

Lernen, wie man lernt

Wer seine Lernvorlieben kennt, verdoppelt den Lernerfolg

Auf eins können sich Mitarbeiter verlassen: auf ständige Veränderungen und Weiterentwicklungen in der Technik und auch bei der Software, denn nichts bleibt wie es ist. Learning never ends – unbedingte Voraussetzung für jeden, um seinen Arbeitsplatz zu sichern. Lernen strengt an, macht Mühe. Bedenken gegen Lernen und Umstellen auf Neues sind völlig normal.

Lernen ist ein lebenslanger Prozess, auch wenn es nicht immer Freude macht. Wer seine eigenen Lernvorlieben kennt und ihnen folgt, kann seinen Lernerfolg verdoppeln. Der Aufnahmeprozess von neuem Wissen ist nicht einfach, wenn die innere Einstellung nicht stimmt. Berücksichtigung der persönlichen

Autor

Rolf Leicher, Dipl.-Betriebswirt aus Heidelberg ist Fachautor für Betriebs- und Personalführung sowie Marketing. Zusätzlich ist er Referent bei Veranstaltungen und Tagungen.

Lernen ist effektiv, wenn man ...

- Bezug zur eigenen Berufspraxis herstellen kann
- sich den Lernstoff in kleine Häppchen einteilen kann
- zwischendurch das Gelernte schriftlich zusammenfasst
- sich mit anderen über den Stoff austauschen kann
- den Lernstoff visualisiert
- für sich ein persönliches Lernziel definiert

Lernvorlieben ist die Grundvoraussetzung für die Entwicklung von Selbstlernkompetenz. Lernen besteht aus einer Aufnahme- und einer Aktivitätsphase. In der Aufnahme-phase versteht der Lernende z. B. einen neuen technischen Ablauf und kann ihn kognitiv verarbeiten. Erleichtert wird der Vorgang, wenn neue Informationen an vorhandene angebunden werden können. Sinnvoll ist es beim Lernen, stets einen Bezug zu bekannten Techniken und Arbeitsgewohnheiten herzustellen. In der Aktivitätsphase werden z. B. Handgriffe und Einsatz der Geräte gedanklich hinterfragt, ausprobiert und wiederholt.

Konzentration verbessern

Lernen braucht Strategie. Grundsätzlich lässt sich in der Hochleistungskurve, meist am Vormittag, besser lernen. Wer innere und äußere Störungen wirksam in den Griff bekommt, lernt leichter. Es kommt auf die Zielsetzung an. Wenn man sich fest vornimmt „Jetzt konzentriere ich mich voll und ganz“, haben Ablenkungen wenig Chancen. Müssen Informationen bis zu einem bestimmten Termin aufgenommen werden, kann man sich

E|HANDWERK
Elektro • Energie • Digital



**Erleben Sie
smartes Wohnen
im virtuellen E-Haus!**

www.e-haus-online.de

besser konzentrieren. Man gibt sich Mühe, schon wegen des Termins.

Informationen, die man für sehr wichtig schätzt, sollte man in Gedanken wiederholen, damit sie ins Langzeitgedächtnis gelangen. Unwichtige Informationen kreisen ein paar Minuten im Kurzzeitgedächtnis herum und verschwinden dann wieder.

Atemtechnik ist die einzige „erneuerbare Energie“, die grenzenlos zur Verfügung steht. Sie kostet nichts und bringt viel. Richtige Atmung führt zur besseren Konzentration. Bei Stress wird die Atmung unbewusst flach, gepresst, kurz und das Hirn wird auf Dauer unzureichend mit Sauerstoff versorgt. Beim richtigen Atmen spielt der ganze Körper mit, alle Organe werden beeinflusst. Ein- und Ausatmen ist ein unbewusster Vorgang, der ins Bewusstsein kommen muss, um ihn zu regulieren. Meist wird das Ausatmen, der Abtransport des verbrauchten Sauerstoffs, vernachlässigt. Lernen wird dann zur Last.

Flüssigkeitsmangel führt schon nach kurzer Zeit zur Konzentrationsschwäche. In Zeiten der Digitalisierung gibt es inzwischen auch Erinnerungshilfen auf dem Smartphone. So kann man den Griff zur Sprudelflasche einfach speichern und sich durch eine App erinnern lassen. Für das iPhone gibt es den „Trink-Wecker“ die „Trink-Uhr“ und den „Aqua-Plan“. Anhand des eigenen Körpergewichts wird die empfohlene Trinkmenge ermittelt und man wird per Push-Benachrichtigung erinnert, zu trinken. Durchgesetzt hat sich das noch nicht, vor allem weil es als Unterbrechung des Lernvorgangs gilt. Sprudel enthält wichtige Bestandteile: Magnesium, Kalzium und Natrium, die auf die Gesundheit eine positive Wirkung haben. Nicht zu vergessen ist, dass Stress und Zeitdruck die Aufnahmefähigkeit gegen Null reduzieren.

Lernen – die beste Investition des Lebens

Wissensmangel kann zum Erfolgsmangel werden. Mit zweitklassigen Kenntnissen kann man keine erstklassige Arbeit leisten. Um Kenntnisse zu aktualisieren, braucht jeder ein Stück Motivation. Es verlangt Flexibilität, sich mit dem Lernprozess auseinander zu setzen und dies nicht schon im Vorfeld negativ zu bewerten. Und es heißt auch, Geduld haben, sich mit einem neuen Vorgang an zu freunden, besonders wenn Lernen und Eingewöhnen anfangs kompliziert erscheinen. Typisch für Jüngere ist die größere Flexibilität, sich umzustellen. Das sollte man nutzen, solange man jung ist. Mit 45 plus fällt Lernen in Seminaren und Lieferantenschulungen schwerer, ist aber zu schaffen.



Quelle: MoonSafari/stock.adobe.com

Grundsätzlich lässt sich in der Hochleistungskurve, meist am Vormittag, besser lernen. Wer innere und äußere Störungen wirksam in den Griff bekommt, lernt leichter.

Hat Lernen überhaupt Sinn?

„Je mehr wir lernen, desto mehr wissen wir.

Je mehr wir wissen, desto mehr vergessen wir.

Je mehr wir vergessen, desto weniger wissen wir.

Je weniger wir wissen, desto weniger vergessen wir.

Je weniger wir vergessen, desto mehr wissen wir.

Warum also lernen?“

Wer neugierig ist, sich auf technische Änderungen freut, tut sich mit dem Erlernen leicht. Wer lernt, verschafft sich erst mal einen Überblick über das gesamte Lernpensum, teilt den Lernstoff in kleine Portionen auf: Was motiviert mich zum Lernen? Weshalb soll ich mir die Mühe machen? Was bringt es mir, mich um den Lehrstoff zu bemühen? Wenn Antworten auf diese Fragen fehlen, fällt Lernen sehr schwer. Wer keinen persönlichen Nutzen erkennt, ist demotiviert. Es hat sich bewährt, einen konkreten Bezug zwischen dem Lernstoff und der persönlichen Situation herzustellen. Schnell sichtbare Erfolgserlebnisse im Betrieb sind der beste Treiber im Lernprozess. Das schlichte Prinzip des „Learning-by-doing“ erweist sich als hervorragend. Lernende können im Berufsleben das tun, was sie in der Schule nicht immer konnten: selbstständig handeln, experimentieren, Lerninhalte aufgreifen und in den Arbeitsalltag integrieren. Sie können selbst die Brücke zwischen theoretischem Wissen und Alltagserfahrungen schlagen ohne dass der Lehrer als Autorität hinten dran steht und Noten vergibt. Der Lernerfolg sollte mit einer Selbstbelohnung abschließen, mit einem besonderen

Essen, dem Besuch einer Sportveranstaltung oder einem Wochenendausflug, etwas, was man sich sonst nicht gönnt.

Die Lerntypen

1. Der kommunikative Typ

Man prägt sich den Lehrstoff ein, indem man mit anderen darüber spricht. Der Austausch hilft bei der Verarbeitung und erhöht die Merkfähigkeit.

2. Der visuelle Typ

Er bevorzugt Schaubilder, Graphiken, Skizzen. Ein Bild sagt ihm mehr als 1000 Worte. Auch Textmarkierungen bei der Lektüre oder auf Datenblätter haben sich für ihn bewährt.

3. Der auditive Typ

Das gesprochene Wort ist für diesen Lerntyp extrem wichtig. Wenn er Wissen durch Hören aufnimmt und es einem Kollegen mitteilt, erreicht er sein eigenes Langzeitgedächtnis.

4. Der motorische Typ

Für ihn steht das „Begreifen“ im Mittelpunkt seines Aufnahmevermögens. Er lernt, indem er selbst ausprobiert, etwas in die Hand nimmt, Geräte bedient, Experimente durchführt.

Lernen besteht häufig aus Lesen. Hohe Lesegeschwindigkeit verlangt viel Konzentration und strengt an, egal ob Print- oder Online-Lektüre. Mäßiges Tempo ist fürs Lernen dauerhaft besser. Wie beim Autofahren in der geschlossenen Ortschaft das Tempo reduziert wird, sollte es auch beim Lesen eines Textes sein. Vor allem, wenn er neu ist. „Speed Reading“, macht nur Sinn, wenn man den Text schnell überfliegen will und eine bestimmte Stelle sucht. Geringes Lesetempo kostet Zeit, man prägt sich dann den Inhalt gut ein. Ideal ist der Wechsel zwischen unterschiedlichem Lesetempo, bei dem wichtige Textstellen langsamer gelesen werden. ■