

EINLEITUNG

„Wissen Sie, ich habe eben nie gelernt zu lernen.“ Dies ist ein Satz, den ich in meiner Beratungspraxis schon oft gehört habe, und der erklären soll, warum es manchmal so schwer fällt, sich auf eine Prüfung vorzubereiten oder eine schriftliche Arbeit fristgemäß abzuliefern. Aber kann man das Lernen eigentlich lernen?

Als Kinder lernen wir ohne besondere Anleitung Laufen und Sprechen. Sicherlich brauchen wir dafür Anregungen und Unterstützung, aber keinen Plan und keine besondere Technik. Getrieben von natürlicher Neugier wollen Kinder alles wissen: Wie die Welt funktioniert, warum es Wolken gibt oder warum es nachts dunkel wird. Lernen wird hier durch die Wahrnehmung der Welt in Gang gesetzt. Etwas Unerklärliches wird gesehen, gehört oder gespürt, das man verstehen möchte. Niemand würde auf die Idee kommen, ein Kind zu lehren, was es sehen, fühlen oder hören soll. Um es zu fördern, steht man ihm allenfalls hilfreich zur Seite, hilft ihm hoch, wenn es hinfällt, bietet ihm Anregungen und Spiele an, bei denen es neue Erfahrungen sammeln und seine Fähigkeiten trainieren kann. Der Rest geschieht dann fast von selbst. Die Anlage zum Lernen tragen wir also alle in uns.

Aber wie geht es weiter? In der Schule lernen wir Lesen, Schreiben und andere mehr oder weniger nützliche Dinge. Dabei machen wir Erfahrungen mit äußeren Anforderungen und Bewertungen. Spätestens jetzt ist es nicht mehr nur eigene Neugier, die uns zum Lernen antreibt, sondern auch die Erwartung von anderen. Nun muss es gelingen, sowohl die persönliche Motivation aufrecht zu halten als auch äußeren Anforderungen gerecht zu werden, und dabei sowohl mit

Erfolgen als auch mit Enttäuschungen umzugehen. Und wir dürfen uns nicht auf dem einmal Gelernten ausruhen. Die Welt um uns herum verändert sich ständig. Das alte Wissen muss an die neuen Erkenntnisse angepasst werden. Nach Meinung von Experten verdoppelt sich zurzeit in vielen Branchen das erforderliche Wissen alle drei Jahre – und diese Entwicklung wird sich in der nächsten Zeit noch beschleunigen. Der Prozess des Lernens hört daher niemals auf.

Doch nun zurück zur eingangs gestellten Frage: Kann man das Lernen lernen? Die Antwort lautet: Nein, denn Sie tragen die Anlage zum Lernen bereits in sich. Wenn Sie mit Ihren Lernergebnissen unzufrieden sind, hat das andere, vielfältigere Ursachen: Vielleicht wissen Sie nicht, warum Sie bestimmte Dinge lernen sollen, wie ein erfolgreicher Anfang aussehen kann, oder vielleicht fehlen Ihnen effektive Techniken. Sie brauchen also das Lernen nicht neu zu lernen, Sie sollten allerdings Ihre Einstellungen und Methoden überprüfen.

In diesem Buch lernen Sie Strategien und Techniken kennen, mit denen Sie sich das, was Sie wissen möchten, effizient und dauerhaft aneignen können. Besonders wichtig ist mir dabei die enge Verknüpfung zwischen Theorie und Praxis, das heißt die Verknüpfung zwischen dem Wissen über das Lernen und ganz konkreten Tipps. Sie werden erfahren, dass ein gutes Lernmanagement – also der Einsatz von erfolgreichen Methoden – Entscheidungen erfordert, die aufgrund von Kenntnissen der Funktionsweise des Gehirns (dem Ort, an dem das Lernen stattfindet) und persönlichen Erfahrungen getroffen werden. Im *1. Kapitel* gehe ich auf die Besonderheiten des Lernens im Erwachsenenalter ein. Im schulischen Kontext haben sich in den letzten Jahren Modelle durchgesetzt, die nicht nur auf die Vermittlung von Wissen, sondern auch auf die Steigerung allgemeiner Kompetenzen abzielen. An den Universitäten und anderen Orten beruflicher Aus- und Weiterbildung lassen sich ähnliche Tendenzen beobachten. Auch hier wird die Vermittlung von Fachwissen immer weniger

isoliert gesehen, sondern in Verbindung mit beruflichen Anforderungen und persönlichem Kompetenzgewinn gesetzt. Um eine Ausbildung in diesem Rahmen erfolgreich abschließen zu können, brauchen Sie eine Strategie, auf die Sie sich bei der Planung und Durchführung von Lernprojekten verlassen können. Im 2. *Kapitel* stelle ich Ihnen daher zunächst die neuesten Ergebnisse aus der neurobiologischen Forschung vor. Hirnforscher können heute nämlich sehr genau beschreiben, in welchen Regionen des Gehirns das Lernen stattfindet und was diesen Vorgang unterstützt oder hemmt. Zur Entwicklung einer optimalen Lernstrategie werde ich diese Erkenntnisse mit Überlegungen über Grundvoraussetzungen für erfolgreiches Handeln verbinden. Ab dem 3. *Kapitel* wenden wir uns dann der praktischen Seite zu. In einzelnen *Modulen* werden spezifische Teilbereiche des Lernens dargestellt und bearbeitet – von der Planung eines Lernprojekts bis hin zur Bewertung des Endergebnisses. Dabei gebe ich Ihnen zu Beginn jedes Moduls eine kurze Einführung ins Thema. Diese theoretische Annäherung wird ergänzt durch Übungen, mit denen Sie Ihr Arbeitsverhalten und Ihre Einstellung reflektieren können. In den anschließenden *Arbeitsinseln* gehen wir dann ganz konkret auf die Praxis ein. Sie werden eine Vielzahl an Methoden kennen lernen, die sich im Alltag bewährt haben. Zu einem großen Teil sind dies Techniken, die sich an der Arbeitsweise des Gehirns orientieren und das eigenverantwortliche Arbeiten unterstützen. Im abschließenden 4. *Kapitel* fasse ich die Grundsätze eines effektiven Lernmanagements noch einmal in knapper Form zusammen.

In den *Arbeitsinseln* des 3. Kapitels werden Sie in Fallbeispielen Anne, Clara und Paul kennen lernen – drei Studierende aus unterschiedlichen Fachrichtungen. Bei der Entwicklung dieser Beispiele, der Schilderung von möglichen Problemen und der Darstellung von Lösungen stütze ich mich auf meine langjährige Erfahrung in der Beratung von Studierenden. Dabei bin ich immer mehr zu der Erkenntnis gelangt,

dass es nicht die „ideale“ Methode gibt. Eine Technik allein reicht nicht aus, um das Lernen dauerhaft zu verbessern. So werden Sie erfahren, dass unsere Protagonisten mit ähnlichen Anforderungen ganz unterschiedlich umgehen. Die Auswahl der richtigen Methode ist abhängig von der individuellen Lernsituation und dem persönlichen Lernstil. Ich möchte auch Sie dabei unterstützen, selbst herauszufinden, was zu Ihnen passt. Lassen Sie sich auf das Abenteuer ein, mehr über sich und Ihr Lernen zu erfahren. Seien Sie offen für neue Erfahrungen und Erkenntnisse, machen Sie möglichst viele der vorgeschlagenen Übungen, probieren Sie mehrere Methoden aus und wählen Sie am Ende das aus, was Ihnen am sinnvollsten erscheint. Ich hoffe, es gelingt Ihnen dadurch, Ihr Arbeiten nicht nur effektiver zu gestalten, sondern auch wieder mehr Lust am Lernen zu spüren.

Wir beginnen mit einer Übung zur Einstimmung auf das, was Sie gleich lesen werden.

Übung: Ziel formulieren

Die Frage nach dem Sinn und Zweck der Mühe ist in jeder Arbeitsstufe eine Vorbedingung für effektives Lernen. Auch für das Lesen dieses Buches sollten Sie die Zielsetzung klären.

1. Schritt: Nehmen Sie sich einen Stift und ein leeres Blatt Papier.
2. Schritt: Überlegen Sie, warum Sie dieses Buch lesen möchten. Welche Erwartungen haben Sie, was interessiert Sie am meisten? Nehmen Sie sich für die Beantwortung dieser Fragen zirka fünf Minuten Zeit.
3. Schritt: Schreiben Sie Ihre Gedanken auf.

Bewahren Sie Ihren Zettel gut auf. Wir werden später noch einmal darauf zurückkommen.