



Langfristiges Lernen lernen¹

Lernen verlangt uns einiges ab. Es erfordert meist eine hohe Motivation, Selbstbeherrschung und viel Selbstdisziplin. Geht es um große Lernprojekte wie eine Verhaltensänderung zur gesünderen Lebensführung, gilt das umso mehr. Fünf Strategien, die es Ihnen erleichtern, auch solche -Vorhaben erfolgreich zum Abschluss zu bringen.

1. Für eine tragfähige Lernmotivation sorgen

Wofür tun Sie das eigentlich? Wollen Sie das wirklich? Wenn Sie ein langfristiges Veränderungsprojekt starten möchten, sollten Sie sich vorher ehrlich mit Ihren Werten und Lebenszielen auseinandersetzen. Denn nur eine intrinsische Lernmotivation – d.h. die an eigene Werte und Ziele andockt -, wird Sie über anstrengende Lernstrecken tragen können. Daher ist es wichtig, dass Sie sich in Ihrem Handeln als kompetent erleben. Insofern gilt auch: Suchen Sie sich Herausforderungen, die Sie zwar fordern, jedoch nicht überfordern. Stecken Sie sich außerdem möglichst klare und konkrete Ziele.

2. Ressourcen erkennen und aktivieren

Werden Sie sich klar darüber, aus welchen Ressourcen - inneren wie äußeren - Sie im Verlauf eines langfristigen Lernprozesses schöpfen können, um Ihre Motivation aufrechtzuerhalten. Was hilft Ihnen beim Lernen? Was unterstützt Sie dabei, Ihre Batterien immer wieder aufzuladen? Solche Ressourcen können beispielsweise Fähigkeiten, Charaktereigenschaften, innere Haltungen, Denkweisen oder auch Personen sein.

3. Positiv denken

Wenn Sie dazu neigen, sich gedanklich selbst herunterzuziehen, ist das eine schlechte Voraussetzung für erfolgreiches Lernen. Sie sollten daher darauf achten, welche Gedanken Ihnen durch den Kopf gehen. Stellen Sie fest, dass es viele hemmende Gedanken sind, versuchen Sie, Distanz zu gewinnen und Ihr Denken einem Faktencheck zu unterziehen: Welche Belege sprechen dafür, dass Ihre Vorstellungen der Realität entsprechen, welche dagegen?

4. Hemmnisse berücksichtigen

Auch positiv gestimmt, mit klaren Zielen im Kopf, fällt es im Alltag oft schwer, beim Lernen die Aufmerksamkeit und Konzentration aufrechtzuerhalten. Denn unser Gehirn ist auf kurzfristige Bedürfnisbefriedigung aus - die heute besonders häufig in Form digitaler Ablenkungen wie WhatsApp-Nachrichten und Facebook-Posts winken. Ihnen zu widerstehen, ist schwierig, weil die entsprechenden mentalen Prozesse auf einer tiefen unbewussten Ebene ablaufen.

¹ Quelle: www.managerseminare.de; Renate Frelsler, Katrin Greßler; © www.trainerkoffer.de



// Unternehmensinformation

Verhalten
Langfristiges Lernen lernen

Es gibt dennoch Strategien: Analysieren Sie Ihr persönliches Ablenkungsverhalten. Wobei lassen Sie sich besonders gern unterbrechen? Was denken und fühlen Sie dabei? Welche unbewusste positive Absicht steckt womöglich dahinter? Was brauchen Sie, um der Ablenkung widerstehen zu können? Sie sollten außerdem die Reizobjekte außer Sichtweite schaffen: Schließen Sie den Internet-Browser. Deaktivieren Sie Ihre E-Mail-Benachrichtigungen. Und: Machen Sie es sich zur Regel, eine Lerneinheit konsequent erst dann zu beenden, wenn diese abgeschlossen ist. Wenden Sie dabei eine Salami-Taktik an: Teilen Sie große Lerneinheiten stets in kleine Lernhäppchen ein.

5. Stress unter Kontrolle halten

Dauerstress ist ein Lernkiller. Denn er macht uns anfällig für Negativgedanken und auch Ablenkungen. Stress beim Lernen minimieren Sie am besten, indem Sie Ihr Gehirn dadurch entlasten, dass Sie dem Lernprozess eine sehr klare Form und Struktur geben. Das gelingt gut über folgende Schritte:

- ▶ Werden Sie sich über Ihre Lernziele und wichtige Meilensteine klar.
- ▶ Setzen Sie bewusst Prioritäten.
- ▶ Formulieren Sie Ihre Lerneinheiten und planen Pufferzeiten für Wiederholungen ein.
- ▶ Pflegen Sie Ihren Lernplan und haken Sie erledigte Lerneinheiten ab. Machen Sie sich die Lernergebnisse bewusst und belohnen Sie sich mit „lernfreien“ Zeiten. So kann das Gelernte sacken und sich verankern.
- ▶ Nutzen Sie Mapping-Techniken, um den Lernstoff zu strukturieren.
- ▶ Gehen Sie regelmäßig in die Reflexion und festigen so das Gelernte: Was habe ich heute bzw. in dieser Woche, diesem Monat gelernt?
- ▶ Notieren Sie sich Lernerfolge: Was war interessant, neu oder wichtig für mich? Welche Zusammenhänge sind mir klarer geworden? Womit möchte ich mich weiter beschäftigen? Wie war die letzte Lernwoche auf einer Skala von 1 (total uninteressant) bis 10 (super interessant)? Welche positiven Lernerfahrungen habe ich gemacht? Und was habe ich dazu beigetragen? Was ist nicht so gut gelaufen, und wie kann ich daraus lernen?
- ▶ Wie hoch sind derzeit meine Lernanforderungen auf einer Skala von 1 (sehr gering) bis 10 (sehr hoch)?
- ▶ Was möchte ich beibehalten und was will ich auf der Grundlage meiner Erkenntnisse verändern?

Foto: iStock