details. Nun kann man eine Prüfung veranstalten, in dem man zunächst eine Blau-Phase einleitet und nur Fragen nach den großen Zusammenhängen stellt, darauf lässt man eine Grün-Phase, eine Rot-Phase und schließlich eine Gelb-Phase folgen. Werden mehrere Lernstoffe oder Kapitel auf diese Weise durchgearbeitet, ergibt sich ganz von selbst eine Diagnose des erreichten Wissensstandes. Man kann dann feststellen, bei welchem Buch oder Kapitel oder Lernabschnitt man schon die Gelb-Phase erreicht hat oder wo man noch in der Blau- oder in der Grün-Phase steckt.

## Lernverhaltensanalyse 1 – Einflussfaktoren

### > 1. Faktor:

Alle außerindividuellen Bedingungen, die das Lernen beeinflussen

Umweltbedingungen (z. B. Leistungsmotivation, Selbstständigkeitserziehung, Erfolgserwartung), Lernklima, d.h. Wohn- bzw. Studierverhältnisse, (Identifikation mit) Vorbilder(n), Lebensziele, Leitlinien der unmittelbaren Umwelt (Familie ...),

Lernzeit, Lernort, Lernstoff (dieser kann für uns persönlich schwierig sein und besondere Vorgangsweise notwendig machen)

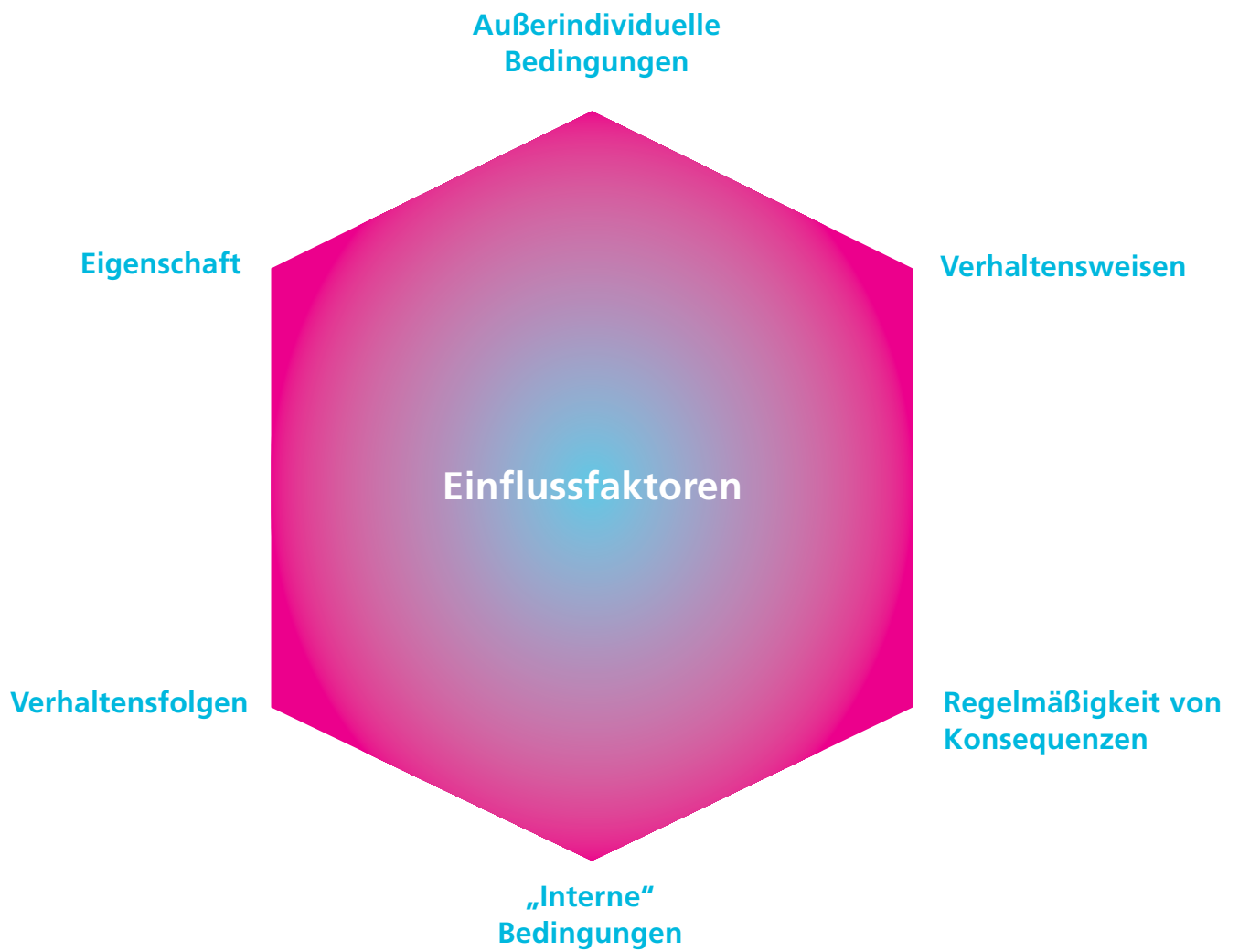
### > 2. Faktor:

Alle „internen“ – physiologisch-biologisch-kognitiven Bedingungen, die das Lernen beeinflussen

Das sind innere situative physische Bedingungen (Müdigkeit, Krankheit, Hunger ...) und innere situative kognitive Bedingungen (Lebensziele, Vorurteile, Irrationalismen, Interessen).

#### ■ *Praktische Frage:*

*Welche inneren Situations-Bedingungen (Befindlichkeiten) beeinflussen unser Lernverhalten? Wie können wir sie berücksichtigen?*



> **3. Faktor:**  
**Alle organischen und persönlichen Merkmale und Eigenschaften**

Das sind Anlagen wie z. B. Intelligenz, Begabungsprofil, spezifische Teilleistungsschwächen, organische Lernstörungen (präperi-, post-natale Faktoren, Vitaminhaushalt, Kreislauf, Hormonhaushalt ...), Persönlichkeitsmerkmale, physiologischer Lerntyp (Energieanstieg und -abfall innerhalb 24 Stunden ...)

- *Praktische Frage:*  
*Welche anlagebedingten organischen, persönlichen Voraussetzungen müssen wir berücksichtigen?*

> **4. Faktor:**  
**Alle in einer konkreten Situation auftretenden Verhaltensweisen (die man beobachten oder auf die man schließen kann)**

Kognitive Verhaltensstile (impuls-reflexiv, feldabhängig-feldunabhängig, flexibel-rigid) interessieren als generelle Reaktionsmuster beim Lernen besonders. Man kann Reaktionen auch im motorischen, verbalen und im physiologischen Bereich feststellen. Außerdem kann man überlegen, ob es sich um Verhaltensüberschüsse oder Verhaltensdefizite handelt, also um zu häufige oder zu intensive Reaktionen, oder um zu seltene oder überhaupt fehlende bzw. zu schwach ausgeprägte Reaktionen. Beim Lernen kann man alle Faktoren des Verhaltens beobachten: Lernverhaltensweisen, verbale Mitteilungen, körperliche Reaktionen (Schwitzen, Müdigkeit, Anspannung etc.) und kognitive Reaktionen (z. B. auch Gedanken, die beim Lernen auftreten).

- *Praktische Frage:*  
*Welches Verhalten ist förderlich für das Lernen, welches hemmend?*

> **5. Faktor:**  
**Alle Ereignisse, die auf ein Verhalten folgen (ob bewusst oder nicht)**

Einer der wichtigsten Einflussfaktoren für unser Verhalten sind die darauf folgenden Ereignisse. Positive Folgen verstärken meistens die betreffenden Verhaltensweisen, während der Wegfall positiver Verstärker und insbesondere unangenehme, negative Folgen dazu führen, dass wir Verhaltensweisen ablegen, unterdrücken. Wenn z. B. jemand sehr fleißig lernt (dabei aber nicht lerntechnisch sinnvoll vorgeht), dann kann das negative Resultat bei der Prüfung zu einer phlegmatischen „Wozu-noch-anstrengen?“-Reaktion führen. Die Beifügung „nicht bewusst“ soll keinen Aufschrei strengpositivistischer Verhaltenstechnologen bewirken. Keine Angst, es ist damit nicht unbedingt das Freud'sche Unbewusste gemeint. Aber oft registrieren wir die Folgen eines bestimmten Verhaltens gar nicht richtig. Wenn wir dann unsere Lernmüdigkeit analysieren, werden uns bestimmte negative Ereignisse erst bewusst.

- *Praktische Frage:*  
*Wie sieht es mit den Folgen unserer persönlichen Lernverhaltensweisen aus?*

> **6. Faktor:**  
**Häufigkeit und Regelmäßigkeit der Konsequenzen**

Wenn ein Ereignis immer oder ziemlich regelmäßig auftritt, ist es anders zu bewerten als einzelne oder sehr unregelmäßig auftretende Folgen. Ein Glückstreffer bei einer Prüfung ist noch kein Beweis für richtiges Lernverhalten. Wenn jemand ziemlich regelmäßig bei Prüfungen versagt, dann sind seine Lernverhaltensweisen entweder nicht effektiv genug, oder es treten immer bestimmte Stimuli in der Prüfungssituation auf, die störend wirken.

- *Praktische Frage:*  
*Wie sehr lassen wir den Zufall mitregieren oder verlassen uns doch auf ein sicheres Lernmanagement?*

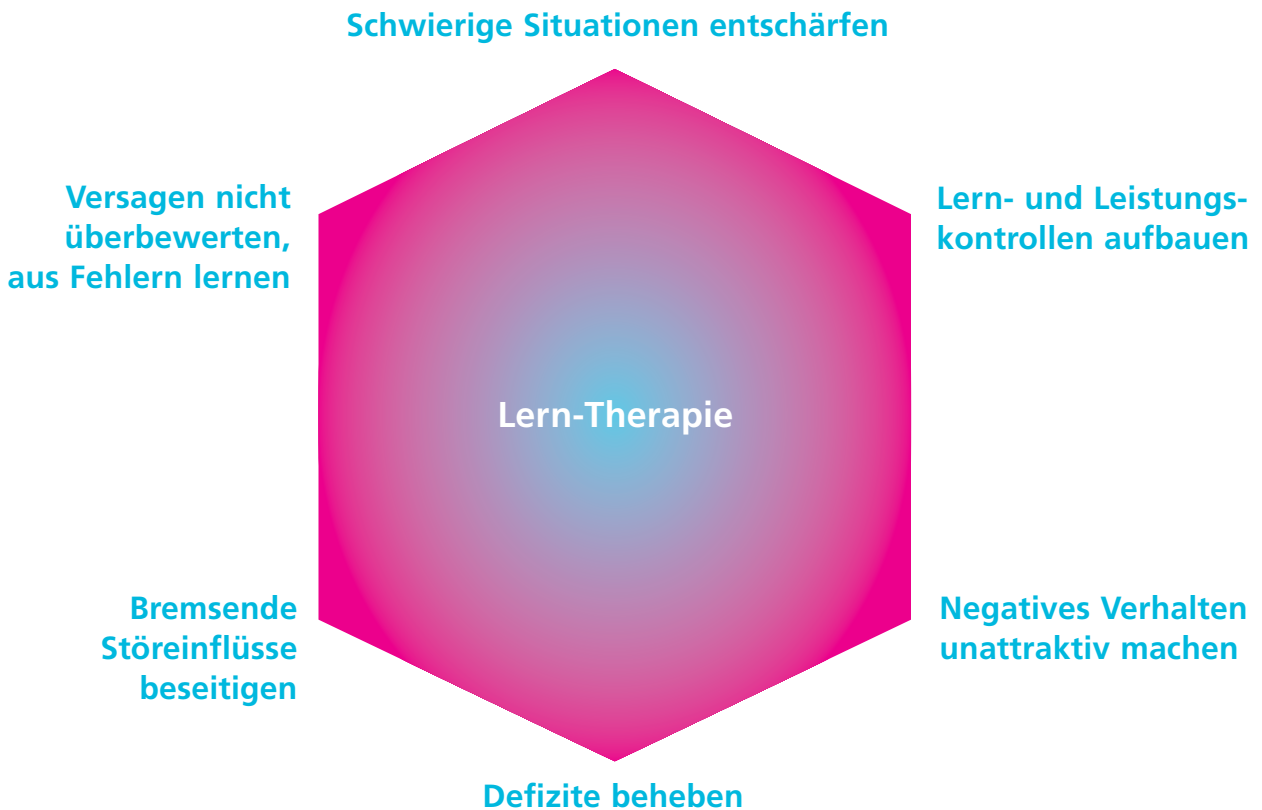
## Strategische Fragen zur Lernverhaltensanalyse 1

- 1** Ist das positive Verhalten, das wir zeigen wollen, mangelhaft trainiert, zu wenig aufgebaut? Haben wir für das spezifische Lernfach genügend Grundwissen? Mangelhaft trainiertes Verhalten (bezeichnen wir es mit R\*) wird sichtbar, zum Beispiel beim Halten von Referaten oder einem freien Vortrag, beim Arbeiten auf Zeitdruck, beim Finden von Antworten auf unterschiedliche Frageperspektiven.
- 2** Ist das positive Verhalten, das wir zeigen wollen, durch irgendwelche Störeinflüsse gehemmt? Bezeichnen wir den Störeinfluss als S- und das gewünschte Verhalten als R+, dann müsste man sagen: S- stört/verhindert/hemmt R+. S- kann z. B. der Prüfungsort, die Prüfungs„atmosphäre“ oder der Prüfer/die Prüferin selbst sein. Es kann auch eine bestimmte Tageszeit sein, etwa der Zeitpunkt, in dem wir uns auf dem physiologischen Tiefpunkt befinden. Hier käme das O als die körperliche Verfassung dazu und das S- als das Wissen darum und vielleicht als der Gedanke: Jetzt bin ich dazu nicht in Verfassung!
- 3** Wird unser unerwünschtes Verhalten durch irgendwelche Einflussfaktoren ausgelöst? Ein R-/S, also ein durch eine Einflussgröße bedingtes Fehlverhalten kann vorliegen, wenn man in bestimmten Situationen, bei bestimmten Signalreizen mit Panik, Impulshandlungen und dergleichen reagiert.
- 4** Wird die positive Reaktion gedrückt, gehemmt, verhindert, weil sie mit negativen Folgen verbunden ist? Eine negative Folge liegt etwa vor, wenn das Lernen (eine positive Reaktion) für uns den Verzicht auf ein Fest (dieses wäre eine Belohnung) bedeutet. Eine Hemmung oder Vermeidung bedeutet: Jemand hat Angst, sich zu einer Prüfung zu melden, weil er/sie schon zweimal dabei versagt hat. Oder jemand unterdrückt eine berechnete Kritik, weil er/sie sich Scherereien ersparen will.
- 5** Kommt es zu einer negativen Reaktion, weil keine ausreichende Kontrolle vorhanden ist? Zum Beispiel gerät ein/e Student/in bei einer mündlichen Prüfung hoffnungslos ins „Out“, weil er/sie wahllos weiter spricht, ohne das kritische Stirnrunzeln des Prüfers/Prüferin zu beachten oder zu bemerken.
- 6** Wird die unerwünschte Reaktion durch positive Konsequenzen belohnt und damit „am Leben erhalten“? (R-/C+). Oft ist eine geplante Verhaltensänderung zum Scheitern verurteilt, wenn man sich nicht ausreichend über die „Verstärkerbilanz“ klar wird. Wenn etwa jemand abwägt, ob er am Vormittag aufsteht und studiert oder ob er gemütlich im Bett weiter faulenzet, dann wird sein weiteres Verhalten, ob R+ oder R-, davon abhängen, wie hoch er den zukünftigen Studienerfolg und die gegenwärtige Gemütlichkeit gegeneinander einschätzt. Ist die positive Folge des Faulenzens, die Annehmlichkeit, sehr beeindruckend, dann wird dieses Verhalten aufrecht bleiben.

## Lern-Therapie-Vorschläge zur Lernverhaltensanalyse 1

- 1 Defizite möglichst umfassend und ohne Zeitverlust beheben! (Mangel an kognitiven, sozialen, motorischen Fertigkeiten, Stofflücken und andere R\*)
- 2 Störeinflüsse, die richtiges Verhalten beeinträchtigen, reduzieren oder sich dagegen „immunisieren“! (Jeden ablenkenden Stimulus beim Lernen weg-schaffen; sich gedanklich auf die Prü-fungssituation mit all ihren unange-nehmen Stimuli einstellen – so oft, bis die Vorstellung und dann auch die Realität ihre „Schrecken“ verlieren.)
- 3 Alle Einflussfaktoren, die negatives, unerwünschtes Verhalten auslösen, möglichst reduzieren, verändern, be-seitigen oder sich dagegen „immuni-sieren“!
- 4 Negative Folgen für erwünschtes Ver-halten nicht überbewerten, sondern durch entsprechend stärkere positive Folgen aufwiegen. (Dazu muss man oft in größeren Zeiträumen denken. Man kann sich aber auch kurzfristig belohnen.)
- 5 Hindern nicht bestimmte Situationen, Stimuli (Personen etc.), sondern fehlen überhaupt Signale, Kontrollen für das richtige Verhalten, dann muss ein Dis-kriminationslernen stattfinden. Das heißt: Erkennen, Einschätzen bestimmter Signalreize und danach abgestimmtes Verhalten sind notwendig. Dazu gehö-ren folgende Überlegungen: Welche Signalreize können bei einer mündlichen, schriftlichen Prüfung, beim Lernen, Re-ferieren, Bearbeiten von Lernstoff als Kontrolle des eigenen Vorgehens, der Effektivität, der Zielgenauigkeit, der Rich-tigkeit eingesetzt werden? (Wir suchen praktisch nach einem Kontrollinstrumen-tarium, nach Anzeigern, die uns ein zielgerechtes Vorgehen ermöglichen.)
- 6 Wird das negative Verhalten durch positive Folgen verstärkt, dann muss ein Gegengewicht geschaffen werden. Hier hilft es, wenn man alle inneren und äußeren Motive auflistet, die man zum Beispiel mit dem Lernen verbindet; ebenso wichtig sind auch (und nicht ganz deckungsgleich mit den Angaben bei den Motiven) die Ziele, die wir uns mit dem Studium oder mit dem Lernen setzen. Sollte es keine solche „intrinsic-chen“ Motive oder Zielsetzungen ge-ben, dann müssen wir die „Hilfstruppe“ von Ersatzverstärkern einsetzen. Das heißt, wir denken uns verschiedene Belohnungen aus, die wir mit dem Wählen, Aufrechterhalten und Durch-führen der erwünschten Reaktion ver-knüpfen. Ebenso hilfreich ist es auch unter Umständen, wenn wir die uner-wünschte Reaktion nochmals genauer analysieren und den von uns bisher hervorgehobenen positiven Folgen auch die sicherlich vorhandenen nega-tiven Folgen gegenüber stellen. Lassen sich keine derartigen unangenehmen Konsequenzen finden, dann wäre die Reaktion ja nicht unerwünscht.





## Lernverhaltensanalyse 2: Wichtige persönliche Dimensionen

### **Lernen heißt auch: Sich mit persönlichen Problemen auseinander setzen**

Dies erscheint uns deswegen notwendig, weil viele Lernprobleme oder Arbeitsstörungen mit der eigenen Einstellung nicht nur zum Lernen, sondern zum Leben überhaupt zusammenhängen. So kann die einseitige Weltanschauung, die wir vielleicht haben, zu einer Verzerrung der Wahrnehmung und zu einer einseitigen Interpretierung verführen. Hinter einem scheinbaren Motivationsmangel und einer

Lernunlust kann vielleicht nicht nur eine somatisch begründete Antriebsschwäche stehen, sondern auch Existenzangst oder die Furcht, irgendetwas zu verändern. Manches, was als Gedächtnis- oder Konzentrationsschwäche bezeichnet wird und somit nur mit dem Lernen in Verbindung gesetzt wird, kann einfach in der Angst begründet sein, dass man beim Befassen mit einem Bereich Schiffbruch erleidet und die eigene Unfähigkeit einsehen muss.

## **Lernen ist außerdem etwas ganz Persönliches**

Man kann zwar allgemeine Regeln aufstellen, aber jeder entwickelt seine eigene Handlungsweise auf Grund seiner Persönlichkeit, wie sie durch Anlage und Umwelt geprägt wird.

Es gibt Menschen von sehr lebhafter, fantasievoller, aber auch oberflächlicher, tagträumerischer Art; Menschen mit pedantischer, peinlich genauer und dadurch wieder sehr angespannter und steifer Arbeitsweise; es gibt Menschen, die auf jedes Versagen mit intensiven Schuldgefühlen reagieren, weil sie es allen Recht machen wollen, und andere, die nur schwer mit anderen Menschen Kontakt aufnehmen können. (Fachleute sprechen

von hysterischer, zwanghafter, depressiver und schizoider Struktur.) Es gibt Menschen, die nur auf Konsumieren eingestellt sind – Wissen von sich zu geben, bringt Konflikte. Andere scheitern in ihrem Sicherheitsbedürfnis an offenen Prüfungssituationen. Wieder andere befürchten, sich zu blamieren. (Der Fachmann sieht darin orale, anale, phallische Störungen, Entwicklungshemmungen auf Grund belastender Ereignisse in den ersten Lebensjahren). Wie auch immer: Lernen ist persönlich und das Wissen anwenden bzw. herzeigen, ist auch eine persönliche Sache. Wir müssen unsere Persönlichkeit daher ernstnehmen und überlegen, wo wir uns weiter entwickeln müssen oder wo wir bestimmte Schwierigkeiten abbauen müssen.

## **Lernverhaltensanalyse 2: Wichtige persönliche Dimensionen**

- > 1 Welches Verhalten sollte ich beim Lernen öfter/seltener zeigen?
- > 2 Was macht mir beim Lernen, im Studium Angst?  
Was macht mir Freude?
- > 3 Was ärgert mich beim Lernen, am Studium?  
Was macht mich traurig?
- > 4 Wie reagiere ich auf Probleme beim Lernen  
(mit welchen körperlichen Empfindungen)?
- > 5 Welche körperlichen Empfindungen (angenehm, unangenehm)  
beeinflussen mein Lernen?
- > 6 Was wäre meine Traumvorstellung vom Studium/vom Lernen?

- > 7 Welche unangenehme Vorstellung habe ich manchmal beim Lernen?
- > 8 Was ist für mich im Studium am wichtigsten?
- > 9 Wie geht es mir im Vergleich zu den Kollegen?
- > 10 Fühle ich mich körperlich o.k.?
- > 11 Wie erhole ich mich vom und für das Lernen?
- > 12 Was habe ich schon bisher zur Verbesserung meiner Lernsituation unternommen?  
Mit welchen Effekten (Erfolgen, Fehlschlägen)?
- > 13 Welche Erfolge habe ich bisher beim Lernen gehabt?
- > 14 Wo liegen meine Stärken, Begabungen, Talente?
- > 15 Wie kann ich meine Talente beim Lernen einsetzen?

## Impulse zur Lernorganisation

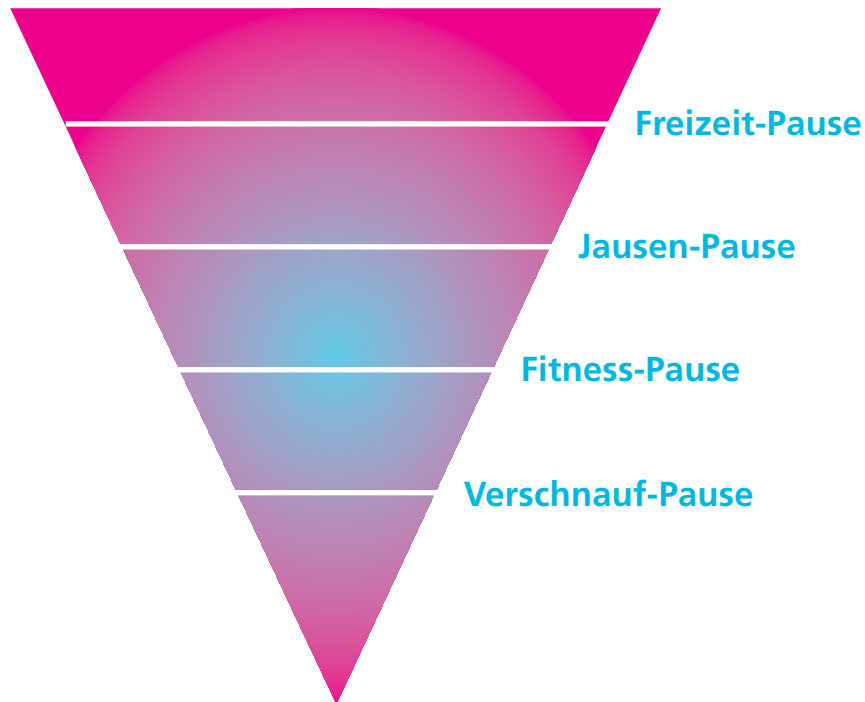
### Richtige Pausentechnik

#### Verschlauf-, Atemhol-Pausen

Dauer ungefähr eine Minute. Die Bezeichnung gibt schon an, was an dieser Pause wertvoll ist. Kurzes Schließen der Augen und tiefes Durchatmen ist günstig zum Aktivieren, Bekämpfen von Müdigkeit und Unlust, aber auch bei aufkommender Angst während einer Prüfungsarbeit.

#### Fitness-Pause

Dauer ca. fünf Minuten. Eine kurze Erholungspause, die z.B. mit Isometrik und Kreislauftraining verbunden wird. Beispiele: Hand aufstützen und Kopf dagegen drücken,



die Tischplatte anzuheben versuchen, die Mauer wegdrücken, Hände und Arme gegen den Tisch nach unten drücken. Jede Übung wird ca. sechs Sekunden durchgeführt, bei maximaler Muskelanspannung, wobei aber der Atem ruhig weiter fließen muss, damit es nicht zu einer Verspannung der Atmungsorgane kommt. Nach jeder Muskelanspannung folgt eine kurze Entspannung und Lockerung.

Einige kurze Gymnastikübungen: 20 bis 30 Doppelschritte am Stand laufen

5 bis 10-mal sich in die Hocke fallen lassen, 1 bis 10-mal die Faust öffnen und schließen, 10 bis 20-mal langsam und locker den Kopf kreisen und dann wieder entspannen.

Es empfiehlt sich, den Körper durch Lockerungsbewegungen zu entspannen und aufzuwärmen, bevor man mit beiden Trainingsformen beginnt.

### **Die Jausen-Pause**

Dauer bis 20 Minuten. Eine Kleinigkeit essen, wobei besonders Vollkorn, Milch- und Milchprodukte, Obst, Gemüse, Wasser sowie verdünnte Fruchtsäfte günstig sind.

## Die Freizeit-Pause

Dauer eine bis zwei Stunden. Hier erhebt sich die Frage, ob man die Freizeit überhaupt disponieren muss. Es zeigt sich aber, dass es sinnvoll ist, eine Disposition der freien Zeit durchzuführen, weil man dann die Freizeitmöglichkeiten auch effektiver nützen kann. Daher die Frage: Was kann ich für die Erholung tun, wie kann ich meine Freizeit möglichst genießen?

Die Antwort kann aber auch darin bestehen, sich kein Freizeitprogramm zu machen, sondern einfach „mit der Seele zu baumeln“.

## Massiertes Lernverfahren oder verteiltes Lernverfahren (MLV-VLV)

Vorteil des massierten Lernverfahrens: Verhindert Teilvergessen durch die dichte Aufeinanderfolge der Lernphasen. Nachteil: Erzeugt Müdigkeit, Langeweile, Energieabfall, eine so genannte „reaktive Inhibition“ (bei jeder länger andauernden Tätigkeit kommt es zum Aufbau einer diese Tätigkeit reduzierenden Hemmung), die Leistung sinkt, daher sind Erholungspausen notwendig.

Verteiltes Lernverfahren hat folgenden Vorteil: Durch dazwischen geschaltete Erholungspausen kann neue Energie geschöpft und Langeweile vermieden werden.

Nachteilig wirken sich zu lange Erholungspausen aus, weil es dann zum so genannten „Aufwärmverlust“ kommt, d. h.: Bei jeder Tätigkeit gibt es eine Anfangsphase, in der man erst richtig „in Fahrt kommen“ muss. Dieses geistige Aufwärmen für einen bestimmten Lernstoff, eine bestimmte Lerntätigkeit erfordert eine gewisse Zeit. Durch zu lange Erholungspausen zwischen dem Lernen muss jedesmal aufgewärmt werden, so dass ein Zeitverlust eintritt.

Ähnliches gilt für das Vergessen über Nacht: Einerseits tritt ein Erholungseffekt ein, andererseits ein Aufwärmverlust.

Zunächst ist es günstig, in großen Blöcken und auf verschiedene Lernzeiten verteilt sich einen Merkstoff einzuprägen. Wenn ein bestimmter

Stoffteil schwer gemerkt wird, dann sollte dieser gesondert und massiert gelernt werden, so lange, bis er sich eingeprägt hat.

(Massiert heißt: in direkter, zeitlicher Aufeinanderfolge)

„Problem gelöst!“ bedeutet, dass auch bestimmte Verständnis- oder Stofflücken und fehlende Grundlagen ergänzt werden müssen, damit der gesamte Stoff eingeprägt werden kann. Der restliche Lernstoff wird nach Einprägung dieses schwierigen Teils wieder in großen Blöcken auf verschiedene Lernzeiten verteilt eingeprägt.

## Rezitieren oder der „Theatereffekt“ beim Lernen

Das bedeutet, den Stoff im Kopf durchzugehen, die Unterlage nur sehr frei zu benutzen, sich selber einen Vortrag zu halten. Wenn dies still getan wird, ist es eine sehr gute Konzentrationsübung. Wenn es laut vollzogen wird, dann erhöht sich vor allem die Einprägungswirkung, da alle Sinnesmodalitäten beteiligt werden. Sehr günstig wirkt es sich aus, wenn man sich schon während des Lesens laut Fragen stellt und sie auch laut beantwortet. Damit verknüpft sich die bewusste Einstellung auf späteres Abgefragt werden. Während des Lesens kann man geistig mitexzerpieren und dieses Exzerpt später notieren.

## Die innere Organisation

Auf den folgenden Seiten sind Kärtchen abgedruckt, die man sich selber herstellen kann. Mit diesen Kärtchen gelingt es, jeden Wissensstoff sinnvoll zu strukturieren, womit sowohl das Verständnis des Stoffes erheblich verbessert als auch ein Reproduzieren des Lernstoffes wesentlich erleichtert wird. Die Reihenfolge ist hier zufällig und kann je nach Bedarf variiert werden! Man muss auch nicht alle Kästchen verwenden.

Es handelt sich um Beispiele, die man erweitern und abändern kann.

Wo?  
Welche örtlichen Faktoren sind wichtig?

Wozu?  
Was soll damit erreicht werden?

Was gilt gemeinsam?

Was ist übergeordnet?  
Was ist untergeordnet?

Was schließt einander aus?

Was ist eindeutig damit verknüpft?

Wie viel?  
Welche Rolle spielen Menge, Ausmaß?

Was beeinflusst einander und wie?

Unter welchen Bedingungen?  
Welche Umstände spielen eine Rolle?

Warum?  
Welche Ursachen gibt es?  
Welche Beweggründe?

Was fängt man damit an?

Auf welche Weise und womit?  
Welche Rolle spielen Mittel und Verfahren?

Was ist ähnlich, vergleichbar, entsprechend?

Wie hängt eines vom anderen ab?  
(Einseitig, gegenseitig, veränderlich)

Was hat einen hemmenden Einfluss?

Wann?  
Welche Rolle spielt die Zeit hier?

Was ist das Wesentliche?  
Worum geht es?

Was genau ist gegeben?  
Was heißt das ganz konkret?

Wie?  
Wie lässt sich das definieren, bestimmen?

Was hat einen verändernden Einfluss?

Welche spezifischen Fähigkeiten sind nötig?

Wie kommt man am besten zu einem Ergebnis?

## Die 22-Karten-Methode zur optimalen Vor-Organisation

Schreiben Sie die angeführten Begriffe auf kleine Visiten- oder Karteikarten. Dann stapeln Sie die Karten auf einen Stoß und nehmen sich ein leeres Blatt Papier und ein Schreibgerät. Ganz egal, ob es sich nun um einen Plan handelt, einen bestimmten Lernstoff zu bewältigen, oder ob Sie planen, eine bestimmte Tätigkeit durchzuführen, in jedem Fall helfen Ihnen die Fragen auf den Kärtchen. Versuchen Sie nun jede dieser Fragen schriftlich zu beantworten. Die Reihenfolge, in der Sie sich die Karten vornehmen, ist nicht so wichtig. Freilich kann es manchmal sinnvoll erscheinen, zunächst die Ziele und Beweggründe eines Vorhabens zu klären, bevor man sich über das Wo, Wann und Wie Gedanken macht. Nehmen wir als einfachstes Beispiel an, Sie möchten ein Fest organisieren (Nur Geduld: Es ist klar, dass es hier um keine innere, sondern um eine äußere Organisation geht, mit der wir uns aber dann befassen wollen.) Auf die Frage, wo und wann sie stattfindet, müssen konkrete Antworten gegeben werden, ebenso wie viele Leute Sie einladen, auf welche Weise und womit Sie die Gäste unterhalten wollen; vielleicht sollten Sie auch genau klären – für sich selber –, was Sie mit dieser Party anstreben. Die Frage nach den Beweggründen für Geselligkeit erscheint in diesem Zusammenhang etwas gequält und künstlich. Gehen wir von diesem einfachen Beispiel weg zu einem komplizierteren Thema, z. B. zum Durcharbeiten eines Skriptums. Nachdem man das Skriptum einmal schnell durchgeblättert und sich somit einen ersten, flüchtigen Überblick verschafft hat, nimmt man sich die Fragekärtchen her und organisiert nun den weiteren Lernprozess. So ergibt die Frage nach den Beweggründen ebenso interessante Aspekte wie die Frage nach den Zielen, die man anstrebt.



Das Ziel kann etwa sein, sich über etwas einen gewissen Überblick zu verschaffen, oder aber etwas ganz genau, Wort für Wort zu kennen, oder etwas praktisch anzuwenden. Auch die Frage nach der Art und Weise, wie man mit dem Stoff umgeht, kann eine wertvolle Strukturierung ergeben: Etwa den Einsatz von Medien beim Durcharbeiten des Skriptums. Die Frage nach Menge und Ausmaß kann auf den Umfang der einzelnen Lernsportionen bezogen werden. Die Frage nach den zeitlichen Umständen kann eine genaue Terminisierung ermöglichen.

Die auf den Kärtchen angegebenen Fragen lassen sich auch in ganz anderer Weise, die jeder für sich entdecken muss, verwerten. So etwa können die Fragen dazu dienen, unser Interesse für den Wissensstoff zu wecken: Worum geht es? Was heißt das ganz konkret? Wie lässt sich das definieren und bestimmen? Welche Rolle kommt der Zeit zu? Welche Rolle spielen im gegebenen Fall die örtlichen Gegebenheiten? Was fängt man damit praktisch an? Welche Mittel und Verfahren sind anzuwenden? Welche Umstände sind wichtig? Welche Ursachen gibt es? Was soll damit erreicht werden?

Alle diese Fragen können uns für den Lernstoff aufschließen, weil wir sie nun beantwortet sehen möchten. Die nicht mit Fragen versehenen Kärtchen sind nur für jene zur Vorstrukturierung geeignet, die bereits genaue Hypothesen über den zu lernenden Stoff oder Inhalt aufgestellt haben und sich Fragen stellen, wie z. B.: Welche Über- und Unterbegriffe gibt es? Was hat einen verändernden Einfluss (Moderatorvariable), was hat einen hemmenden Einfluss (Suppressorvariable)? Was schließt einander aus (entweder – oder)? Was ist gemeinsam möglich (sowohl – als auch)? Was ist definitionsmäßig gleichzusetzen (definitionsgleich), und was gilt nur analog? Was ist eindeutig damit verknüpft (und)? Wo gibt es Wechselwirkungen oder Abhängigkeiten? Es handelt sich hier um schon sehr schwierige und komplizierte Fragestellungen, die nicht in jedem Fall und für jeden Zweck anwendbar sind.

## Die 22-Karten-Methode zur abruf erleichternden Lernstrukturierung

Wenn man den Lernstoff bereits einmal oder mehrere Male durchgearbeitet hat, dann besteht eine sehr wirkungsvolle Einprägungserleichterung darin, dass man den Stoff anhand der Fragen auf den Kärtchen durchstrukturiert. Das kann so geschehen, dass man unter der Überschrift: „Welche Umstände spielen eine Rolle?“ alles an Bedingungen erwähnenswert ist. Oder dass man unter der Überschrift: Welche Beweggründe oder welche Ursachen gibt es hier? alles auflistet, was in dem gelernten Stoff in diesem Zusammenhang wichtig ist. Auch die nicht mit Fragen versehenen Kärtchen, die immer eine Beziehung ausdrücken, kann man verwenden, in dem man Beziehungen zwischen einzelnen Inhalten des Lernstoffes herstellt. Z. B.: Welche Wechselwirkungen gibt es zwischen einzelnen Elementen, welche Ordnung des Wissensstoffes sind herstellbar nach Überbegriffen und Unterbegriffen oder nach anderen Kriterien?

## Die 22-Karten-Methode als Prüfungsinstrument

So wie wir es schon im zweiten Schritt (prüfen) besprochen haben, können Fragen, die man sich selber stellt, eine sehr wertvolle Hilfe zur Feststellung des eigenen Wissensstandes bieten. Die Kärtchen sind ein sehr wirkungsvolles Mittel dazu und ermöglichen eine sehr effektive Kontrolle.

# Einladungen zur Optimierung der Lerneinstellungen

## Die Motivprobe

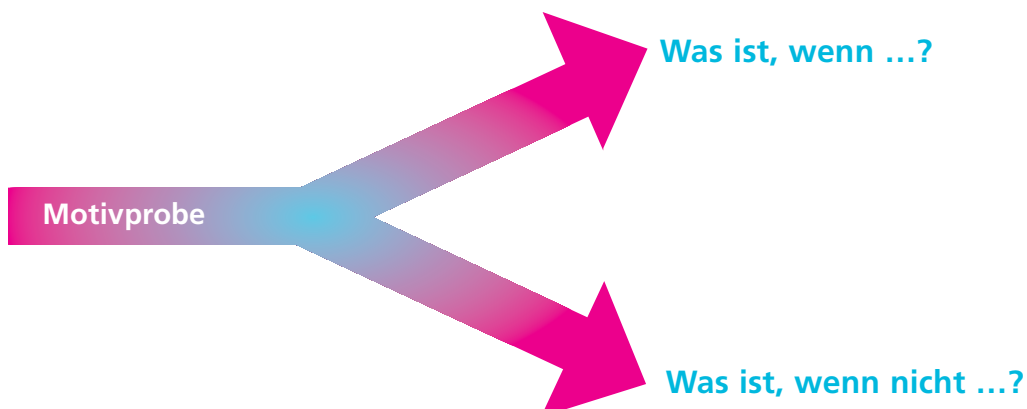
### Was ist, wenn ...?

Welche Folgen können sich für mich ergeben, wenn ich etwas tue, wenn irgendein Umstand, irgendeine Situation eintritt? Das Durchdenken verschiedener Situationen oder Effekte meines Tuns hilft mir, Konsequenzen deutlicher zu sehen. (Anmerkung: Konflikte werden z. B. in der Gestalttherapie so aufgearbeitet, indem man jeder einzelnen der einander widerstrebenden Regungen voll nachgeht und ihre Konsequenzen überlegt.)

### Was ist, wenn nicht ...?

Welche Folgen können sich für mich ergeben, wenn ich etwas unterlasse, wenn irgendein Umstand, irgendeine Situation sich nicht ergibt? Mit dieser Frage stellen wir die Wichtigkeit unseres Wunsches in Frage, es wird aber auch unsere kreative Flexibilität angeregt, und unsere Kompensationsmechanismen werden aktiviert.

Diese Frage zielt auf zwei Bereiche: Auf das Erkennen, dass ein Ziel unmöglich ist, und damit die Überlegung, ob das nun unmöglich gewordene oder unmöglich erscheinende Ziel durch ein anderes, ebenbürtiges und gleich wichtiges ersetzt werden kann. Die Frage kann sich aber auch beziehen auf Mittel, die uns nicht mehr zur Verfügung stehen, wobei das Ziel selbst aber das Gleiche geblieben ist. Die Frage mündet dann in die Überlegung: Kann ich das Ziel auch anders erreichen? Welche anderen Mittel kann ich einsetzen? Was könnte ich anders machen?



Grundsätzlich schließen beide Fragen mit der Überlegung: Was könnte ich mit diesem Zeitaufwand und mit diesem Material- und Energieaufwand anderes machen? Ist mir das so viel wert, für mich, für andere, für meine Zukunft?

## Gestern – heute – morgen

Nehmen Sie ein A4-Blatt quer und teilen Sie es in drei Spalten. Die linke Spalte bekommt die Überschrift *Gestern*, die mittlere die Überschrift *Heute* und die rechte wird mit *Morgen* übertitelt. Nun nehmen Sie einen Bleistift oder Kugelschreiber oder Filzstift in die Hand und fangen bei der Spalte *Gestern* an und erlauben sich selbst, Ihre Hand sich völlig frei bewegen zu lassen. Es muss dabei keine gegenständliche Zeichnung herauskommen, es kann auch aussehen wie eine Kritzelei.

Möglicherweise entstehen auch irgendwelche Symbolgestalten. Genauso machen Sie es mit der mittleren und der rechten Spalte. Nach diesem kreativen Prozess legen Sie Ihr Schreib- oder Zeichengerät weg und betrachten Ihre Zeichnungen. Lassen Sie sie auf sich einwirken.

Fragen Sie sich, welchen Eindruck Ihnen die Zeichnungen für *Gestern*, für *Heute* und für *Morgen* vermitteln, worin sich diese Eindrücke unterscheiden. Dann versuchen Sie, ob Sie vielleicht in den Zeichnungen irgendetwas erkennen können, Figuren, Objekte oder Buchstaben, die Ihnen etwas Wichtiges deutlich machen.

## Die Prognosekurve

Zeichnen Sie auf ein Blatt Ihre Lebenslinie, das heißt, Ihre Entwicklung von der Kindheit bis zum gegenwärtigen Zeitpunkt, als eine steigende oder fallende oder wellige Linie, je nachdem, an welche Ereignisse in Ihrem Leben (erhebende oder bedrückende) Sie sich dabei erinnern. Und nun ziehen Sie eine Prognosekurve vom gegenwärtigen Zeitpunkt in die Zukunft. Oder noch besser: Ziehen Sie verschiedene Kurven, eine Linie, die weiterhin ansteigt, eine andere, die nach unten weist, eine dritte, die sehr wellig weiterzieht oder ganz flach und eben ist. Oder Sie lassen

einfach Ihre Hand der momentanen Eingebung folgen. Im Nachhinein können Sie diese Linien (wieder überwiegend mit rational-logischen Methoden) analysieren:

Welche Ängste, welche positiven Ereignisse, welchen weiteren Verlauf zeigen diese Kurven an? Sie können aber auch (dies ist wieder rechts-hemisphärisch) frei assoziieren und alles aufschreiben, was Ihnen zur einen oder anderen Kurve einfällt.

## **In die Zukunft fliegen**

Setzen Sie sich ganz bequem hin. Lassen Sie alle Spannung aus Ihrem Körper fließen. Schließen Sie die Augen und beobachten Sie Ihre Gefühle in den Armen, Beinen, Schultern, im Nacken, im Bauch. Diese Gefühle können ein Prickeln, ein Gefühl der wohl tuenden Schwere sein, aber auch ein Gefühl der Wärme usw. Lassen Sie sich ein paar Minuten Zeit dazu. Nun stellen Sie sich vor, Sie könnten in die Zukunft fliegen und etwa dreißig bis vierzig Jahre nach dem momentanen Datum landen Sie. Und nun beobachten Sie, wie Sie selbst, aber auch Ihre Umgebung, Ihre Lebensumstände und anderes sich verändert haben. Lassen Sie sich bei diesen Betrachtungen Zeit. Akzeptieren Sie zunächst alles, was Ihnen dazu einfällt, Pessimistisches oder nicht ernst zu Nehmendes, Komisches. Lassen Sie alles zunächst einmal kommen. Sollten Sie aber innerlich unruhig werden, dann fliegen Sie wieder in die Gegenwart zurück.

Fixieren Sie aber vorher geistig alles, was Sie beobachten. Wenn Sie wieder in die Gegenwart zurückgekehrt sind (diese Übung sollte nicht länger als etwa 5 bis 15 Minuten dauern), dann notieren Sie alles, was Sie festgestellt haben, wie ein Reporter, der von einer Auslandsreise zurückkommt.

Anschließend unternehmen Sie eine weitere Zeitreise, aber diese geht nur zwanzig Jahre weiter in die Zukunft. Auch hier verfahren Sie so, wie vorhin beschrieben. Eine dritte Reise führt Sie dann zehn Jahre weiter in die Zukunft. Eine vierte Reise geht fünf Jahre, und eine letzte Reise ein Jahr in die Zukunft. Alles, was Sie dabei beobachten konnten, können Sie natürlich dann wieder logisch-rational bearbeiten. So können Sie einen zukünftigen Zeitraum von einem Jahr bis zu etwa dreißig oder vierzig Jahren planen. Sie können sich Ziele und Zwischenziele stecken.

Um aber Ihre rechte Hirnhälfte auch zum Zug kommen zu lassen, sollten Sie zwischendurch immer wieder Ihre kleinen Zeitreisen veranstalten,

einerseits, weil Ihnen Ihr Ziel dadurch lebendig bleibt, andererseits weil Sie unter Umständen da und dort gewisse Modifizierungen bemerken werden. Ihre Zeitreisen werden immer einen Gewinn mit sich bringen. Sind Ihre Zukunftsbilder positiv, dann dienen sie als Ansporn. Sind sie eher unangenehm, dann signalisieren sie eine notwendige Kurskorrektur ihres Lebens – mit oder ohne Hilfe anderer.

## Die Autobiografie

Stellen Sie sich vor, Ihr Leben liege schon zum Großteil hinter Ihnen. Nun haben Sie die Aufgabe (entweder, weil Sie sehr berühmt geworden sind, oder weil Sie sich für etwas bewerben), Ihre Autobiografie zu entwerfen. Versuchen Sie dabei, nicht episch-breit in Details zu gehen, sondern eher klare Entwicklungslinien zu zeichnen. Wenn Sie dann in Ihrer Autobiografie zur Gegenwart kommen, schreiben Sie folgenden Satz:

*Eines Tages ergab sich in meinem Leben eine völlig neuartige Entwicklung.*

Und nun stellen Sie sich vor, was diese neue Entwicklung eingeleitet haben könnte, und wie Ihr Leben nach dieser entscheidenden Wende weiterverläuft. Schreiben Sie dabei flüssig, ohne zu viele Vorbehalte. Es handelt sich ja nicht um eine wissenschaftliche Tätigkeit, sondern um einen spielerisch-kreativen Akt.

## Selbstmanagement durch bewährte Vorsatzformeln

Positive Sätze, die wir als Auslöser für Entspannung, Ruhe, Zuversicht verwenden, müssen kurz, temperamentvoll und lebhaft, so ansprechend wie Werbeslogans sein. Sie müssen aber besonders eine persönliche Resonanz hervorrufen und daher auch persönlich wahr sein. Man kann sich nicht zu etwas überreden, was man nicht für richtig hält oder woran man nicht glaubt. Diese Vorsatzformeln sollten positiv sein, gegenwartsbezogen, d.h. sie formulieren das Ziel, das wir erreichen wollen, schon in der Gegenwart. Ein in dieser Art häufig innerlich oder auch laut gesprochener Vorsatz vollzieht sich nach einiger Zeit auch automatisch. Besonders wertvoll ist es, sich in der Entspannung das Ziel des Vorsatzes schon als erreicht vorzustellen!

## Ziele für den Vorsatz

- > 1 Störungen sollten möglichst neutralisiert werden
- > 2 Erwartungsängste geht man am besten paradox an
- > 3 Suchtverhalten soll man direkt verbieten
- > 4 Wunschverhalten kann man aufbauen und stärken.

## Im Einzelnen:

### > ad 1

In einer Gesprächsrunde kann man oft feststellen, dass die verschiedenen Teilnehmer/innen durch Unterschiedliches gestört werden. So stört z. B. den einen der Lärm der Straßenbahn, die vorbeifährt, oder den anderen das Summen, das von einer lauten Heizung ausgeht. Das heißt: Was uns stört, bestimmen wir letztlich selbst. Es sind nicht die Geräusche oder die Situation an sich, sondern unsere Interpretationen dieser Geräusche oder Situationen, die uns entweder zu schaffen machen oder die wir gar nicht wahrnehmen. Deshalb sollten wir bei Störungen, wie sie eben auch Geräusche darstellen, die wir nicht abstellen können, eine Indifferenzhaltung aufbauen.

#### *Beispiel:*

#### ***Geräusche ganz gleichgültig!***

Ebenso ist es auch wertvoll, eine Neutralisierung dort herbeizuführen, wo Überempfindlichkeit, aber auch der böse Wille anderer Menschen unsere Ruhe beeinträchtigen.

#### *Zum Beispiel:*

***Kritik ganz gleichgültig!*** (Nicht gedacht ist diese Formel für ohnehin phlegmatische Menschen bzw. für berechnete Kritik.)

Schmerzen ganz gleichgültig! Das ist eine Formel, die sich für übersensible Menschen eignet, die ihre Schmerzen schon genau lokalisiert und diagnostiziert haben. Nicht sinnvoll wäre es, diese Formel als ein Ignorieren eventuell wichtiger Krankheitssignale zu verstehen.

Manchmal ist es auch recht wertvoll, Vorgänge, die durch unsere Anspannung in ihrem natürlichen Ablauf gestört werden, zu neutralisieren:

***Sprechen ganz gleichgültig! Spielen ganz gleichgültig!*** (Gedacht ist dieser Vorsatz für Musiker mit Lampenfieber.)

Man sollte aber immer zum Neutralisieren ergänzen, was statt dessen wichtig ist, z. B.

***Sprechen gleichgültig – Botschaft wichtig!***

## > ad 2

Manchmal führt die Angst vor einer Situation dazu, dass wir uns dann tatsächlich ungeschickt verhalten und somit im nachhinein unsere Erwartungsängste bestätigen. Damit hat sich aber ein Teufelskreis geschlossen, aus dem Entrinnen kaum möglich scheint. Aus diesem Grund ist es wertvoll (schon Frankl, aber auch Verhaltenstherapeut/inn/en haben darauf mehrfach hingewiesen), Erwartungsängste eher paradox anzugehen. Das heißt, man karikiert seine Ängste oder degradiert sie durch Humor.

*Zum Beispiel: Heute werde ich soviel wie nur möglich schwitzen, so dass ganze Bäche weglaufen!*

Diese Formeln sollen nicht als konkrete Anregungen missverstanden werden, so dass man sich selber in die Sackgasse hineintreibt, aus der man ja herauskommen möchte. Sondern in einem humorvollen Ton können solche inneren Formeln dazu dienen, etwas, das wir mit zu großer Angst erwarten, in einem anderen Licht zu sehen und uns innerlich von dieser Angst und Verkrampfung freizumachen.

## > ad 3

Süchtiges Verhalten muss man durch ein direktes Verbot angehen, hier wäre eine Neutralisierung zu schwach.

*Zum Beispiel:*

*Kein Alkohol in keiner Form zu keiner Zeit!*

*Ich rauche nicht, ich trinke nicht!*

*Kein TV!*

Besser, als sich etwas zu verbieten, ist es natürlich, das, was man anstrebt – also das Ziel –, zu formulieren. Dies erreichen wir in Punkt 4.

## > ad 4

Wo immer es möglich ist, sollten wir uns unser Zielverhalten genau und plastisch vorstellen. Dieses Zielverhalten kann sich auf die unterschiedlichsten Bereiche beziehen.

*Zum Beispiel: Ich bin ganz ruhig, zufrieden und satt! (Das gilt natürlich nur für jemand, der nicht wirklich Hunger hat, also z. B. jemand, der aus Nervosität isst.)*

*Ich bin und bleibe ruhig!*

*Lernen fällt leicht!*

*Ich ruhe sicher in mir selbst!*

*Ich sehe das Gute!*

*Ich finde meinen Weg!*

Viele dieser Formeln sind in bewährten Büchern zum Autogenen Training eingehender dargelegt.



## Der Erfolg des Vorsatzes ruht auf zwei Beinen:

- > Man tut alles, was notwendig und möglich ist, um an das Ziel herzukommen.
- > Man stellt sich lebhaft vor, dass man das Ziel schon erreicht hat.

Selbstverständlich müssen unsere Ziele auch realistisch sein.

*Nicht unterm Apfelbaum liegen und auf herunterfallende Birnen warten!*

Außerdem müssen wir unsere Leistungsgrenzen berücksichtigen.

*Ein Dackel ist kein Windhund!*

## Vorsatzbildung auf einen Blick

**Vorsätze sollen sein:** Kurz, temperamentvoll, lebhaft, rhythmisch, persönlich und wahr, positiv, gegenwartsbezogen, wie ein Werbeslogan.

Ein häufig vorgestellter Vorsatz vollzieht sich so automatisch wie das Lesen!

- > Störungen neutralisieren: „ganz gleichgültig!“ Und durch Wichtiges ergänzen!
- > Erwartungsängste paradox angehen: Ich möchte so schlecht wie möglich .....
- > Sucht verbieten: Kein ..... in keiner Form, zu keiner Zeit!
- > Wünsche aufbauen, stärken: ..... immer besser, leichter .....

## Bewährte Vorschläge

Ich schaffe es!

Ich erarbeite meinen Erfolg

Ich lerne leicht!

Ich bin und bleibe ruhig

Sprechen ganz gleichgültig

Sprechen geht von selbst

Lernen fällt leicht

Das Gedächtnis behält

Ich ruhe sicher in mir selbst

Ich sehe das Gute

Ich sehe den anderen

Nur Mut – es geht gut

Ich weiß, was ich will!

Nur der eigene, selbst gefasste Vorsatz erweckt innere Resonanz. Die angeführten Beispiele zeigen nur Möglichkeiten auf.

## Wissensneugier beflügelt

Als wichtigen Motor für geistige Leistungen haben wir die Wissensneugier erkannt. Daher ist es wichtig, dass Unterrichtende ihr Wissen eher vorhalten statt aufdrängen. Eher die Schüler/innen fragen lassen als selber fragen, eher provozieren statt explizieren. Genauso wichtig ist es, dass wir uns vor einem Lernprozess selber aktivieren, indem wir uns den Lernstoff möglichst interessant machen und uns Fragen stellen, die uns beim schnellen Durchblättern des Stoffes in den Sinn kommen. Diese Fragen können sich auf das Wissen (Was heißt das? Weiß ich das?) oder auf das Können (Wie geht das? Kann ich das?) beziehen.

Diese Fragen führen dazu, dass wir auf den Lernstoff neugierig werden und ihn mit mehr Aktivität lesen und lernen als vorher. Bemühungen, ein zu hohes Erregungs- und Aktivierungsniveau durch eine entspannte Klassenatmosphäre zu reduzieren, damit der Lernprozess nicht durch Angst und Übererregung blockiert wird, sind wichtig. Man muss aber genauso auch darauf achten, dass das Aktivierungsniveau nicht zu tief liegt und dann aus einer gewissen Trägheit oder aus Desinteresse und einer Abwehr des Lernstoffes keine Lernbereitschaft vorhanden ist. Diese Erhöhung des Aktivierungsniveaus sollte natürlich nicht durch eine Prüfungsatmosphäre künstlich herbeigeführt, sondern eben durch die Neugier erweckt werden.

## Abwechslung beim Lernen hält die Laune aufrecht

Diese ist zwar wertvoll, dennoch sollte man nicht von einer unerledigten Aufgabe zur nächsten springen, weil wir beim geistigen Auseinandersetzen mit einem Lernstoff auch gewissen Erwartungshaltungen aufbauen, in bestimmte Denkbahnen kommen. Das Umstellen kann hier zu Problemen führen. Man bemerkt dies oft bei jüngeren Schüler/innen, die durch eine plötzlich auftauchende Division nach neun oder zehn Multiplikationen stark irritiert werden und dann übersehen, dass es sich um eine andere Aufgabenstellung handelt. Es ist ganz wichtig, dass wir eine förderliche und konstruktive Erwartungshaltung aufbauen. (Dies sollte aber nicht ins Extrem gehen, dass wir nicht flexibel sind und uns von bestimmten Aufgabenstellungen nicht mehr auf andere umstellen können.)

# Hinweise zur Gedächtnisoptimierung

## Wichtige Hinweise zur Verbesserung des Gedächtnisses

Mit zunehmendem Lebensalter kommt es zu einer altersbedingt zunehmenden Trägheit oder Sperre gegenüber neuen Informationen. Deshalb sind auch Assimilation und Akkomodation sehr wichtig. (ich muss mich auf neue Lernstoffe einstellen, assimilieren; ich erleichtere mir aber die Aufgabe, wenn ich so viel wie möglich von dem neuen Lernstoff in mein bereits bestehendes Wissen einfügen kann, es angleichen, es akkomodieren kann.) Beim Erlernen von neuem Material soll also der neue Stoff in das bestehende Grundmuster oder Grundgerüst eingebunden und der Lernstoff durch Vororganisieren auf das wirklich Unbekannte reduziert werden.

*Mit anderen Worten, aus Neu Alt zu machen.*

*Auch bei Fertigkeiten gilt das!*

Nach der „Interferenztheorie“ wird ein vorher gelernter Lernstoff wegen Überlagerung durch neue Lernstoffe „vergessen werden“. Nur das, was uns wichtig ist, kann seinen Platz gegenüber den neuen anströmenden Informationen behaupten.

Die Gedächtnishemmungen beruhen auf der Tatsache, dass das Gehirn zur Einprägung und zur Verarbeitung länger braucht als die Sinnesorgane zum reinen Aufnehmen der Informationen. Daher kann ein vorher gelernter Stoff sich auf das Reproduzieren eines nachfolgenden Stoffes auswirken (proaktive Hemmung), ebenso kann ein neu gelernter Stoff rückwirkend die Einprägung eines alten, vorher gelernten Stoffes behindern (retroaktive Hemmung), ähnliche Lerninhalte, zwischen deren Erlernen keine Pause gemacht wird, können ebenfalls zu Interferenzen führen, Aufregung oder andere intensive Gefühle können eine affektive Gedächtnishemmung hervorrufen. Bekannt sind weiters die assoziativen Hemmungen (bestehende Gedankenverbindungen erschweren die Assoziationen mit neuen Inhalten).

Nach der „Spurenzerfallstheorie“ fallen alte Gedächtnisinhalte auseinander, sie „verwittern“ gleichsam. Glücklicherweise trifft das nur auf Einzelfälle zu. Meist „verstauben“ die Inhalte nur. Daher ab und zu „hervor holen“. (Derzeit wird die Spurenzerfallstheorie nicht mehr bevorzugt). Nach der

so genannten „Spurenzerfallstheorie“ kommt es durch den Ablauf der Zeit zu einer Veränderung der Gedächtnisinhalte („Die Zeit heilt Wunden“, „Die gute, alte Zeit“), d. h. es zeigt sich eine Tendenz zur „guten Gestalt“ von Gedächtnisinhalten (Ungereimtheiten werden vergessen, Unebenheiten ausgemerzt). Zeit kann sich also auf das Gedächtnis in zweifacher Weise auswirken: entweder das Gelernte „verwittert“, wird „verlegt“, oder es bleibt ein selektiver Ausschnitt aus dem Gelernten (in einseitiger Prägnanz und durch Reduzierung erzeugter Ausgewogenheit) übrig. Ein wenig Kritik unseren Erinnerungen gegenüber kann nicht schaden.

Vergessen kann auch infolge fehlender Hinweise geschehen. Es ist wichtig, dass Wiederfinden zu organisieren. Eine durcheinander geratene Bibliothek enthält zwar alle Bücher, aber die einzelnen Bücher können nur schwer gefunden werden, mit anderen Worten, die Informationen sind zwar alle gespeichert, aber nur schwer abrufbar. Andere Vergleiche wären ein Buch ohne Inhaltsverzeichnis oder ohne Überschriften oder ein großer Parkplatz vor einem Supermarkt ohne Hinweise oder Symbole für leichteres Finden. Daher Hinweiszeichen ausnützen durch Superzeichenbildung (Zusammenfassungen, Symbole, Überschriften, Gliederungen usw.) durch fixierte Tageszeiten, in denen man bestimmtes erledigt, und durch eine bestimmte Fragetechnik, mit der der Lernstoff kategorisiert wird und geordnet abgefragt werden kann.

Unangenehmes wird verdrängt („Die gute alte Zeit“). Vergessen kann auch als eine Form von Aggression angesehen werden (wenn z. B. wichtige Erledigungen für jemand anderen vergessen werden). Man könnte eine Psychoanalyse des Alltags anstellen mit der Frage: An welche Ereignisse des Tages kann ich mich erinnern, sind sie überwiegend positiv oder negativ?

***Folgerung: Lernstoffe erinnernswert machen! Das heißt: Mit angenehmen Vorstellungen oder Situationen beim Lernen assoziieren.***

In einem Experiment wurden Trigramme vorgegeben (z. B. das Trigramm C P Q) und dann wurden die Versuchspersonen gebeten, von 1 bis 100 zu zählen. Nach 18 Sekunden konnten mehr als 90 % der Versuchspersonen nicht mehr reproduzieren. Bei Wörtern wurde hingegen nur wenig oder überhaupt nichts während dieser 18 Sekunden vergessen. Das heißt: Nicht isolierte, unbezogene Elemente, sondern sinnvolle Ganzheiten lernen. Übrigens gibt es die „magische Sieben“: Wir merken uns im Schnitt ca. 7 Einheiten. Wenn wir durch kunstvolle Verknüpfung von Einzelheiten diese Einheiten groß gestalten, dann können wir uns sehr viel mehr merken (man nennt diese großen Einheiten Superzeichen).

Wissensstoff, den man gerade erst aufgenommen hat, ist vor allem durch akustische Reize stöbar. Ähnlich klingende Laute können Indifferenzen erzeugen, die die Einprägung stören.

*Daher: Für störungsfreie „Sendungen“ sorgen.*

Gedächtnis über Tage, Wochen und Jahre ist durch semantische Interferenzen stöbar, also bei Bedeutungsähnlichkeiten.

*Daher: Präzise Klarstellungen von Inhalten anstreben.*

Was lange im Gedächtnis bleibt, sind Fertigkeiten (... ) und Zusammenhänge.

## Mnemotechnik

*Objekte oder Inhalte werden mit räumlichen Positionen assoziiert.*

Beim Lernen gibt es einen Positionseffekt: Am Anfang und am Ende Gelerntes wird leichter behalten als Inhalte in der Mitte. Bei schwierigen Lernstoffen sollte daher der Positionseffekt ausgenützt werden, entweder durch die zeitliche Position (am Anfang und am Ende, bekannt als „Primacy-Recency-Effekt“), aber auch durch die örtliche Position. Wichtiges wird an hervorgehobenen Stellen platziert.

Assoziationen können nach verschiedenen Gesetzen vollzogen werden, wie es auch die Alltagssprache ausdrückt in den Redewendungen: Gegensätze ziehen sich an! Gleich zu gleich gesellt sich gern!

Wir bilden Assoziationen durch: 1. Gegensätze, 2. Ähnlichkeiten, 3. Kausalbeziehungen und 4. logische Kategorien. Daher soll man zwischen neuem und altem Lernstoff Verbindungen herstellen, indem man überlegt, ob das Neue dem Alten ähnlich ist oder zu ihm in einem Gegensatz steht, ob sich verschiedene Kausalbeziehungen wie Ursache und Wirkung oder logische Kategorien auffinden lassen.

*Lernstoff kann besser eingepägt werden, wenn er gruppiert wird.*

Hier gibt es grundsätzlich zwei Überlegungen: Soll der Stoff zur Gänze oder in Teilstrecken gelernt werden (Ganzlernverfahren oder Teillernverfahren)?

Vorteile des Ganzlernverfahrens sind die Sinnerfassung und Strukturierbarkeit, Nachteile sind der Zeitaufwand für das Lesen und Wiederholen dieser großen Informationsblöcke und das weite Ziel. Beim Teillernverfahren wirken sich das rasche erreichbare Teilziel und die dadurch gegebene Belohnung durch das Erledigen eines Lernschrittes belohnend und verstärkend aus. SchauspielerInnen lernen ihren Stoff eher nach dem Ganzlernverfahren, SchülerInnen nach dem Teillernverfahren. Beim Vokabellernen ist das Ganzlernverfahren (alle Vokabeln einer Lektion auf einmal lernen) dem Teillernverfahren meist überlegen. Für jeden Menschen gibt es eine optimale Größe der Lerneinheit. Diese Größe wechselt mit der Übung und mit dem Lernstoff.

*Merken einer Reihe von Wörtern durch Bilden einer Geschichte. Durch diese Maßnahmen kann das Gedächtnis bzw. seine Leistung um das Siebenfache gesteigert werden.*

Wichtiger als das Behalten von bestimmten Inhalten oder Informationen ist das Behalten von intellektuellen Fähigkeiten und Fertigkeiten. Das beste Mittel gegen das Vergessen ist das tägliche Anwenden (z. B. schnelles Rechnen oder neue Lesetechniken oder die tägliche Anwendung einer bestimmten Lerntechnik).

## Wiederholungstechniken

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, das Vergessen zu bekämpfen: Man kann z. B. das untertags Gelernte am Abend vor dem Einschlafen wiederholen und gibt daher dem Lernstoff Chancen, sich gut einzuprägen.

Man kann die „Treppenmethode“ verwenden und jedes Mal das Bisherige wiederholen bevor man neue Lernstoffinhalte aufnimmt, so wie man ja auch auf einer Treppe immer wieder von unten beginnt.

Nur, wenn man den Stoff schon beherrscht, ist dieses „Überlernen“ unökonomisch.

Man kann sich einen Stunden-Tag-Wochen-Monat-Wiederholungsplan machen: D. h. das Gelernte wird nach einer Stunde, dann am nächsten Tag, dann in zwei, dann in vier Tagen, dann nach einer Woche etc. wiederholt. So rettet man das Gelernte in das Langzeitgedächtnis hinüber.

# Tipps zur Nutzung von Kreativität

## Der Einsatz kreativer Problemlösungstechniken beim Lernen

Es gibt sehr viele Kreativitätstechniken. Als vielseitiges Instrument wird eine Technik vorgestellt, die man Synectic nennt. Bei der Synectic geht es um ein mehrmaliges Umsetzen eines Problems in eine Verallgemeinerung, in Assoziationen, Verfremdungen und dergleichen. Durch mehrmaliges Umschalten vom Problem auf eine ganz andere Ebene kommt es zu kreativen Problemlösungen.

### *Ein Beispiel soll das Vorgehen näher beleuchten:*

Zum Beispiel stelle ich mir folgende Fragen: Wie kann ich im Lernen eine Steigerung feststellen? Wie kann ich mein Wissen prüfen und anwenden? Wie kann ich meinen Lernfortschritt testen? Wie kann ich überhaupt Veränderungen an mir feststellen? Diese Fragen bringen mich zur Überlegung: Wie werden denn überhaupt Veränderungen festgestellt? Etwa eine Wetterveränderung, indem man den Luftdruck prüft. Oder Geschwindigkeitsveränderung mittels Kilometerzähler. Man kann Höhen messen, die Sauerstoffdichte, das Gewicht, eine Muskelzunahme und vieles andere mehr.

Wenn ich nun beim Muskeltraining bleibe, was fällt mir da im Einzelnen dazu ein? Wenn man trainiert ist, macht alles mehr Spaß, man gewinnt neue Lebensfreude, man spannt sich an und entspannt sich, man strengt sich an und ist erleichtert, die Veränderungen sind äußerlich durch Muskelzunahme und innerlich durch mehr Aktiviertheit feststellbar. Ich versetze mich in diesen Muskel. Ich bin ein Muskel. Ich spanne mich an und entspanne mich. Ich ziehe mich gern zusammen und dehne mich. Ich will nicht kraftlos sein. Ich brauche viel Blut. Ich bin stolz auf meine Leistung. Die Anstrengung macht mir Freude. Wenn ich mich nicht bewege, dann roste ich. Wie kann ich diese Erfahrungen als „Muskel“ in ein Thema umwandeln, einen Titel, wie er für ein Buch passen würde? Dazu fällt mir ein: Anstrengende Freude. Entspannende Anspannung. Gezieltes Wachstum. Routinierte Steigerung. Energieverbrauchender Energiezuwachs. Letzteres gefällt mir am besten. Wo gibt es so etwas in der Realität? Dazu fällt mir ein: Blutspendedienst, Geburt, Elektrizitätswerk, Essen. Essen oder Nahrungsaufnahme gefällt mir am besten.

## Welche Punkte sind bei der Nahrungsaufnahme zu berücksichtigen?

- > Essen muss zerkleinert werden (mechanischer Arbeitsaufwand).
- > Es muss verflüssigt werden (chemischer Arbeitsaufwand).
- > Es muss transportiert werden (mechanischer Arbeitsaufwand).
- > Es muss zum Teil ausgeschieden werden (mechanischer Aufwand).
- > Es muss verbrannt und umgewandelt werden (physikalischer und chemischer Aufwand)
- > Es bringt neue Kräfte.
- > Es enthält Vitamine, Eiweiß und Kohlehydrate.

Ich schreibe alle meine Einfälle untereinander und versuche dann, auf mein Problem zurückzukommen und hier Entsprechungen zu finden. So fällt mir z. B. ein bei Süßigkeit: Der Unterhaltungskonsum macht das Leben froh, aber kann auch passiv machen, es ist bei den psychischen „Süßigkeiten“ nicht anders als bei den physischen. Zur Aufbaunahrung fällt mir ein: Ich brauche ein Grundraster-Wissen, eine Basiserfahrung. In diesen Grundraster kann ich dann alles einbauen, was ich neu aufnehme. Zur Verdauung: Wissen muss ich verdauen, ich darf es nicht halb fertig hinunterschlucken, nicht Verdautes wird unverwertet ausgeschieden. Beim Lernen bedeutet das vergessen. Zum Übergewicht fällt mir ein: Wenn ich zu viel Informationen ansammle oder Überflüssiges oder Doppeltes, dann kommt es zu einem Überlernen, einem unerwünschten Stoffballast. Das unverwertete Wissen lagert sich ohne Gebrauchswert ab, so wie der Fettansatz. Umgekehrt fällt mir zur Magerkeit und Magersucht ein, dass Informationsmangel und geistige „Magersucht“ zu Trägheit führen, zu geistiger Unbeweglichkeit.



Wenn ich regelmäßig meine Muskeln trainiere oder wenn ich etwas Aufbauendes gegessen habe, erwacht meine Tatenlust: Kreativität ist abhängig vom Gedächtnis, von der Basis, die ich errichtet habe. Beim Problemlösen muss ich Erfahrungen verwerten und verwenden. Insofern ist also Kreativität und Wissensreichtum etwas, was miteinander zusammenhängen kann.

Zum Zerkleinern der Nahrungsmittel fällt mir ein: Ich muss den Lernstoff portionieren, ich sollte auch die Erfahrungen nur schrittweise sammeln und auch in kleinen Dosen anwenden.

Zum Verflüssigen der Nahrung fällt mir ein: Erfahrung muss transportabel gemacht werden. Ich muss versuchen, das Wesentliche zu erkennen und auf anderes anzuwenden.

Zum Ausscheiden assoziiere ich: Ballast ausscheiden, nicht unnötig belasten, beim Freizeitkonsum oder beim Aufnehmen von Informationen überlegen: Was brauche ich?

Beim Verbrennen und Umwandeln der Speisen kommt mir der Gedanke: Lernstoff in Eigenes verwandeln, in Vorhandenes einbauen, es jederzeit parat haben.

Zum gründlichen Kauen kommt mir die Idee: Lernstoff muss intensiv bearbeitet werden, oft braucht man lange, bis ein Fortschritt möglich ist.

Beim Essen gibt es eine Vor-, Haupt-, Nachspeise. Ebenso gibt es beim Lernstoff Unterteilungen nach persönlicher Wichtigkeit, Praxisbezogenheit, Interessen. Daher sollte ich alle Informationen einteilen in solche, die mir am wichtigsten sind, und in solche, die nur vorbereitenden oder ergänzenden Charakter haben.

Versuchen Sie eine Synectic mit einem anderen Thema, z. B. „Wie stärken ich mein Selbstbewusstsein?“. Oder: „Wie kann ich mein Problem-Lernfach“ meistern?“

## Kreativität und Systematik zur Problemlösung

Die folgenden acht Lösungsschlüssel können für viele Probleme im (zwischen-)menschlichen Bereich eingesetzt werden. Und sie lassen sich leicht merken:



*Diese acht Lösungs-Schlüssel sind zugleich auch ein wichtiges Lebensmotto!*

Viele Probleme sind so hartnäckig, weil sie so komplex erscheinen und wir nicht wissen, was wir zuerst machen sollen oder können. Dann hilft es, wenn man sich diese acht Lösungsschlüssel vor Augen führt und überlegt, wo „sich die Problemkiste“ am leichtesten öffnen lässt.

Wenn man allein ist, können die Lösungsschlüssel helfen, das Problem beim richtigen Schloss aufzusperren. Wenn man gemeinsam mit anderen ein Problem lösen will, dann ist es hilfreich, sich zu einigen, welche(n) Lösungsschlüssel man in welcher Reihenfolge verwenden möchte. Oder, wer welche Problemseite mit welchem Problemschlüssel öffnen möchte.

Wenn man ein (zwischen-)menschliches Problem lösen möchte (z. B. in der Schule, im Studium, im Beruf oder im Alltag), dann kann man sich fragen, lässt sich das Problem am leichtesten aufschließen:

- > durch Klären der eigenen **A**ufgaben und Verantwortung (Lösungsschlüssel **A**)
- > durch Überwindung von sozialen, systemischen, persönlichen **B**ehinderungen (**B**)
- > durch Information und fachliche Beratung, um **C**hancen zu nützen (**C**)
- > durch gemeinsames Klären von personbezogenen **D**ifferenzen (**D**)
- > durch bewusste **E**ntscheidungsvorbereitung, -durchführung und -verarbeitung) (**E**)
- > durch Suche nach positiven Verstärkern und dadurch Gewinnung von **F**reude (**F**)
- > durch Entspannung, Meditation etc. und Erreichen von seelischem **G**leichgewicht und innerer Ruhe (**G**)
- > durch Aufzeigen von **H**offnungen, Zukunftsperspektiven, Plänen (**H**)

Selbstverständlich ist das Öffnen der Problemkiste (d.h. die Problem-analyse und Definition des besten Lösungsweges) nur ein erster Schritt (aber vielleicht der wesentlichste). Dann müssen noch viele weitere Schritte gemacht werden. Z.B. wenn man sich für den Lösungsschlüssel **G** (Gleichgewicht, Entspannung) entschieden hat, dann ist zu fragen: Wie kann ich mich am besten entspannen, wer kann mir hier helfen, was muss ich als nächsten Schritt tun?

Oder wenn man sich für den Lösungsschlüssel **F** (Freude) entschieden hat, weil man findet, dass Freude gewinnen notwendig ist, um über ein gewisses Tief hinweg zu kommen, dann erheben sich die Fragen: Was macht mir am ehesten Freude? Wann kann ich mir diese Freude verschaffen? Wer kann dabei mithelfen usw.?

An den Griff zum ausgewählten Lösungsschlüssel hängen sich daher die schon weiter oben dargestellten **W**-Fragen: *Was? Wer? Wie? Warum? Wozu? Womit? Wann? Wo?*

# Strategien zur Optimierung der Lerndisposition

## Durch Entspannung gelöster und leistungsfähiger werden!

*Lesen Sie bitte zuerst den ganzen Impuls durch und befolgen Sie erst dann die einzelnen Schritte:*

Setzen Sie sich bequem hin, locker und entspannt, und schließen Sie die Augen. Achten Sie einmal auf die Gefühle und Empfindungen in der rechten Hand. Das kann ein Gefühl der Schwere sein, oder die Hand kann warm sein. Es kann ein Prickeln sein oder etwas ganz anderes oder auch gar nichts. Alles ist recht, was kommt. Und jetzt „verschieben“ Sie diese Gefühle weiter hinauf zum rechten Unterarm. Nur beobachten, hineinlauschen, was sich da abspielt. Das kann wiederum sein, dass der Unterarm schwer wird oder sich warm anfühlt. Man kann vielleicht den Puls spüren oder etwas ganz anderes oder auch gar nichts. Es ist alles recht, was kommt. Wichtig ist nur, dass Sie sich wohlig entspannt fühlen.

Und jetzt beobachten Sie die Gefühle in Ihrer linken Hand. Auch hier kann es wieder ein Gefühl der Schwere oder der Wärme sein oder ein Prickeln oder ein Gefühl des Pulses oder etwas ganz anderes. Alles ist recht. Nun „verschieben“ Sie dieses Gefühl auf den linken Unterarm. Auch er kann wieder schwer sein oder warm oder prickeln oder nichts von all dem.

Und jetzt lauschen Sie auf Ihre Gefühle in beiden Oberarmen. Horchen Sie ganz in sich hinein, wie sich diese Oberarme anfühlen: Schwer oder warm oder beides oder auch etwas ganz anderes. Wichtig ist nur, dass es Ihnen gut geht.

Und nun konzentrieren Sie sich auf die Schultern. Dann beobachten Sie Ihre Empfindungen und Wahrnehmungen am rechten Fuß. Nun „verschieben“ Sie diese Gefühle auf den rechten Unterschenkel. Alles ist gut, was kommt.

Und jetzt betrachten Sie den linken Fuß, wie er sich anfühlt, schwer oder warm oder prickelnd oder pulshaft oder ganz anders, dann den linken Unterschenkel, ob er warm ist oder schwer, wie er sich anfühlt.

Nun beobachten Sie beide Oberschenkel, welche Gefühle es hier gibt. Auch hier kann es wieder Schwere geben oder warm sein, der Puls kann spürbar sein, es kann aber auch ganz anders sein. Alles ist recht. Jetzt beobachten Sie den Rumpf.

Wenn Sie jetzt noch irgendwo eine Anspannung fühlen, dann beobachten Sie diese Gegend ein bisschen, ob es Schwere ist oder Wärme oder ein Prickeln, alles ist recht.

Und jetzt genießen Sie diese wohlige Entspannung, stellen Sie sich eine angenehme Szene vor, etwa einen schönen Sommertag am Rande eines Sees, und Sie liegen am Strand, ganz wohl und entspannt.

Und jetzt nehmen Sie alles wieder langsam zurück, so dass Sie sich wieder ganz frisch fühlen. Ballen Sie die Hände zu festen Fäusten, ziehen Sie die Unterarme fest zur Brust, ganz fest anziehen die Arme, bewegen Sie die Arme hin und her, fest, und ziehen Sie die Fäuste zu sich hinauf, ganz fest. Atmen Sie tief durch und machen Sie die Augen auf: Sie fühlen sich wieder ganz frisch.

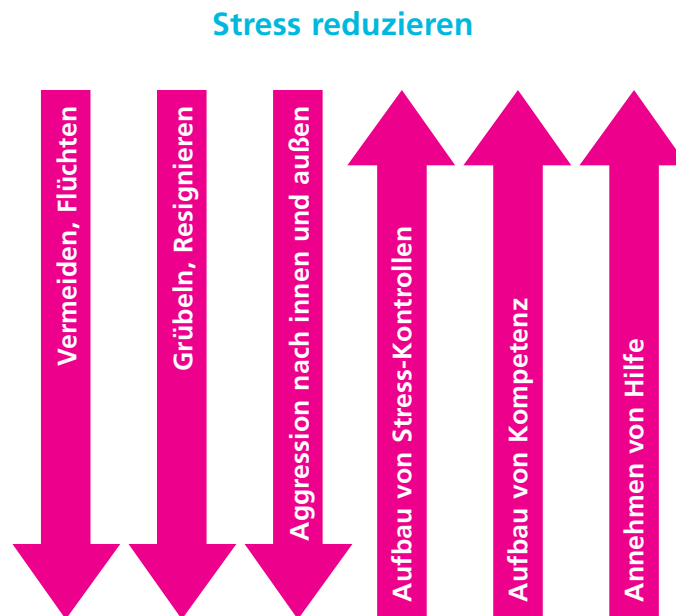
Man kann diesen Text auf Tonband sprechen (in Du- oder Ich-Form) und sich bei Bedarf vorspielen. Besser – weil unabhängig von Apparaten – ist es, einfach diesen ruhigen Beobachtungsspaziergang durch den Körper, von den Füßen bis zum Kopf, zu vollziehen. Auf den „Wortlaut“ kommt es nicht an, weil wir ja nicht sprechen, sondern nur betrachten, beobachten, vergegenwärtigen. Wenn man will, kann man vor Beginn der Beobachtungsreise kurz Gymnastik oder Isometrik betreiben. Die intensive Anspannung am Schluss der Entspannung ist aber immer notwendig, damit man wieder aktiv und spannkraftig ist. (Nur bei abendlichen Übungen, vor dem Einschlafen, lässt man die Aktivierung weg.) Einige Minuten genügen für die Übung. Bei gesundheitlichen Fragen (z. B. Kreislaufschwäche) besprechen Sie, bevor Sie mit dem Entspannungstraining beginnen, mit Ihrem Arzt/Ärztin, was Sie berücksichtigen müssen! Wer sich umfassender entspannen und regenerieren möchte, sollte das Autogene Training oder die Progressive Muskelentspannung unter fachlicher Anleitung erlernen.

So, jetzt können Sie (sofern nicht die oben erwähnten Fragen bestehen) mit der Entspannungsübung beginnen!

## Wann können wir die Entspannung einsetzen?

- Zum Abschalten.
- Zum Regenerieren in Arbeitspausen.
- Zum Distanz-Gewinnen beim Auflösen einer Denkblockade.
- Zum Beruhigen bei Angst, Aufregung, Ärger.
- Vor einer schwierigen Einprägungsarbeit – und auch nachher.
- Zum Vertiefen von Vorsatzformeln (wir setzen diese Formeln an die Stelle der angenehmen Vorstellung des Sees).
- Zum vertieften Genießen von Musik.

## Strategische Stressreduzierung – Beispiele



Welche Methoden sinnvoll sind, kann jeder leicht beantworten: ablenken, abkapseln, Selbstbeschuldigung usw. sind keine hilfreichen Strategien. Sinnvoll kann es sein, Hilfe zu suchen; sich selbst positiv zuzureden; die Situation oder die eigene Reaktion darauf besser in den Griff zu bekommen. Medikamente können manchmal helfen, aber sicher nicht als Ersatz für Lernschweiß, auch nicht als Wundermittel gegen seelischen oder körperlichen Energiemissbrauch.

# Das Alphabet der wichtigsten Lernfundamente

## > **Aktivierungsniveau**

Der Grad der Bewusstheit und Wachheit ist entscheidend für eine gute Lernleistung. Die optimale „Drehzahl“ liegt beim Lernen zwischen Unterwachheit (schläfriger Entspannung durch Müdigkeit, Medikamenteneinnahme ...) und Überwachheit (Alarmstimmung und hektische Aufmerksamkeit ev. infolge von Aufputzmitteln oder „Überdrehtheit“ durch Angst).

## > **Begabung**

Ob diese Gaben durch die Gene (Anlage) oder durch die Förderung (Umwelt) zustande kamen, ist nicht so wichtig. Wichtig ist, dass jeder seine Gaben als Quellen (Ressourcen) für die Bewältigung der täglichen Herausforderungen und für den optimalen Lerneffekt einsetzt.

## > **Chancen-Nutzung**

Genies waren oft Menschen, die die jeweilige Situation optimal verwertet haben. Daher ist es wichtig, die Chancen (opportunities) zu wittern, die eine bestimmte Lern- oder Aufgabensituation enthält, und diese Chancen voll aufzugreifen.

## > **Denk-Autonomie**

Zum Glück müssen wir nicht immer bei „Adam und Eva“ anfangen, sondern können auf den Erkenntnissen unserer Vordenker/innen aufbauen. Dennoch ist das das bestgesicherte Wissen, das wir uns selbst erarbeitet haben. Daher: Nicht immer auf Vor-Gedachtes zurückgreifen, sondern selbst nachdenken.

## > **Erfolgszuversicht**

Der Glaube kann auch beim Lernen „Berge versetzen“. Damit ist kein blinder, unbegründeter Glaube gemeint, und auch kein Glauben statt

Wissen. Es geht um den Glauben an sich selbst, um Selbstvertrauen. Während Misserfolgserwartung eine „innere Bremse“ darstellt (die sicher auch manchmal notwendig ist), ist die Erfolgszuversicht das innere „Gas-Geben“.

### > **Fantasie**

Fantasie kann viele Aufgaben erleichtern. Sie kann das Vorausdenken möglicher Ergebnisse bedeuten, das Ausmalen verschiedener Szenarien, das mentale Training von bestimmten Fertigkeiten u.v.a.m. Was wir uns vorstellen können, hat eine fördernde Wirkung (self-fulfilling prophecy) oder eine korrektive (self-destroying prophecy).

### > **Gelassenheit**

Die Kalkulation über alle Möglichkeiten von Ergebnissen (Erfolg, Misserfolg, teilweise Erfolge) und die Überlegung über die Möglichkeiten der richtigen Reaktion darauf führen zur Gelassenheit. Diese ist keine Trägheit, sondern die spannkraftige, ruhige Gewissheit, dass „es immer einen Weg zum Ziel gibt“.

### > **Handlungsbereitschaft**

Wissen ohne Umsetzung in Handeln ist leer (genau so wie Handeln ohne Wissen blind ist). Eine der besten Lernstrategien besteht in der Operationalisierung (Handlungsumsetzung) von Gelerntem. (Bei einem ausschließlichen Wissensstoff, z. B. über geschichtliche Daten, kann die Handlungsumsetzung in der spielerischen Erprobung des Gelernten darin liegen, dass man vor einem fiktiven Publikum eine Führung abhält und die wichtigsten Daten vorträgt).

### > **Intensität**

Je intensiver wir uns einer Sache widmen, desto mehr befolgt unser Organismus die darin enthaltene Botschaft: Es geht um etwas sehr Wichtiges, das man unbedingt im Gedächtnis behalten muss. Die Intensität kann durch Einschalten aller Sinne gesteigert werden, ähnlich unserer Teilnahme „mit Haut und Haaren“ an begeisternden Musikaufführungen etc.



## > Ja

Was wir lernend aufnehmen müssen, zu dem müssen wir JA sagen. Sonst ist der Lernstoff wie eine bittere Arznei, gegen die wir uns wehren. Wir müssen alle positiven Aspekte herausfinden, Werbung für den Lernstoff machen und uns selbst von dieser Werbung überzeugen lassen.

## > Kreativität

Die originelle Ausgestaltung einer vorgegebenen Aufgabe (so weit dies möglich ist) macht das Lernen zu einer persönlich erfüllenden Beschäftigung. Wenn zehn verschiedene Dirigent/inn/en ein Orchesterstück leiten, dann wird es zehn verschiedene Interpretationen, Akzentsetzungen geben. Zur Kreativität gehört aber auch die Suche nach Kompensationsmöglichkeiten, d.h. nach anderen Wegen zum Ziel, wenn die ursprünglich gewählten nicht möglich sind.

## > Lösungsorientierung

Die Lösungsorientierung (die Konzentration auf das Zielerreichen) ist mindestens so wichtig wie die Prozessorientierung (das ist die Aufmerksamkeit in Bezug auf den Weg zum Ziel). Dazu ist notwendig, dass man das Ziel kennt und genau definiert. Das gilt für die großen Lernziele, aber auch für die vielen Teil- und Zwischenziele.

## > Methodik

Erfolgreiches Lernen erfordert auch Lern-Knowhow, das heißt: Mit welchen Instrumenten, Medien, Vorgangsweisen ist die größte Erfolgsaussicht verbunden. Einige generelle lernmethodische Empfehlungen finden sich in der vorliegenden Broschüre. Darüber hinaus muss jeder seinen individuellen Weg (Methode) finden.

## > Neugier

Neugier ist der Lernmotor, der nicht nur Kinder zu großen Lernschritten führt. Alle genialen Menschen zeichneten sich durch unermüdliche Neugier aus. Die Übersättigung durch die tägliche Reizüberflutung stellt daher ein großes Lernhindernis dar: Wie soll man Wissenshunger haben, wenn man bis oben „angefüllt“ ist? Wahrscheinlich muss man daher die

„Informationsaufnahme“, das heißt das geistige „Essverhalten“ kontrollieren. In Zeiten großer Lernanstrengungen ist daher eine „Informations-Diät“ günstig, damit man Appetit auf das entwickeln kann, was man zu sich nehmen soll.

### > **Organisation**

Ist wichtig, ebenso aber auch die innere Ordnung. Man kann Wissen so ablagern, dass man es nachher kaum mehr findet. Man verfährt damit wie jemand, der einkauft und das Erworbene dann in eine Abstellkammer hinein wirft. Alles liegt über- und untereinander. Es ist alles da, aber man braucht sehr lange, bis man es findet und hervor holen kann. Ob man sich geistige Landkarten (mind-maps) macht, oder andere Systeme, wie man sein Wissen einordnet – auf jeden Fall gilt auch beim Lernen: Ordnung spart Zeit beim Suchen! (Aber nicht nur das: Sie strukturiert das Wissen und macht es übersichtlicher, zugänglicher und vielseitiger anwendbar).

### > **Präzision**

Zwei Leute telefonieren miteinander und unterhalten sich dabei prächtig. Erst bei der präzisen Nachfrage nach bestimmten Umständen bemerken sie, dass sie sich verwählt haben und ihr telefonisches Gegenüber gar nicht kennen. Fiktion? Nein, schon oft passiert. Wir müssen daher den Dingen auf den Grund gehen. Manchmal scheuen wir davor zurück (Schlagertext: „Ich will's gar nicht wissen, nicht so genau ...!“). Aber meist kommen wir nicht wirklich weiter, wenn wir nur im Ungefähren bleiben.

### > **Qualität**

Ebenso wichtig wie die Bestimmung eines Ziels ist die Formulierung von Kriterien, die anzeigen, in welchem Maß man das Ziel erreicht hat und wie weit man damit zufrieden sein kann. Beim Lernen ist es daher wertvoll, sich zu fragen, was muss ich auf welche Art und Weise können? Was sind Kriterien für eine gute Leistung?

### > **Reduktion**

Reduzieren heißt hier das Entfernen von allem unnötigen Ballast, bis die wesentliche Struktur und der entscheidende Inhalt über bleiben. Überall

dort, wo zu viele Bäume den Wald verdecken, d.h. wo zu viele Einzelheiten den Blick auf das Ganze verstellen, ist die Reduktion wichtig. Wo komplizierte Formulierungen verwirren, ist es wichtig, eine inhaltlich entsprechende, aber einfachere Form zu finden. Umgekehrtes gilt auch: Wenn Inhalte für uns noch sehr abstrakt sind, dann müssen wir sie durch viele Beispiele lebendig machen, ausbauen.

### > **Speicherkapazität**

Das vertraute Vokabel aus unserem täglichen Umgang mit dem Computer bedeutet auch in der Lernpsychologie sehr viel: Zum Unterschied vom PC etc. genügt nicht ein Mausklick, um das Gelernte zu fixieren, sondern es erfordert etliche Einprägungswiederholungen, bis sich nachhaltige Spuren in unserem Gedächtnis abzeichnen. Manchmal sind unsere Zwischenspeicher zu voll: Man lernt nicht nur schlecht mit einem vollen Magen, sondern auch mit einem vollen Kopf. Dann müssen wir „den Speicher leeren“. Zum Glück sind wir im Normalfall nicht so empfindlich wie ein Computer, der „abstürzen“ kann. Selten gehen alle gelernten Informationen verloren. Wenn wir geduldig suchen, finden wir auf jeden Fall noch „Reste des Gelernten“.

### > **Test**

Die Überprüfung des Lernens, der Vorgangsweise, der Lernergebnisse, der Anwendungsmöglichkeiten usw. ist unumgänglich. Der Test, den wir selbst veranstalten, ist nichts anderes als eine Evaluation in kleinem Maßstab. Ohne Selbstreflexion und Kontrolle gleiten wir im Blindflug dahin, werden abergläubisch oder wiederholen Fehler.

### > **Unterschiede**

Lernen ist im Grunde nichts anderes, als neue Möglichkeiten der Unterscheidung zu entdecken. Als Lebensanfänger/in mussten wir schon Unterscheidungen lernen: Warm-kalt, angenehm-unangenehm, hungrig-satt ...

Je mehr wir wissen, desto unterscheidungsfähiger werden wird, umso differenzierter wird unser Denken und Handeln. Es lohnt sich, beim Lernen an Unterscheidungsfähigkeit zu denken.

### > Verantwortung

Dieser hoch moralische Begriff hat sehr viel mit dem Lernen zu tun. Verantwortung beim Lernen zu übernehmen, hat mit dem Abschied von der externen Attribuierung zu tun (das ist die Tendenz bestimmte Situationen äußeren Umständen zuzuschreiben und niemals die Ursache bei sich selbst zu suchen).

### > Wille

„Der Glaube kann Berge versetzen“, aber der Wille ist der Bagger und die Schaufel dazu. Wille ist hier nichts anderes als die Bündelung unserer Energie auf ein bestimmtes Ziel hin. Vieles wird nicht erreicht, weil es nicht gewagt wird. Mut, Entschlossenheit, Einsatzkraft sind entscheidende Faktoren des Lernerfolgs.

### > XY

Wir kennen x und y als Variablenbezeichnung. Hier meinen wir damit: Wenn wir lernen, dann lernen wir nicht xy, nichts Beliebigen, sondern etwas Spezifisches. Jedes Lernfach erfordert eigene Fähigkeiten, Anstrengungen, Methoden. Zwar gibt es grundlegende Lernempfehlungen, aber jedem wird einleuchten, dass man für Mathematik oder für Latein oder für Geschichte oder für Deutsch oder für Philosophie oder für Anatomie oder für sportliche Leistungen usw. jeweils spezifische Strategien braucht. Wir müssen uns diese Spezifitäten bewusst machen und überlegen, ob wir dafür gerüstet sind oder Hilfe brauchen oder etwas, was wir bereits können, dafür einsetzen können.

### > Zeitgefühl

Es gibt persönlich gute und schlechte Lernzeiten. Jeder von uns hat eine biologische Uhr, Leistungskurven, Lernrhythmen, die man berücksichtigen sollte. Zeitgefühl hat auch der, der die notwendige Zeit für einen bestimmten Lernschritt richtig einplant – und nicht alles im letzten Moment schaffen möchte.

### Zum Schluss

Lernen ist Problemlösen. Lernen ist Entwicklung. Lernen ist Arbeit. Lernen ist Einsatz unserer Persönlichkeit! Lernen hält uns geistig und körperlich, vor allem aber auch menschlich lebendig!