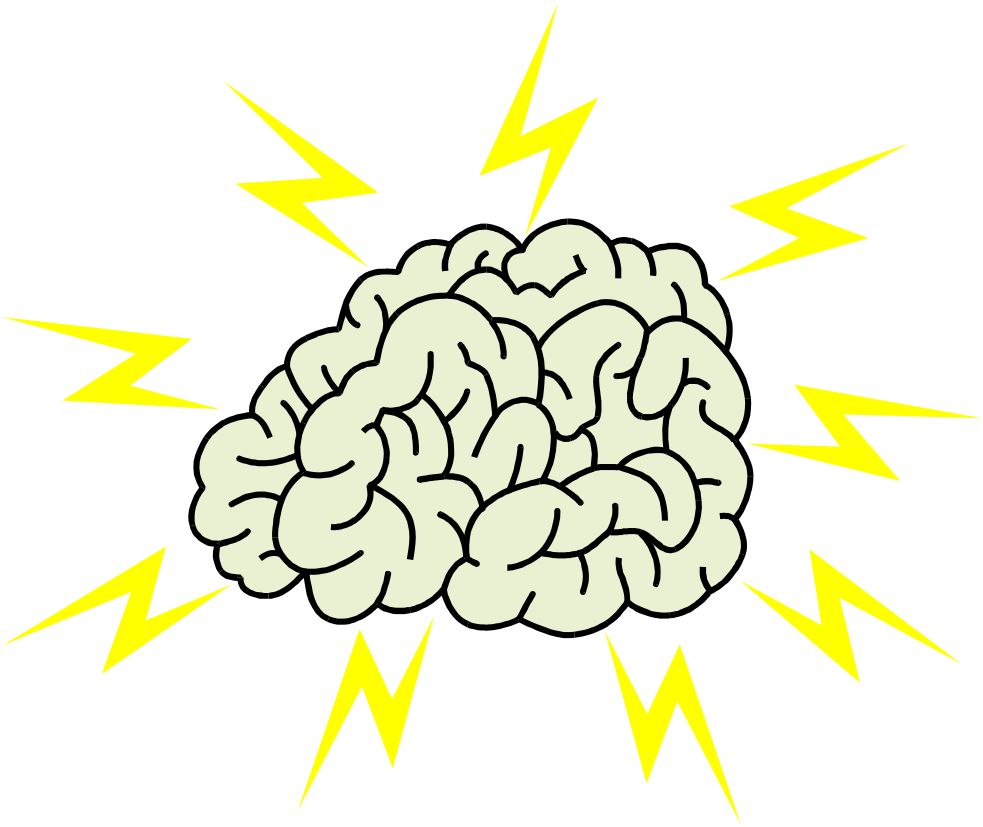
LERNEN IST STRATEGIESACHE!
Mit 16 Schritten zum Erfolg!



Lernen ist Mentalitätssache – und Einsatz von Strategien!
Die folgenden Lernschritte sind Impulse, Anregungen, Gedanken, die man sich selbst sagen sollte. Aus diesem Grund sind sie so persönlich, in Du-Anrede, formuliert. Sie sollen mithelfen, unseren eigenen Weg zu finden!

Vorschläge zur besonders effektiven Nutzung der Lernschritte:

1. **Um diese Lernschritte optimal zu nutzen, habe ich die LERNIMPULSMETHODE entwickelt. Sie wird bei jedem Lernschritt eingesetzt werden! Sie besteht aus den drei Schritten: Auswählen - Analysieren - Anwenden! Durch diese Abfolge wird aus allgemeinen Lernempfehlungen ein ganz persönlicher und konkreter Lernimpuls!**

2. **Zufällig ergaben sich: 16 Lernmentalitäten und 16 Lernschritte! Man kann jede Lernmentalität mit jedem Lernschritt kombinieren und diese als mögliche Antworten auf jene betrachten.**

   Versuchen Sie es einmal in der angegebenen Ordnung:
   1. Lernmentalität ..... 1. Lernschritt,

2. Lernmentalität ..... 2. Lernschritt usw.

Aber es sind auch andere Kombinationen sinnvoll.

3. **Am gründlichsten ist es freilich, wenn man alle Lernschritte durchgeht und überlegt, welche besonderen Schwerpunkte aufgrund der eigenen Lernmentalität wichtig sind. So bedeutet der Lernschritt 8 (Schaffe die methodischen Voraussetzungen!) ganz etwas anderes für einen Chaotiker (Lernmentalität 12) als etwa für einen Minimalisten (Lernmentalität 1).**

4. **Lernmentalitäten können sich auch ändern bzw. man kann bei sich auch mehrere Einstellungen zum Lernen feststellen. Dann ist es sinnvoll, die Titel dieser Mentalitäten verteilt auf ein Blatt Papier zu schreiben und nun die passendsten Strategien zu kombinieren. Z.B. wenn jemand meint, ein Fehlerdetektiv und auch ein Unzufriedener zu sein, dann müssen unter den folgenden 16 Schritten die hilfreichsten Strategien gefunden werden. Das könnten z.B. Lernschritt 7 und Lernschritt 12 sein, oder auch anderes.**

5. Interessant ist es, wenn man Polaritäten herstellt.
z.B.
Minimalist ..... Unzufriedener
Ungefähr-Typ ..... Fehlerdetektiv
Ungefähr-Typ ..... Unzufriedener
Riesenbaby ..... Lernprofi
Lernprofi ..... Kopfjäger
usw.

Man kann nun versuchen, auf diesen Achsen die eigene Position zwischen diesen Polen zu markieren (oder von anderen, die uns gut kennen, bestimmen zu lassen) und die passenden Strategien aussuchen.

Und nun auf zu den 16 Lernschritten!

Die ersten vier Lernschritte umfassen das folgende Spektrum des Lernens:
Umweltbewusstsein, Wissensserwerb, Praktische Fertigkeiten, Kreativität

1. Lernschritt:

Setze dich mit der Umwelt auseinander!

- **Trainiere deine Wahrnehmung.**
- **Stelle fest, auf welche Umweltsignale du mit Angst, Ärger, Freude, Angriff usw. reagierst.**
- **Versuche, positive Signale aufzubauen. (Etwa einen aufmunternden Wandspruch oder ein Foto von dir, das dir gefällt, oder Abbildungen von Menschen, die dir viel bedeuten usw.)**
- **Schule deine Differenzierungsfähigkeit. (Begnüge dich nicht mit der meist oberflächlichen Feststellung, dass etwas ähnlich oder gleich ist, sondern bemühe dich, die immer feineren Unterschiede zu erkennen.)**
- **Lerne aus der Beobachtung und Nachahmung. (Such dir Menschen, die dir als Vorbild dienen, beobachte und ahme sie nach. Beobachte aber auch Menschen, deren Verhalten du als nicht angenehm empfindest, und prüfe, ob du manchmal ein ähnliches Verhalten zeigst.**
- **Versuche, deinen blinden Fleck zu entdecken, jene Stelle an deinem eigenen Ich, die du selber nicht wahrnimmst, die aber den anderen offenbar ist. (In Selbsterfahrungsgruppen, aber auch in ernst gemeinten Diskussionen unter Freunden kannst du Licht in diese dunklen Stellen bringen und nach und nach immer mehr deiner selbst bewusst werden.)**

LERNIMPULSMETHODE

1. Auswählen
Welche der obigen Anregungen sagt mir am meisten zu?

_____

2. Analysieren
Was ist für mich an der ausgewählten Anregung so wichtig?

_____

3. Anwenden
Habe ich diese Anregung schon einmal irgendwie angewendet?
Kann ich das wieder tun? Wann, wo und wie?

_____

2. Lernschritt:

Verschaffe dir eine solide Wissensbasis!

- **Ohne Stoffwissen kommt niemand aus: Trachte daher danach, dir einen Grundstock an wichtigem Wissen anzueignen.**
- **Bemühe dich, Texte, die du liest, wirklich voll und ganz zu verstehen. Gib dich erst dann zufrieden, wenn du den Text mit eigenen Worten reproduzieren und das Ausgesagte auch anwenden kannst.**
- **Trainiere auch das Verständnis von Regeln und Instruktionen. Schule und Studium bestehen zu einem großen und überwiegenden Teil aus dem verbalen Lernen. Du kannst die Einprägungsleistung sehr erhöhen, wenn du dir nicht einzelne Daten (episodisches Gedächtnis) einprägen willst, sondern nach Verknüpfungen der verschiedenen zu lernenden Inhalte suchst (semantisches Gedächtnis).**

3. Lernschritt:

Setze dein Wissen in Können um!

- **In Abwandlung eines Wortes von Kant können wir sagen: Theorie ohne praktische Anwendung bleibt leer, Praxis ohne theoretische Begründung bleibt blind!**
- **Überlege dir, welche Fertigkeiten du aufbauen solltest. Mache dir auch bewusst, in welchen Bereichen du noch mehr Übung brauchst.**
- **Bedenke, dass dein Verhalten in der von dir gewünschten Richtung immer noch besser ausgeformt werden kann.**
- **Eine wichtige Richtschnur für den Aufbau von Fertigkeiten, aber auch für deine persönliche Entwicklung: Beobachte den Effekt, den dein Verhalten auf dich und deine Umwelt hat. Positive Effekte werden dich bestärken, in der eingeschlagenen Richtung weiterzumachen.**

LERNIMPULSMETHODE

1. Auswählen
Welche der obigen Anregungen sagt mir am meisten zu?

_____

2. Analysieren
Was ist für mich an der ausgewählten Anregung so wichtig?

_____

3. Anwenden
Habe ich diese Anregung schon einmal irgendwie angewendet?
Kann ich das wieder tun? Wann, wo und wie?

_____

4. Lernschritt:

Denke selbständig und kreativ weiter!

- **Wissen ohne kreative Umformung und Neuanwendung bleibt starr und mechanisch. Trachte daher danach, deine gelernten Fertigkeiten und auch dein Faktenwissen in immer neuen Zusammenhängen zu überprüfen und anzuwenden.**
- **Trainiere deine Fähigkeit, Denkprobleme zu lösen.**
- **Plane nicht alles bis ins Letzte, sondern lass dir eine Möglichkeit zum Improvisieren offen!**
- **Frage dich, wie du deine bisher erworbenen Kenntnisse und Fertigkeiten auf bisher für dich noch unbekannte Bereiche anwenden kannst.**
- **Versuche, jedem Tag auch eine schöpferische Dimension zu geben.**
- **Begnüge dich nicht mit dem Aufnehmen und Verarbeiten von Wissensstoff, sondern versuche täglich etwas zu schaffen, neu zu gestalten, umzuformen.**

5. Lernschritt:

Schaffe die geistigen Voraussetzungen!

- **Du hast eine Intelligenz, sie ist die Basis deines Bemühens. Du hast eine Begabung, das ist alles, was dir an Umweltförderung gegeben wurde, womit du be-gabt wurdest. Nun liegt es an dir, aus deiner Intelligenzanlage und deinen Begabungen durch systematische und gewissenhafte Schulung zu einer geistigen Entfaltung zu gelangen. Versuche daher, jeden Tag deinen geistigen Horizont zu erweitern. Gehe mit Entdeckergeist an diese Erforschung deiner selbst heran.**

LERNIMPULSMETHODE

1. Auswählen
Welche der obigen Anregungen sagt mir am meisten zu?

_____

2. Analysieren
Was ist für mich an der ausgewählten Anregung so wichtig?

_____

3. Anwenden
Habe ich diese Anregung schon einmal irgendwie angewendet?
Kann ich das wieder tun? Wann, wo und wie?

_____

6. Lernschritt:

Schaffe die körperlichen Voraussetzungen!

- **Sorge für ausreichenden Schlaf, also die für dich richtige Mitte zwischen zu wenig und zu viel Nachtruhe!**
- **Sorge für eine ausgewogene, gesunde, vitamin- und eiweißhaltige Nahrung, beachte aber dabei, dass zu viel Nahrung Ballast ist und das Denken erschwert.**
- **Denke daran, dass dein Geist in einem Körper wohnt, dass sein Funktionieren auch von deinem körperlichen Wohlbefinden mitbeeinflusst wird. Sorge daher für ausreichende Freizeit mit körperlicher Bewegung.**
- **Gehe Krankheiten, die dich belasten, auf den Grund. Versuche, weder Erschöpfung noch Unruhe durch Medikamente zu kaschieren.**

7. Lernschritt:

Schaffe die persönlichen Voraussetzungen!

- **Versuche, mit dir selber ins Reine zu kommen.**
- **Kläre vor allem, wie du dich selber siehst, sehen möchtest, wie du von anderen gesehen werden möchtest.**
- **Sorge dafür, dass du nicht isoliert und ohne Gemeinschaft dastehst. Suche Freunde, die dir in Krisenzeiten helfen und beistehen können, denen aber auch du helfen kannst. Denke daran, dass du nicht nur einen Kopf, sondern auch ein Herz hast, das heißt, dass deine Gefühle ebenso wichtig sind wie deine Gedanken.**
- **Wenn du dich seelisch in deiner Haut nicht wohl fühlst, dann suche fachmännische Hilfe. Du musst erst lernen, mit dir und deinen Problemen, Erwartungen und Wünschen fertig zu werden, erst dann hat das Aneignen von Stoffwissen und Lernen als Selbstentfaltung eine Chance.**

LERNIMPULSMETHODE

1. Auswählen
Welche der obigen Anregungen sagt mir am meisten zu?

_____

2. Analysieren
Was ist für mich an der ausgewählten Anregung so wichtig?

_____

3. Anwenden
Habe ich diese Anregung schon einmal irgendwie angewendet?
Kann ich das wieder tun? Wann, wo und wie?

_____

8. Lernschritt:

Schaffe die methodischen Voraussetzungen!

- **Lege dir eine Methode zurecht, wie du deine geistige und körperliche Arbeit strategischer und geplanter durchführen kannst. Beachte dabei auch die in den nächsten Lernschritten angegebenen Empfehlungen und Vorschläge.**

9. Lernschritt:

Versuche deine Lernarbeit durchzuorganisieren!

- **Deine geistige Arbeit ist nicht minder wichtig und verantwortungsvoll als die Bewältigung deines Alltags. Sieh dich als Manager für dich selbst an und trachte danach, deine Lernarbeit ökonomisch und strategisch durchzuführen. Die Lernschritte 13 bis 16 geben dir weitere Hinweise dazu.**

10. Lernschritt:

Versuche, dem Lernstoff gerecht zu werden!

- **Bevor du etwas lernst, besuche ein "Lernstoff-Labor": Analysiere den Gegenstand, zerlege ihn, betrachte ihn gründlich von allen Seiten. Frage dich, was du mit diesem Gegenstand anfangen kannst und willst.**

LERNIMPULSMETHODE

1. Auswählen
Welche der obigen Anregungen sagt mir am meisten zu?

_____

2. Analysieren
Was ist für mich an der ausgewählten Anregung so wichtig?

_____

3. Anwenden
Habe ich diese Anregung schon einmal irgendwie angewendet?
Kann ich das wieder tun? Wann, wo und wie?

_____

11. Lernschritt:

Optimiere deine Lerntätigkeit!

- **Verschaffe dir einen Überblick über den Lernstoff, bevor du mit einzelnen Teilen beginnst.**
- **Versuche, ein persönliches und lebendiges Interesse am Lernstoff zu entdecken, indem du dir im Zusammenhang mit dem Stoff ganz persönliche Ziele setzt.**
- **Kennzeichne alle jene Stoffteile, die du besonders nötig brauchst. Veranschlage dafür auch ausreichende Lernzeit. Reduziere die Stoffmenge dadurch, dass du dir bewusst machst, was an dem Stoff wirklich neu ist und was du eigentlich schon in anderen Zusammenhängen erfahren, erkannt und gelernt hast.**
- **Teile den Stoff in nicht zu große und nicht zu kleine Lernschritte ein, und setze dir Zwischenziele.**
- **Setze bei der Einprägungszeit möglichst viele Sinne ein. Durch Gedächtnistricks, Assoziationshilfen (Eselsbrücken und dergleichen), aber auch durch gründliches Wiederholen und immer wieder Durcharbeiten kannst du dir den Lernstoff immer besser einprägen.**
- **Arbeite möglichst exakt und gründlich, ohne dabei pedantisch und perfektionistisch zu werden.**
- **Arbeite in einem angemessenen Tempo, das weder Langeweile noch Ungenauigkeit aufkommen lässt.**
- **Sobald du Unsicherheiten, Schwachstellen oder Fehler und Lücken in deinem Wissen entdeckst, korrigiere, ergänze und vertiefe dein Wissen und deine Fertigkeiten.**
- **Versuche dein gelerntes Wissen so oft wie möglich im Alltag anzuwenden - die beste Einprägung besteht darin, wenn du gelerntes Wissen nicht bloß speicherst, sondern damit dein tägliches Verhaltensrepertoire erweiterst.**

LERNIMPULSMETHODE

1. Auswählen

Welche der obigen Anregungen sagt mir am meisten zu?

_____

2. Analysieren

Was ist für mich an der ausgewählten Anregung so wichtig?

_____

3. Anwenden

Habe ich diese Anregung schon einmal irgendwie angewendet?
Kann ich das wieder tun? Wann, wo und wie?

_____

12. Lernschritt:

Betrachte jeden Lerninhalt als einen Impuls für deine kreative Entwicklung

- **Frage dich, wenn du etwas lernst, was dir besonders wichtig ist. Überlege dir, in welcher Weise du schon bisher dieses dir wichtige Wissen angewendet hast und wie du in Zukunft damit umgehen möchtest.**

13. Lernschritt:

Setze dir Ziele und glaube an ihr Erreichen!

- **Setze dir kleinere (tägliche), mittlere (wöchentliche bis monatliche) und größere (auf ein oder mehrere Jahre bezogene) Ziele.**
- **Begnüge dich nicht damit, ein Ziel zu setzen, sondern entwickle auch ein genaues Programm.**
- **Ergänze deine Zielperspektive auch durch eine Problemperspektive. Schreibe alle kleineren, mittleren oder größeren Hindernisse, die dem Erreichen deiner Ziele entgegenstehen können, auf.**
- **Begnüge dich nicht mit einer Ziel- und Problemerfassung, sondern schreibe auch alle anderen Möglichkeiten auf, alle Wege und Alternativen, die dir interessant und zugänglich erscheinen.**
- **Denke möglichst positiv (aber nicht unkritisch)! Unsere Phantasien und Vorstellungen haben die Fähigkeit, unser Handeln sehr wesentlich zu beeinflussen. Übertriebener Pessimismus und zu starke Miss-erfolgserwartung können deinen Unternehmungsgeist dämpfen und deine Handlungssicherheit und deine Effektivität beeinträchtigen.**

LERNIMPULSMETHODE

1. Auswählen
Welche der obigen Anregungen sagt mir am meisten zu?

_____

2. Analysieren
Was ist für mich an der ausgewählten Anregung so wichtig?

_____

3. Anwenden
Habe ich diese Anregung schon einmal irgendwie angewendet?
Kann ich das wieder tun? Wann, wo und wie?

_____

14. Lernschritt:

Lerne dich selbst zu kontrollieren!

- **Setze deine Ziele und Programme probeweise in die Tat um, um zu sehen, wie realistisch sie sind.**
- **Probiere auch ab und zu neue Verhaltensweisen und Lösungswege aus.**
- **Prüfe deine Pläne, ob sie den Aufwand wert sind.**
- **Prüfe deine Vorgangsweise, um herauszufinden, ob es einfachere, kürzere, elegantere und effektivere Wege dazu gibt.**
- **Prüfe, ob du bei deinen Zielsetzungen und Programmen nicht etwa Wichtiges außer acht gelassen hast!**
- **Prüfe deinen erreichten Stand auf dem Weg zum Ziel, und vergleiche dein Soll mit dem momentanen Ist, um daraus weitere Maßnahmen ableiten zu können.**
- **Prüfe auch deine Einstellung zu dir selbst und zu anderen, ob sie einseitig, vorurteilshaft, pessimistisch gefärbt sind. Versuche deine im vorigen Lernschritt allgemein aufgestellten Ziele und Programme möglichst zu präzisieren und zu konkretisieren.**

Trachte danach, deine Ziele so zu formulieren, dass dein Fortschritt beobachtbar wird. So kannst du Ziele als Erweiterung dieses Verhaltensrepertoires auffassen.

LERNIMPULSMETHODE

1. Auswählen
Welche der obigen Anregungen sagt mir am meisten zu?

_____

2. Analysieren
Was ist für mich an der ausgewählten Anregung so wichtig?

_____

3. Anwenden
Habe ich diese Anregung schon einmal irgendwie angewendet?
Kann ich das wieder tun? Wann, wo und wie?

_____

15. Lernschritt:

Ordne, organisiere und optimiere die Durchführung und Realisierung deiner Pläne und Programme!

- **Ordne deine Ziele und Programme nach ihrer Dringlichkeit und Wichtigkeit, eventuell auch danach, wie leicht und mit wieviel Aufwand sie zu erreichen sind.**
- **Ordne deine tägliche Arbeit so, dass weder die meist häufigere Routinetätigkeit noch für dich sehr wichtige Beschäftigungen dabei zu kurz kommen.**
- **Probleme, die dein Fortschreiten behindern, müssen vorrangig behandelt werden.**
- **Bleibe bei einem eingeschlagenen Weg und wechsle bei etwaigen Ablenkungen nicht zu schnell deine Ziele. Verrenne dich aber auch nicht in Sackgassen!**
- **Überlege dir, alles, was du für deine Tätigkeit brauchst, seien es Informationen, Mittel, Kontakte zu Personen, Geldauslagen und anderes.**
- **Organisiere auch, wie viele Zwischenziele du dir steckst, und bestimme realistisch, wie viel Zeit du dafür brauchst. (Eine gute Organisation bedeutet, dass man sich einen ausreichenden Zeitpolster für unvorhergesehene Probleme und Ereignisse verschafft).**
- **Versuche dein Vorgehen immer zu optimieren: Nicht immer ist das Optimum auch das Maximum!**
- **Wenn du dir einmal über Ziele und Wege und Organisation klar geworden bist, dann schreite zur Durchführung. Was du dir vorgenommen und gründlich überlegt hast, tue gleich, ohne es aufzuschieben.**

LERNIMPULSMETHODE

1. Auswählen
Welche der obigen Anregungen sagt mir am meisten zu?

_____

2. Analysieren
Was ist für mich an der ausgewählten Anregung so wichtig?

_____

3. Anwenden
Habe ich diese Anregung schon einmal irgendwie angewendet?
Kann ich das wieder tun? Wann, wo und wie?

_____

16. Lernschritt:

Stabilisiere, was du erreicht hast, und stärke deine Persönlichkeit

- **Wiederhole und übe, bis du das neugelernte Wissen und Können ausreichend gefestigt hast.**
- **Mache nicht alles im Alleingang, sondern suche dir Stützen in deiner Familie und in deinem Freundeskreis.**
- **Stärke deine Ausdauer durch kleine Belohnungen, die du dir für deine Anstrengung vergönnst.**
- **Lass dich nicht durch einen Rückschlag oder einen Misserfolg abschrecken, sondern vertraue auf dich und deine Möglichkeiten.**
- **Innere Stärke bedeutet aber auch, von einem aussichtslos gewordenen Weg oder von einer als falsch erkannten Fährte wieder abzukommen.**
- **Trachte nicht nur nach Stabilisierung des Erreichten, sondern auch danach, dein Wissensrepertoire und deine Fertigkeiten beständig zu steigern, soweit es möglich und sinnvoll ist.**

LERNIMPULSMETHODE

1. Auswählen
Welche der obigen Anregungen sagt mir am meisten zu?

_____

2. Analysieren
Was ist für mich an der ausgewählten Anregung so wichtig?

_____

3. Anwenden
Habe ich diese Anregung schon einmal irgendwie angewendet?
Kann ich das wieder tun? Wann, wo und wie?

_____