

Effizient lernen

Strategie planen und lustvoll lernen

Veränderungen, Flexibilität, lebenslanges Lernen – so lauten die Anforderungen der Zeit. Für viele von uns ein erdrückender Anspruch. Wenn wir ehrlich sind, müssen wir uns eingestehen, dass wir in vergangenen Lernsituationen allzu oft nichts sehnlicher herbeigewünscht haben, als diese lästige und unangenehme Lebensphase endlich abschließen zu können, damit das eigentliche Leben beginnen kann. Und nun steht man vor dem Dilemma, immer mehr Wissen in immer kürzerer Zeit verarbeiten zu müssen, um Schritt zu halten. Damit Ihnen das gelingt, sollten Sie wissen, welcher Lerntyp Sie sind. Lesen Sie hier, wie Sie zum erfolgreichen Manager Ihres Wissens werden.

Vielleicht stehen auch Sie gerade jetzt wieder vor einer Lernsituation, die Sie eher bedrückend als freudvoll erleben. Und wenn ich Ihnen an dieser Stelle erkläre, dass sich sogar „Lernfrust“ in „Lernlust“ verwandeln lässt, werden Sie wahrscheinlich angesichts Ihrer bisherigen Lernerfahrungen eher ungläubig reagieren: „Lustvoll gelernt habe ich zuletzt während meiner Kindheit, als für mich Lernen, Leben und Spielen noch nicht getrennt waren. Außerdem hat es mir Spaß gemacht, zu surfen und Golf zu spielen oder Textverarbeitung am PC zu lernen.“ So oder ähnlich äußern sich meisten Menschen, wenn es um lustvolles und effizientes Lernen geht.

Dass wir Lernen ansonsten fast ausschließlich als unliebsame Pflichterfüllung auffassen, ist nicht verwunderlich. In unserem Bewusstsein ist Lernen mit „Disziplin“, „Askese“, „Pauken“, „Blamage“, „Prüfungsangst“, „Bestrafung“ und ähnlichen Negativbewertungen verbunden. Wir alle sind durch unsere „Lehranstalten“ geprägt. Aber niemand ist schließlich gezwungen, Fehler zu

wiederholen! Wo so manche öffentliche Schule oder Universität versagt, sehen moderne Trainingsinstitute ihre Aufgabe: Lernkonzepte anzubieten, die es den Teilnehmern ermöglichen, in kürzester Zeit spielerisch und entspannt maximalen Lernerfolg

zu ermöglichen. Welche Bedingungen müssen nun erfüllt sein, damit Lernen stressfrei, spielerisch und erfolgreich verläuft? Aus der Lernforschung und der jahrelangen Erfahrung von G.I.T. (Englisch-Intensivseminare auf Basis der Suggestopädie) ergeben sich die folgenden Voraussetzungen:

- ➔ individuelle (auf den Lerntyp bezogene) Strategie,
- ➔ geeignete Lernumgebung,
- ➔ ganzheitliche Lerntechniken,
- ➔ der Wille zum Erfolg und
- ➔ der Glaube an den eigenen Erfolg.

Von der Zieldefinition zur Lernstrategie

Vor kurzem fragte ein amerikanischer Psychologe eine bekannte Persönlichkeit, warum so wenig Menschen Erfolg haben, während die



Dieter Frantzen ist Mitbegründer und seit 14 Jahren Geschäftsführer von G.I.T. Seminare, Spezialist für ganzheitliches Englisch-Training. Mit seinen Intensivseminaren auf Basis der Suggestopädie ist G.I.T. Marktführer in Deutschland. Diesem ganzheitlichen Ansatz entsprechend entwickelt Dieter Frantzen Fremdsprachenseminare, führt Trainerworkshops durch und hält Vorträge vor Führungskräften der Industrie. 15 Jahre vorausgehender Schuldienst an der Hauptschule mit der Notwendigkeit, individuellen Lernbedürfnissen gerecht zu werden, boten

ihm ein lebendiges Experimentierfeld, das entscheidende Impulse für gehirngerechte Lernkonzepte lieferte.

Dieter Frantzen
G.I.T.-Seminare GmbH & Co. KG
Siebenmorgen 45
51427 Bergisch Gladbach
Tel. (0 22 04) 92 65-0, Fax 6 88 20
Internet: www.GIT-Seminare.de
E-Mail: GIT-Seminare@t-online.de

große Masse sich eher treiben lässt. Seine Antwort war ganz einfach: „Jeder entscheidet sich selbst zwischen Misslingen und Erfolg; allerdings begreifen die meisten Menschen nicht, dass sie wählen müssen.“ Und er fügte hinzu, dass 95 Prozent der Menschen nicht die notwendige Strategie beherrschen, um erfolgreich zu sein.

Wenn zum Beispiel Spitzenmanager, Verkäufer, Astronauten oder auch Weltklasseathleten befragt werden, worin das Geheimnis ihres Erfolges liegt, so hören wir übereinstimmend, dass sie über die Fähigkeit verfügen, sich vergangene Erfolgserlebnisse immer wieder vor Augen zu führen, wenn es darauf ankommt. Aus dieser Erfahrung heraus schaffen Sie es, das neue Ziel zu visualisieren.

Die Zitronenübung für unser Gehirn

Wie weit reicht Ihre Vorstellungskraft? Trainieren Sie, um (noch) besser zu werden. Lassen Sie dazu Bilder auf sich wirken, nehmen Sie bewusst wahr. Machen Sie die „Zitronenübung“ (im Kasten auf dieser Seite). Und wenn Sie diese inneren Bilder wirklich so lebendig werden lassen, dass Auge, Ohr, Geruch, Geschmack und Gefühl beteiligt sind, dann wird die Reaktion nicht ausbleiben: Ihnen läuft das Wasser im Mund zusammen und Sie müssen schlucken. Wie kommt das?

Unser Gehirn erteilt die gleichen Aufträge, die es beim wirklichen Hineinbeißen erteilt hätte. Tatsächlich sind für unser Gehirn Wahrnehmung und Vorstellung praktisch dasselbe. Die moderne Hirnforschung hat bestätigen können, dass sich imaginierte Ereignisse ebenso stark in unser Hirn einprägen wie wirkliche Geschehnisse. Dem zentralen Nervensystem, das nicht zwischen Erlebtem und Vorgestelltem unterscheidet, ist es völlig egal, ob ein von ihm registriertes Bild der Außenwelt, der Innenwelt, der Vergangenheit, der Gegenwart oder der Zukunft angehört. Wer seine Zielvorstellung mit allen Sinnen belebt, der gewinnt Selbstvertrauen. Unbewusst richtet sich sei-

ne Wahrnehmung auf alles und jeden, der seine Zielerreichung unterstützt.

Stellen Sie sich vor: „Ich bin schon da!“

Von entscheidender Bedeutung für den Erfolg ist allerdings die Fähigkeit, sich selbst so im Ziel vorstellen zu können als wäre es schon wirklich erreicht. Nur, wenn wir wirklich in der Lage sind, alle wohltuenden Gefühle, die mit der Zielerreichung verbunden sind, schon in der Vorstellung als „Ist“ zu erleben, können wir von der unbewussten Zielsteuerung profitieren. Denn nagender Zweifel („Ob ich es wirklich schaffen werde?“) oder Unsicherheit („Hoffentlich erreiche ich mein Ziel!“) tragen ebenso Früchte wie das Erlebnis des sicheren Erfolges. Sichern Sie sich Ihren Erfolg dadurch, dass Sie sich die inneren Filme immer wieder vorspielen. Gelegenheiten gibt es überall: im Fahrstuhl, in der U-Bahn, beim Joggen.

„Ich will, ich kann, ich glaube daran!“

Die gesamte Vorstellungskraft reicht allerdings nicht aus, wenn der „Glaube“ an den Erfolg nicht von innen heraus Bestätigung findet. Nur, wenn wir spüren, dass die Zielvorstellung

wirklich Begeisterung in uns auslöst, wird der Glaube zum Chemiker unseres Geistes. Denn die Begeisterung weckt alle positiven Kräfte. Und wenn Glaube und Gedanken zusammenfließen, dann senden sie Schwingungen aus, die durch das Unterbewusstsein aufgefangen und in ihren stofflichen Gegenwert umgesetzt werden.

Vertriebsspezialisten wissen: Der auf stabilem Selbstvertrauen gegründete Glaube an den Erfolg ist das einzig wirksame Mittel gegen den Misserfolg. Die beste Möglichkeit, den Glauben an sich selbst und die Zielerreichung zu entwickeln, besteht in der Rückbesinnung an eigene Erfolge, die durch persönlichen Einsatz und Selbstvertrauen zustande kamen. Beleben Sie in sich selbst wieder das Erfolgsgefühl „von damals“, dann schaffen Sie einen sicheren Boden für die neue Etappe zum Ziel.

Ziel und Strategie konzentrieren Energie

Damit Sie ohne Umwege möglichst schnell und sicher zu Ihrem Lernziel gelangen, möchte ich Ihnen einen Strategieplan vorstellen, der einerseits die oben beschriebenen Voraussetzungen und andererseits lernmethodische Bedingungen berücksichtigt, um zielsicher und termingerecht den Lernerfolg zu sichern.

Wie die Vorstellungskraft zum Erfolgsfaktor wird

Mit einer einfachen Selbsterfahrung in Form einer Fantasiereise können Sie sich auf das Thema einstimmen. Die „Zitronenübung“:

➔ Stellen Sie sich vor, Sie halten eine Zitrone auf einer Anrichte in der linken Hand – spüren Sie die Beschaffenheit der Schale?

Schließen Sie für einige Momente die Augen. Lassen Sie das Bild auf sich wirken.

➔ Halbieren Sie nun die Zitrone mit einem Obstmesser – riechen Sie den Duft? Sehen Sie den Saft heraustropfen?

Schließen Sie für einige Momente die Augen. Lassen Sie das Bild auf sich wirken.

➔ Betrachten Sie jetzt die tiefende Schnittkante!

Schließen Sie für einige Momente die Augen. Lassen Sie das Bild auf sich wirken.

➔ Öffnen Sie Ihren Mund, führen Sie die Zitronenhälfte zu Ihrem Mund! Beißen Sie herzhaft hinein! Und noch einmal!

Schließen Sie für einige Momente die Augen. Lassen Sie das Bild auf sich wirken.

Was spüren Sie?

Bevor Sie Ihre eigene Lernstrategie entwerfen, ist es von entscheidender Bedeutung, Ihre wirkliche Motivation zu prüfen. Denn nur, wenn in Ihnen wirklich ein „heißes Verlangen“ brennt, das Ziel zu erreichen, werden Sie konsequent und konzentriert die Schritte Ihres Strategieplanes befolgen.

■ **Motivations-Check:** Welche persönliche Entwicklungschance liegt in meiner momentanen Qualifikationsaufgabe verborgen? Was bedeutet die Bewältigung meiner aktuellen Aufgabe für

- die Art und Qualität meiner Arbeit?
- meine materielle Sicherheit?
- Anerkennung und Selbstwert?
- meine innere Harmonie?
- meine privaten Beziehungen (Partnerschaft, Familie, Freunde)?
- meine Beziehungen innerhalb des Unternehmens (Chef, Partner, Kollegen, Vorgesetzte, Mitarbeiter)?

→ meine Beziehungen zu Kontaktpersonen außerhalb des Unternehmens (Kunden, Lieferanten, Berater, Kooperationspartner)?

Wenn Ihr Motivationscheck zeigt, dass Ihr Ziel für Sie wirklich wertvoll und erstrebenswert ist, entwerfen Sie Ihre Lernstrategie entsprechend dem Muster im Kasten auf dieser Seite. Mit der Zielsetzung und der strategischen Planung haben Sie die wesentlichen Schritte getan.

Konsequenz wird aus Motivation geboren

Damit auch Sie bei Ihrer konkreten Lernaufgabe sicher Ihren Erfolg verbuchen können, zur Anregung einige ganzheitliche Lernimpulse:

■ **Verwandeln Sie Ihre Probleme in Wunschvorstellungen.** Anstatt sich unablässig zu sagen (zu entmutigen):

„Ich bin müde, ausgelaugt und erschöpft“, formulieren Sie laut:

→ „Ich wünsche mir etwas Erfrischung.“ (So wandelt sich Problemorientierung in Lösungsorientierung, und das Ziel erscheint wieder näher!)

■ **Bauen Sie skurrile Eselsbrücken.** Verbinden Sie alle abstrakten Begriffe und Definitionen mit fantasievollen gegenständlichen Vorstellungen. Um die Eindrücke unvergesslich zu machen, sollten Sie so viele Sinneswahrnehmungen in Ihre Fantasievorstellung mit einfließen lassen wie möglich. Vergessen Sie auch Ihr Gefühl nicht. Bauen Sie „Eselsbrücken“ und übertreiben Sie in Ihrer Vorstellungswelt: Je absurder und skurriler Ihre Bilder sind, um so „merkwürdiger“ sind sie.

■ **Geben Sie Laut.** Sprechen Sie alles, was Sie lernen, laut aus, sodass Sie Ihre eigene Stimme deutlich vernahmen können. Ihr Unterbewusstsein registriert nämlich diese Informationen als bekannt und zu Ihnen gehörig. So entsteht Vertrauen.

■ **Bringen Sie das Wesentliche zu Papier.** Schreiben Sie die Kernaussagen Ihrer Lernaufgabe (möglichst mit kleinen Skizzen versehen) in eine Übersicht, die Sie abends kurz vor dem Einschlafen und morgens kurz nach dem Aufwachen im Bett laut lesen. Einfacher als in diesen Phasen hoher Aufnahmefähigkeit kann man nicht lernen!

■ **Trauen Sie sich zu rappen.** Wenn Sie mutig sind, singen Sie Ihren Lerninhalt (ruhig als gregorianischer Choral, wenn es Ihnen Spaß macht) oder sprechen Sie ihn wenigstens rhythmisiert wie ein „Rapper“. Den Lerneffekt kennen Sie aus der Werbung.

■ **Verfremden Sie.** Malen oder skribeln Sie, was Sie aus dem Abstrakten in konkrete Bilder umgesetzt haben. Jeder Verfremdungseffekt ist „merkwürdig“.

■ **Basteln Sie.** Gestalten Sie Lernposter mit Texten, Bildern, ausgeschnittenen Fotos oder Grafiken.

■ **Deponieren Sie Ihre Lernkarten in der Wohnung.** Schreiben Sie Begriffe und deren Definitionen auf Karten (Begriff auf die Vorderseite, Definition auf die Rückseite) und verteilen diese Karten an markanten Plätzen in

So kann Ihre persönliche Lernstrategie aussehen

Qualifikationsziel	Ich führe meine Präsentationen ohne schriftliches Konzept durch.
Hindernisse	Ich verfüge über keine Technik, die es mir ermöglicht, Fakten, Zahlen und Daten sicher im Gedächtnis zu speichern.
Beseitigung	Ich erarbeite mit Hilfe von Literatur zur Mnemotechnik Merkhilfen und trainiere deren Anwendung.
Persönliche Vorteile	Ich bin glaubwürdig und überzeugend bei meiner Präsentation.
Bereits verbuchte Resultate	Ich kenne Methoden zur aktiven Textverarbeitung in Schriftstücken.
Selbstansporn	Ich will, ich kann, ich glaube daran (Poster)
Beginn	7. Juli 2000
1. Teilziel	Auswählen der geeigneten Literatur
Enddatum	7. August 2000
2. Teilziel	Abstrakte Begriffe in bestimmter Reihenfolge einprägen, Kettenmethode lernen und übungsweise anwenden
Enddatum	7. September 2000
3. Teilziel	– Daten und Fakten Zahlenerfolge zuordnen: Kennwortsystem lernen und anwenden – Namensgedächtnis trainieren
Enddatum	7. Oktober 2000

Ihrer Wohnung. Prägen Sie sich ein, an welchem Ort welche Karte liegt. Gehen Sie dorthin und überlegen, ohne auf die Karte zu schauen, was dort liegt. Nachdem Sie sicher sind, drehen Sie die Karten am gleichen Ort um und prägen sich nun die zugehörige Definition bezogen auf Ort und Begriff ein (Loci-Technik).

■ **Üben Sie Pantomime.** Setzen Sie abstrakte Begriffe in Mimik und Gestik um. Gestalten Sie aus logischen Folgen eine entsprechende Pantomime und sprechen Sie jeweils laut dazu! Übertreiben Sie Mimik und Gestik wie ein stellungsloser Schauspieler, der ein Engagement sucht! Spielen Sie vor dem Spiegel, wenn Sie keinen Lernpartner haben!

■ **Hören Sie Musik.** Lassen Sie im Hintergrund unaufdringliche Musik laufen, die Ihre Stimmung positiv beeinflusst.

■ **Spielen Sie Dozent.** Prüfen Sie Ihr Wissen und Ihre Kenntnisse, indem Sie sich vorstellen, Sie seien der Dozent, der diesen Stoff unterrichtet. Noch besser ist es aber, die Zusam-

menhänge wirklich einer Person zu erklären, die sich in Ihrer Thematik noch nicht auskennt. Zur größeren Klarheit über seine Gedanken kommt man, indem man sie anderen klar zu machen versucht!

■ **Spüren Sie sich durch Ihren Körper.** Wichtig ist, Entspannungsphasen einzuplanen, in denen Sie sich entweder ausruhen oder sich durch eine völlig andere Tätigkeit von momentanen Problemen lösen. Dies ist besonders dann empfehlenswert, wenn Sie spüren, dass Sie gedanklich blockiert sind. Die einfachste Art der Entspannung besteht darin, die Aufmerksamkeit bewusst auf den Körper zu lenken und sich von den Zehenspitzen bis zu den Haarspitzen durch den Körper „hindurchzuspüren“.

■ **„Streicheln“ Sie sich nach Erfolgen** Belohnen Sie sich nach erfolgreich abgeschlossenen Lernschritten selbst! (Überlegen Sie bereits zu Beginn, wie die Belohnung aussehen soll!)

■ **Wichtig: Ohne regelmäßige Wiederholungen geht nichts.** Wählen Sie nun aus diesem Kurzangebot aus,

was Ihnen am besten gefällt. Vergessen Sie nicht, verschiedene Varianten in einem Wiederholungsrhythmus einzuplanen. Denn praktisch anwendbar und auf Dauer verfügbar bleiben unsere Kenntnisse nur, wenn sie auf unterschiedliche Weise im Gehirn verankert und in größer werdenden Zeitabschnitten wiederholt worden sind.

DIETER FRANTZEN

Buchtipps

Dieter Frantzen:

„Effizient Lernen. Wie Sie Ihre Qualifikation selbst managen“
Gabler Verlag, Wiesbaden 1998,
194 Seiten, ISBN 3-409-18854-1,
68 Mark

Mit „Effizient Lernen“ erhalten Sie einen praktischen Lernratgeber. Sie ermitteln Ihren Lerntyp und managen Ihre Qualifikation auf ganzheitliche Weise selbst.