

10 Tipps für das ideale Lernergebnis

1. Lernen braucht Zeit = Bewusstsein = Achtsamkeit

2. Ein Ziel = Motivation

3. Geduld

„Kein Meister ist je vom Himmel gefallen.“

Der geringste Anteil des Erfolgs ist Talent, etwa 80% sind Übung, Übung, Übung.

4. Disziplin

„Übung macht den Meister“ und „Lernen Sie mit der Langeweile umzugehen!“

Disziplin ist meistens langweilig und ein tagtägliches Ritual – eine Routine. Was können Sie tun, damit Ihnen diese Routine trotzdem Freude bereitet? Sorgen Sie selbst für Abwechslung. Beziehen Sie all Ihre Sinne mit ein. Tun Sie was für die Langeweile, machen Sie sie zur Freude. ;-)

In Bezug auf die Lernroutine heißt das beispielsweise: Machen Sie zwischendurch für ein paar Minuten immer wieder etwas ganz anderes, z.B. Übungen, die Sie gelernt haben oder hören Sie Musik, tanzen oder gehen Sie spazieren, wechseln Sie den Lerninhalt, telefonieren Sie mit einem lieben Freund, erledigen Sie ein bisschen Hausarbeit, stricken Sie weiter an Ihren Socken, machen Sie einfach etwas ganz anderes oder atmen Sie ganz bewusst für ein paar Minuten, meditieren Sie, ...

Bitte meiden: PC Arbeit, jegliche Aktivität vor einem zweidimensionalen Medium wie Fernseher, alles was einen Bildschirm hat.

5. Optimismus = realistische, positive Einstellung

Bitte erinnern Sie sich tagtäglich daran, was Sie alles schon gelernt haben. Es ist ein Faktum: „Sie können lernen und Sie wollen es auch, sonst wären Sie ja jetzt kaum in diesem Seminar.“

6. Fehlerbereitschaft = „Komfortzone“ verlassen

„Nobody’s perfect.“

Ohne Fehler ist Lernen nicht möglich. Nehmen Sie sich ein Beispiel an den Kindern. Sie beginnen immer wieder neu und bewerten ihr Nichtwissen nicht. Sie tun einfach, weil

sie neugierig sind und weil sie es einfach gerne können/wollen – frei von Vergleich! Allein das Tun ist von Bedeutung, nicht das Wie. Erlauben Sie sich Fehler zu machen und freuen Sie sich. Der Fehler gibt Ihnen die Möglichkeit zu erkennen, was Sie lernen wollen oder eben nicht! Die Prüfung ist lediglich eine Bestandsaufnahme, die Ihnen aufzeigt, in welchen Bereichen Sie sich noch verbessern können, wenn Sie es wollen.

Literaturempfehlung:

Mira Lobe & Susi Weigel, „Das kleine Ich bin Ich“, Jungbrunnen-Verlag.

7. Neugier – Interesse

Stellen Sie Fragen und wissen Sie: Der gute Lehrer hat nicht das geringste Problem mit irgendeiner Frage und kann eingestehen, wenn er etwas nicht weiß. Daher! Es gibt sie nicht! Die sogenannten dummen Fragen. Erarbeiten Sie Ihren Lernstoff mit Fragen, die Sie stellen und deren Antwort Sie finden, mithilfe anderer Menschen oder durch Sie allein – seien Sie selbst ein guter Lehrer!

8. Erfolgsbewusstsein

Verfolgen Sie „die Politik der kleinen Schritte“ und nehmen Sie kleine Zwischenerfolge wahr, schenken Sie ihnen Beachtung, nehmen Sie sich selbst wahr, alles was Sie tagtäglich schaffen. Belohnen Sie sich immer so bald als möglich, nicht nur und erst nach Erreichen des Endziels.

9. Lernplan

Ein guter Plan hinsichtlich des zu erreichenden Ziels, der Zwischenziele und der vorhandenen Zeit ist die halbe Miete zum Erfolg. Was wollen Sie, wann und wie – mit welchen Methoden – erreichen?

10. Bewegung

Bitte akzeptieren Sie, dass Lernen nicht allein über die Aktivierung Ihres Gehirnmuskels funktioniert. Je mehr Sie Ihren gesamten Körper, all Ihre Sinne, miteinbeziehen, desto leichter geht es! Und wenn Sie entscheiden, alles mit Ihrem Hirn alleine zu machen, dann benutzen Sie es so, dass es Ihnen förderlich ist, d.h. vor allem, denken Sie in Bezug auf sich und Ihre Lernziele positiv!

„Mögen hätte ich schon wollen, aber dürfen hab ich mich nicht getraut.“
(Karl Valentin, Humorist aus Bayern, 1882-1948)