

Was steckt drin?

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Prof. Dr. Klaus Döring — 5

1 So kann's gehen

Gebrauchsanweisung — 9

1.1 Ihrem persönlichen Lernprofil auf der Spur – wie lernen Sie? — 9

1.2 Viele Angebote – Sie haben die Wahl — 10

1.3 Ziemlich praktisch – ein Buch für Anwender — 10

1.4 Übungen und Experimente – machen Sie mit! — 11

1.5 Mehr als nur das Köpfchen – von Kopf bis Fuß dabei — 11

Von Kopf bis Fuß ...

... voll tanken — 12

2 Neues Buch – neues Glück

Eine Lesestrategie zum Einstieg — 13

2.1 30 Minuten — 13

2.2 Die Erstbesichtigung — 14

2.3 Ziehen Sie ein? — 16

Von Kopf bis Fuß ...

... beweglich bleiben — 17

3 Wo drückt der Schuh?

Acht Lernschritte, auf die es ankommt — 18

3.1 Wie verhext — 18

3.2 Tief Luft holen — 19

3.3 Ein- und ausatmen — 20

Von Kopf bis Fuß ...

... lauthals lachen — 26

4 Der Mix macht's

Verschiedene Lernwege — 27

4.1 Bloß nicht täglich Pellkartoffeln! — 27

4.2 Fünf Lerntypen stellen sich vor — 29

Kommunizierender Karl — 30

Agierende Agnes — 32



Visueller Viktor — 34

Analysierende Anna — 36

Auditive Adelheid — 38

4.3 Im Team unschlagbar — 40

4.4 Das neue Handy — 42

4.5 Vokabeltraining — 45

Von Kopf bis Fuß ...

... selig schlafen — 50

5 Das Lernen ist eine Baustelle

Lernstoff strukturieren und visualisieren — 51

5.1 Ein Bauexperiment — 51

5.2 Sie sind Baumeister — 53

5.3 Bauverfahren — 55

5.4 Ihr Baugewinn — 62

5.5 Schwierigkeiten am Bau — 63

5.6 Bautipps — 64

5.7 Bauen Sie – ein Übungstext — 66

5.8 Richtfest — 68

Von Kopf bis Fuß ...

... Dampf ablassen — 70

6 Merkwürdig – das merk' ich mir

Gut speichern mit Lernbrücken — 71

6.1 Das merk' ich mir — 71

6.2 Aufgemerkt! — 72

6.3 Kluge Esel — 72

6.4 Den Schatz nutzen — 73

6.5 So bauen Sie eine Lernbrücke — 77

6.6 Erinnern Sie sich? — 79

6.7 Sechs spezielle Merktechniken — 80

6.8 Sechs Merktipps — 96

6.9 Übung: Woher kommen Ihre Geldscheine? — 100

Von Kopf bis Fuß ...

... kräftig zubeißen — 104

- 7 Das Lernspiel fest im Griff**
Erfolgreiche Lernorganisation — 105
- 7.1 Wozu ein Coach? — 105
 - 7.2 Das Tor oder: Wie sieht Ihr Lernziel aus? — 106
 - 7.3 Viele Bälle im Spiel oder: Was mache ich zuerst? — 112
 - 7.4 Warm-up oder: Was ist vor dem Lernen zu tun? — 117
 - 7.5 Trainingszeiten oder: Wann ist die beste Lernzeit? — 120
 - 7.6 Beim nächsten Spiel wird alles anders oder:
Was wird aus den guten Vorsätzen? — 122
- Von Kopf bis Fuß ...*
... genüsslich faulenzten — 124
- 8 Play it again, Sam**
Lernstoff wiederholen — 125
- 8.1 Wiederholen ist keine Zeitverschwendung — 125
 - 8.2 Wiederholungsfrust? — 126
 - 8.3 Erfolgreiches Wiederholen — 127
 - 8.4 Spezielle Wiederholungstechniken — 131
 - 8.5 »Da capo al fine« — 142
- 9 Tiefer blicken**
Literatur — 145
- 10 Suchen und finden**
Stichworte — 147

Vorwort

Tennis spielen lernt man nur durch »angeleitetes Tennis spielen«, nicht durch Diskussionen über Tennis spielen ... So auch beim Lernen: Wer das Lernen lernen will, muss also unter Anleitung die Praxis seines Lernens ausgestalten, muss vom Nachdenken ins lernende Tun kommen ...

Erfolgreiches und nachhaltiges Lernen Erwachsener ist letztlich nur möglich als eine »Veranstaltung« reflektierten Selbstmanagements. Der vorliegende Band will als Praxisanleitung dieses Selbstmanagement anstoßen und ermöglichen. Er will einerseits dabei helfen, dem eigenen Lernen auf die Spur zu kommen, will aber andererseits zum Mitmachen, zum couragierten Tun, zum Ausprobieren (ver)föhren.

»Ich wünschte, ich wäre ein Storch, da könnte ich fliegen!«, sagte der eine Regenwurm zum anderen. »Da wäre ich schon lieber zwei Störche«, sagte der andere, »dann könnte ich sehen, wie ich fliege!« – Es ist eine ärgerliche, äußerst leichtfertige und hochgradig wirkungslose Art, wie das Lernen in unseren Bildungseinrichtungen organisiert wird: In unseren Schulen, Hochschulen und Universitäten ebenso wie in der beruflichen Aus- und Weiterbildung wird nämlich einfach nur »geflogen« (= gelernt), nicht jedoch »Bewusstsein für Lernen« (= »Sehen wie ich fliege«) erzeugt. Über Techniken des Selbstmanagements (beim Lernen) verfügen bedeutet demnach, über Lerntechniken zum bewussten Ausgestalten der eigenen Lernpraxis zu gelangen.

Lernen heißt Leben, heißt Neues entdecken, mehr zu wissen, genauer zu bewerten, selbstbewusster zu entscheiden, differenzierter zu urteilen, präziser und zielgerichteter zu handeln usw. Das Lernen des Lernens zu lernen heißt also, die Persönlichkeit zu entwickeln. Freude und Spaß am Lernen zu gewinnen bedeutet demnach, Freude und Spaß am Leben und der eigenen Entwicklung zu finden.

Das Buch will genau dazu einen eigenen kreativen Beitrag leisten. Daher ist ihm eine breite Leserschaft zu wünschen.

Prof. Dr. Klaus W. Döring

Hallo und guten Tag,

ein herzliches Willkommen auf den ersten Seiten Ihres neuen Lernhandbuchs! Wir freuen uns über Ihr Interesse und laden Sie ein, mit uns ein paar muntere Lese- und Lernstunden zu verbringen.

Worauf können Sie sich freuen?

Auf eine Mischung aus wissenswerten Sachinformationen, praktischen Lernmethoden und überraschenden Experimenten rund ums Lernen ... und auf viele erfrischende Abbildungen.

Zahlreiche Ideen, die Sie in diesem Buch finden, entstanden im Rahmen von unseren Lerntrainings in Schulen, Universitäten und Unternehmen. Wir danken allen Lernenden für ihre kreativen Anregungen und ihre Lust am Ausprobieren. Ein wertvolles Experimentierfeld für dieses Buch war der Studiengang Weiterbildungsmanagement an der TU Berlin. Herzlichen Dank den Studierenden und Dozenten unter der Leitung von Prof. Dr. Klaus Döring.

Nun aber frisch hineingesprungen in unser Thema! Wir wünschen Ihnen viel Neugier beim Lesen und jede Menge Spaß und Erfolg beim Weiterlernen!



1 So kann's gehen

Gebrauchsanweisung

- 1.1 Ihrem persönlichen Lernprofil auf der Spur – wie lernen Sie?
- 1.2 Viele Angebote – Sie haben die Wahl
- 1.3 Übungen und Experimente – machen Sie mit!
- 1.4 Ziemlich praktisch – ein Buch für Anwender
- 1.5 Mehr als nur das Köpfchen – von Kopf bis Fuß dabei

1.1 Ihrem persönlichen Lernprofil auf der Spur – wie lernen Sie?

Sicherlich haben Sie die folgende Situation auch schon einmal erlebt: Sie lernen gemeinsam mit Kollegen oder Freunden. Verblüfft beobachten Sie, wie die anderen vorgehen, wie sie den Lernstoff anpacken. Insgeheim stellen Sie für sich fest: »So hätte ich die Sache nie angefangen« oder: »Ich wäre gar nicht auf die Idee gekommen, das so zu machen oder mir solche Wege auszudenken.«

Gleicher Lernstoff – viele Lernwege, viele Blickwinkel. Der Philosoph Heinz von Foerster beschreibt es so:

»Lernen ist so einzigartig wie ein Gesicht.«

Mit diesem Buch wollen wir Sie anregen, über Ihr »Lerngesicht« nachzudenken.

»Wie ist das bei Ihnen?«, lautet daher immer wieder eine unserer Hauptfragen an Sie.

An vielen Stellen bekommen Sie die Gelegenheit, innezuhalten und sich selbst beim Lernen zu beobachten. Unser Rat: Nutzen Sie diese Chancen. Denn je besser Sie Ihr persönliches Lernprofil kennen lernen, je genauer Sie herausfinden, was Ihnen beim Lernen gut tut und hilft, desto leichter können Sie für sich selbst die optimalen Lernbedingungen schaffen und die entsprechenden Lernwege einschlagen.





1.2 Viele Angebote – Sie haben die Wahl

Bei so unterschiedlichen Lerngesichtern ist natürlich eines klar: Pauschale Lösungen, die für jeden Menschen gut sind, gibt es kaum. Was dem einen hilft, kann den anderen sogar hemmen.

Alle beschriebenen Techniken und Strategien sind daher als Vorschläge, als Anregungen zu verstehen. Ihre Aufgabe ist dabei:

Schauen Sie sich die Ideen an, probieren Sie die Methoden aus, und überlegen Sie:

»Passt das zu mir?«

»Könnte mir das helfen?«

»Will ich so lernen?«

Wir ermuntern Sie, ruhig auch einmal Techniken zu erproben, bei denen Sie auf den ersten Blick vermuten, dass sie nicht zu Ihnen passen. Vielleicht entdecken Sie dabei überraschend noch ganz neue Wege für sich.



1.3 Ziemlich praktisch – ein Buch für Anwender

Dieses Buch ist für Menschen geschrieben, die in Schule, Ausbildung, Studium, Freizeit oder Beruf lernen wollen – oder müssen – und die gute Ideen für erfolgreiches Lernen suchen. Konkrete Beispiele, viele Gedanken und Erfahrungen von Teilnehmern aus unseren Lerntrainings bringen den praktischen Lernalltag in das Buch.

Das Lernbuch erhebt keinen wissenschaftlichen, sondern vielmehr einen praktischen Anspruch: Es soll Ihnen Lernstrategien so vorstellen, dass Sie sie auf Ihre eigenen Lernfelder übertragen und erfolgreich anwenden können. Und natürlich soll es Ihre Lust am Ausprobieren und Weiterlernen wecken und erhalten!





1.4 Übungen und Experimente – machen Sie mit!

»Probieren geht über Studieren«, heißt es sprichwörtlich. In diesem Buch finden Sie beides: Gelegenheiten zum Studieren und Möglichkeiten zum Probieren.

Immer wieder geben wir Ihnen Anregungen, die vorgestellten Lernwege mit praktischen Übungen zu testen. Sie können selbst sehen, ob und wie die Techniken bei Ihnen funktionieren. Und wer will, kann ganz nebenbei eine Menge Nützliches und Nutzloses lernen. Zum Beispiel, aus welchen Ländern die Euroscheine in Ihrem Geldbeutel kommen ...

Was Sie zum munteren Mitmachen brauchen? Zeit sollten Sie mitbringen, Papier und Stift bereithalten und vor allem neugierig sein auf das, was kommt.

1.5 Mehr als nur das Köpfchen – von Kopf bis Fuß dabei

Beim Lernen ist vor allem der Kopf aktiv. Das Gehirn ist gefordert, Informationen zu verarbeiten, zu speichern und wieder abzurufen. Ihr denkender Kopf steht daher im Mittelpunkt des Buches.

Aber nicht allein Ihr Gehirn hat Einfluss auf den Lernerfolg. Sie sind als ganzer Mensch am Lernen beteiligt: mit Ihren Stimmungen, Wünschen und Ihrem körperlichen Zustand. Wer nur den Kopf im Blick hat, gerät leicht aus dem Gleichgewicht. Damit Ihnen das nicht passiert, sprechen wir Sie vor Beginn jedes Kapitels »von Kopf bis Fuß« an. Auf jeweils einer Seite finden Sie kleine, aber wirkungsvolle Hinweise dazu, wie Sie Ihrem Körper das Lernen leicht und angenehm machen können.



... voll tanken

Beim Auto warnt die Tankuhr, wenn der Treibstoff knapp wird.

Kennen Sie die Warnsignale Ihres Körpers, wenn er zu wenig Flüssigkeit bekommt? Viele Menschen verspüren dann noch keinen Durst. Wenn Sie sich schlapp fühlen, Kopfschmerzen bekommen und sich schwer konzentrieren können, steht Ihre Tankuhr möglicherweise bereits auf Rot.

So weit sollten Sie es nicht kommen lassen. Wer konzentriert lernt, braucht ausreichend Flüssigkeit. 2 bis 3 Liter sollten Sie Ihrem Körper täglich gönnen. Trinken Sie reichlich Wasser und Tee (jedoch keinen schwarzen Tee und Kaffee, denn diese entziehen Ihrem Körper Flüssigkeit).

Tipp: Führen Sie ein Trinktagebuch

Trainieren Sie regelmäßiges Trinken mit einem Trinktagebuch. Notieren Sie Ihre Trinkerfolge. Tragen Sie Zeit, Menge und Getränk in einer Tabelle ein, und beobachten Sie, wie viel täglich zusammenkommt. Sie werden sehen: Mit dem Blick auf Ihr Trinkbuch steigern Sie Ihr Pensum sichtbar und leiden weniger unter trockenem Lernstoff ...

2 Neues Buch – neues Glück

Eine Lesestrategie zum Einstieg

- 2.1 30 Minuten
- 2.2 Die Erstbesichtigung
- 2.3 Ziehen Sie ein?

2.1 30 Minuten

Täglich kommen neue, spannende Veröffentlichungen in Form von Büchern, Zeitschriften und Internetseiten auf den Markt. Wer Spaß am Lesen hat und sich Zeit dafür nimmt, kann eine Menge lernen.

Die Fülle an Lesestoff kann aber auch erschlagen. Selbst viele Lesehungrige fühlen sich von langen Literaturlisten oder Buchbergen auf dem Schreibtisch erdrückt. Lesen kostet einfach viel Zeit. Ärgerlich, wenn man erst nach hundert Seiten merkt, dass ein Buch keine wirklichen Antworten auf die eigenen Fragen bietet.

Bei der Unmenge an möglichem Lesestoff allein im Bereich von Sachbüchern und Zeitschriften ist also zuerst eines wichtig: Die richtige Auswahl zu treffen – und das mit möglichst geringem Aufwand.

Nun liegt dieses Buch vor Ihnen. Ist es wirklich das Richtige für Ihren Zweck? Wie wollen Sie es nutzen?

Erproben Sie gleich zu Beginn eine Lesestrategie, die Sie dabei unterstützt,

- einen Überblick über das Buch zu gewinnen,
- herauszufinden, welche Kapitel für Sie besonders interessant sind,
- und vor allem: zu entscheiden, ob Sie dieses Buch wirklich lesen wollen.



Für das folgende Leseexperiment brauchen Sie 30 Minuten Zeit, Papier und Stift.

2.2 Die Erstbesichtigung

Wann haben Sie zum letzten Mal ein neues Zuhause gesucht? Erinnern Sie sich an die Wohnungsbesichtigungen! Sie betraten eine Wohnung, schauten in alle Räume und machten sich ein erstes Bild. Und dabei überlegten Sie, ob Größe und Aufteilung, Preis und Lage zu Ihnen passten.

Zu einer solchen ersten Besichtigung begrüßen wir Sie jetzt in diesem Buch. Wir laden Sie zu einem schnellen Rundgang ein. Sechs Leitfragen werden Sie durch die Seiten führen. Ihre Aufgabe ist es, Ihre persönlichen Antworten zu finden und sie in einem Besichtigungsprotokoll zu vermerken. Stellen Sie sich vor, Sie wollten später Freunden oder Kollegen von der Besichtigung erzählen.

Die sechs Leitfragen

1 Erster Eindruck oder: Was sehen Sie?

Bei einer Wohnungsbesichtigung drehen Sie neugierig eine erste Runde durch alle Räume. Sie öffnen vielleicht verschlossene Rollläden und lassen Licht herein. Genau damit startet auch Ihre Buchbesichtigung.

Blättern Sie ein paar Minuten durch das Buch, studieren Sie Klappentext und Vorwort. Dabei suchen Sie eine zusammenfassende Antwort auf die Schlüsselfrage:

Worum geht es in diesem Buch?

2 Eigentümer und Baujahr oder: Wer schrieb wann?

Der Eigentümer und das Alter eines potentiellen neuen Domizils gehören zu den wichtigen Aspekten, die Sie bei einer Besichtigung auf sich wirken lassen. Ihr nächster Blick gilt Autor, Verlag und Erscheinungsjahr des Titels. Informationen dazu sind häufig vorne im Impressum, im Vorwort, am Ende und auf der hinteren Umschlagseite zu finden. Auch die Literaturangaben informieren über die Aktualität des Buches.

Was erfahren Sie über die Autoren oder den Verlag?

Wann wurde das Buch geschrieben? Wurde es später noch einmal überarbeitet?





3 Architektur oder: Wie ist das Buch aufgebaut?

Hinweise zum Aufbau des Buches liefern das Inhaltsverzeichnis und ein weiterer Blick durch die Kapitel und den Anhang, falls es einen gibt.

In welche Teile und Hauptkapitel ist das Buch gegliedert?



4 Lieblingsräume oder: Was interessiert Sie besonders?

Sind Sie beim Blättern oder im Inhaltsverzeichnis bereits auf Kapitel und Themen oder Seiten gestoßen, an denen Sie sich schon fast festgelesen hätten? Gehen Sie noch einmal Ihre Notizen durch. Überlegen Sie:

Worauf sind Sie besonders neugierig?

Was interessiert Sie an diesem Buch?

5 Testwohnen oder: Die erste Leseprobe

Was Sie in der Regel bei Wohnungen nicht dürfen, hier ist es möglich: Verweilen Sie nun bei einem Kapitel Ihrer Wahl. Lesen Sie einige Seiten. Fassen Sie den Inhalt Ihrer Leseprobe kurz zusammen.

Was haben Sie bei der Leseprobe erfahren?

6 Drei Sterne? Oder: Wie bewerten Sie das Buch?

Sie haben sich etwa eine halbe Stunde mit dem Buch befasst. Wie bewerten Sie das Buch nach der Erstbesichtigung?

Hier ein paar Kriterien, damit es nicht bei einem allgemeinen Bauchgefühl bleibt.

Sind die Inhalte interessant und bedeutsam für mich?

Sind die Informationen neu für mich?

Sind Sie auf dem aktuellen Stand? Scheinen Sie fundiert?

Sind Text, Abbildungen und Tabellen verständlich für mich?

Scheint mir der Aufbau für das Anliegen des Buches sinnvoll?

Sind die Illustrationen hilfreich für mich?

Jetzt kommen die entscheidenden Fragen:

Wollen Sie das Buch wirklich lesen?

Ganz?

Oder welche Teile?

2.3 Ziehen Sie ein?

Zu welchem Gesamtergebnis sind Sie für dieses Buch gekommen? Wir hoffen natürlich, dass Sie sich entschieden haben, »Von Kopf bis Fuß auf Lernen eingestellt« zu lesen. Beim Experiment ging es jedoch um mehr. Es war eine Chance, die Lesestrategie »Erstbesichtigung« zu erproben.

Wie ist es Ihnen in den 30 Minuten ergangen?

Sind Sie zufrieden, enttäuscht, überrascht über die Ergebnisse Ihrer Besichtigung?



In den Lerntrainings sind viele Lernende bei der »Erstbesichtigung« eines Buches anfangs unsicher. Martina erzählt:

»Erst wusste ich nicht, was das bringen soll. In einer halben Stunde erfährt man ja nicht viel. Aber hinterher war ich ganz schön überrascht, was rauskam. Ich hab' eine Menge über das Buch erfahren und kenn' mich jetzt darin aus. Manche Abschnitte brauch' ich gar nicht mehr zu lesen.«

Probieren Sie es einfach bei den nächsten Sach- oder Fachbüchern aus. Die 30 Minuten für die Erstbesichtigung lohnen sich.

Von einem schönen Weg, mit der Methode vertraut zu werden, berichtet Sebastian:

»Samstags zieht es mich beim Bummeln manchmal in meine Lieblingsbuchhandlung. Ich such' mir zwei Bücher aus, die mich besonders ansprechen. Die nehm' ich mir dort für eine Besichtigung vor. Wenn ich meiner Freundin (die zwischenzeitlich in anderen Geschäften die Wirtschaft ankurbelt) später erzähle, was ich alles herausbekommen habe, ist sie immer erfreut.«



... beweglich bleiben

Sind Sie beim Lernen ein Dauersitzer? Das ist anstrengend für den Körper, auch wenn Sie dies vielleicht gar nicht spüren. Übersäuerung, Verspannungen in Nacken und Rücken, Müdigkeit oder Kopfschmerzen sind häufige Symptome.

Nutzen Sie als Vielsitzer jede Bewegungschance, beispielsweise wenn Sie etwas nachschlagen möchten oder der Teebecher leer ist. Machen Sie dabei einen Umweg in Ihrer Wohnung. Und: Dehnen Sie sich nach allen Seiten. Bringen Sie Ihren Körper spätestens nach jeder Stunde kurz in Schwung.

Zum Beispiel so:

1. Räkeln Sie sich wie eine Katze. Strecken Sie sich aus, machen Sie sich lang; gähnen und ächzen Sie nach Herzenslust.
2. Stehen Sie auf, kreisen und lockern Sie die Schultern. Schütteln Sie Arme und Beine aus.
3. Drehen Sie Ihre Lieblingsmusik auf und tanzen Sie.

Es muss nicht gleich ein vollständiges Sportprogramm sein. Ein paar Minuten reichen vollkommen aus. Wichtig ist, dass Sie regelmäßig von Kopf bis Fuß in Schwung kommen.

Tipp: Bewegungsmelder

Stellen Sie eine Eieruhr, die Sie nach 45 Minuten aus Ihrer Lerntrance weckt. Wenn Ihr »Bewegungsmelder« ruft, ist es Zeit für ein paar gymnastische Minuten.