

Lernen & lernen



Start Lernen & lernen

- Warum ist Lernen wichtig?
- Diskussion
- Arbeitsblatt 1. Warum ist Lernen wichtig bearbeiten

Lernen & lernen

Man kann einen Menschen nicht lehren, sondern ihm nur helfen,
es in sich selbst zu entdecken.

(Galileo Galilei)



Gründe für die Wissensaneignung

- Wissen macht glücklich - Umso größer ist das **Glücksgefühl**, wenn das Ziel erreicht ist. Erfolg wirkt wie eine **natürliche Droge**.
- Wissen hält frisch - Neue Methoden, neue Techniken der Präsentation und Wissensvermittlung.
- Wissen macht erfolgreich - Scheuen Sie nicht, Ihr Wissen weiterzugeben.

Verschiedene Formen von Lernen

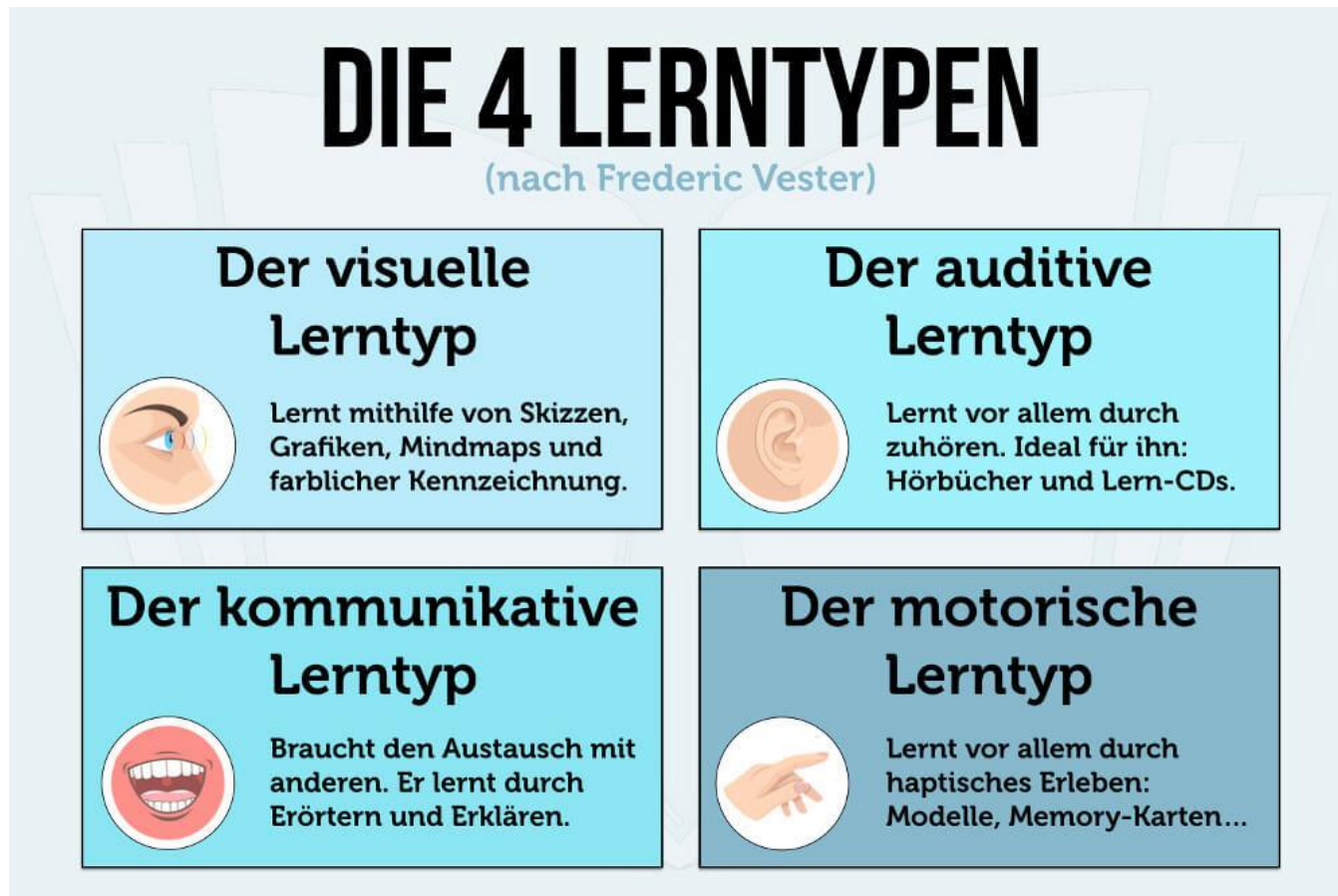
- Selbstbestimmtes Lernen
 - Aus eigenem Antrieb, Interesse, freiwillig
- Fremdbestimmtes Lernen
 - Schule, Beruf, Weiterbildung
- Formelles Lernen
 - Unterricht, Bücher, Onlinelernen
- Informelles Lernen
 - Intuitiv, nebenbei (Fernsehen, Internet, Zeitung, Gespräche)

Was Lernen beeinflusst

Lernen wird durch verschiedene Faktoren beeinflusst:

- Umgebung (Ablenkung durch Geräusche, Gerüche,...)
- Anlass (freiwillig/unfreiwillig)
- Motivation (spannend/ Pflichtlektüre)
- Körperlicher Zustand (müde/ wach)
- Geistig/seelischer Zustand (abgelenkt/konzentriert/müde/wach)
- Individuelle Voraussetzungen (Talent, Bildung, Erziehung)

Lerntypen



<https://karrierebibel.de/>

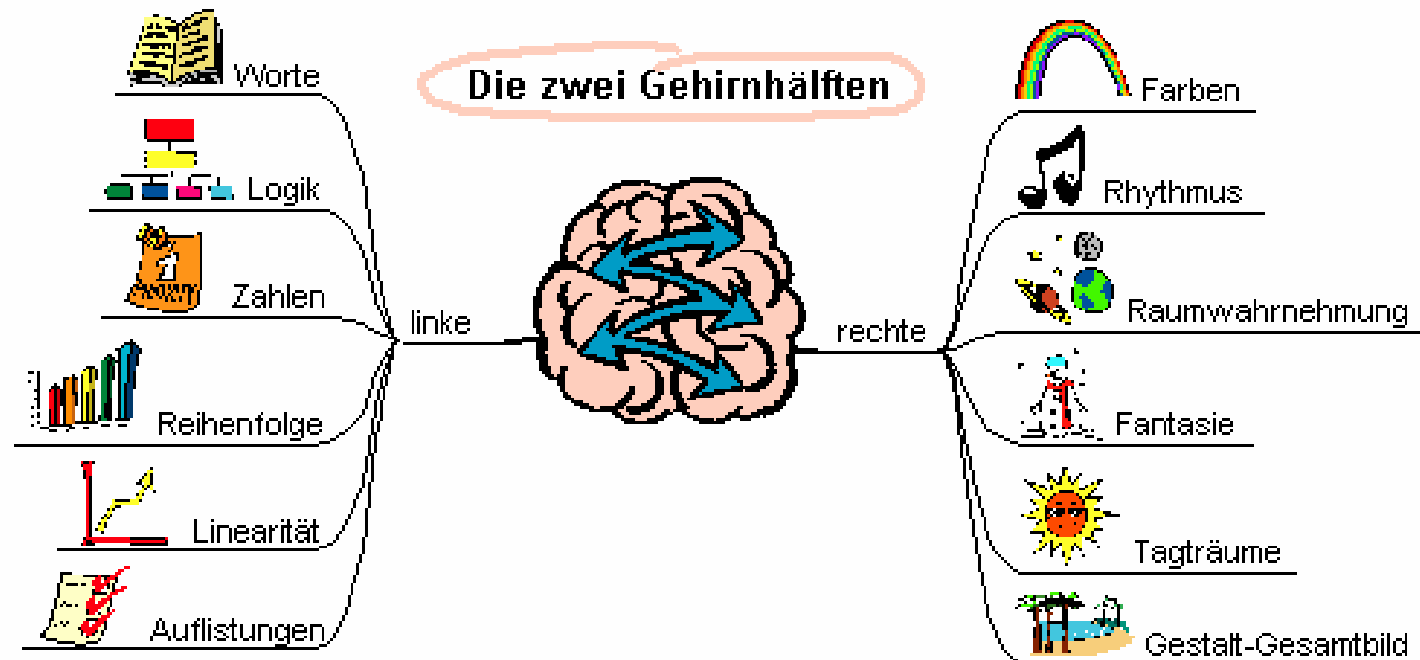
Eigener Lerntyp

Es gibt acht Möglichkeiten zur Lernstofferkundung

- Sprachliche Intelligenz
- Logisch-Mathematische Intelligenz
- Visuelle - Räumliche Intelligenz
- Körperlich – Kinästhetische Intelligenz
- Musikalische Intelligenz
- Interpersonale Intelligenz
- Intrapersonale Intelligenz
- Naturverbundene Intelligenz

Auf der nächsten Seite sehen Sie die Zuordnung zu den Gehirnbereichen:

Lerntypen



Persönlichkeit - Charakter

Auch ihr Persönlichkeitstyp hat Einfluss auf ihr Lernen

- Aktiv oder Passiv
- Strukturiert
- Reflektierend
- Analytisch
- Diplomat
- Macher
- Introvertiert



Welcher Typ sind Sie?

<https://www.16personalities.com/de/kostenloser-personlichkeitstest>

Verschiedene Wege, um Lerninhalte aufzunehmen

1. **Lernen durch bedingte Reaktionen- Reize** (Ausbildung von Gewohnheiten, Gefühlen und Übernahme von Einstellungen)
2. **Lernen durch Konditionierung** (Lernstoff in sinnvolle Teilschritte aufteilen, die mit positiver Rückmeldung gekoppelt ist)
3. **Lernen durch Versuch, Irrtum und Erfolg** (sich ausprobieren bzw. üben – Offenheit, Interesse und Mut)
4. **Lernen durch Einsicht- Aha-Erlebnis** (geistige Erfassung von Abläufen oder Wirkungs-, Sinn-und Handlungszusammenhänge)
5. **Lernen durch Nachahmung- Imitationslernen** (Wahrnehmung von Verhaltensmuster bei den Bezugspersonen)

Was sind Lernstrategien?

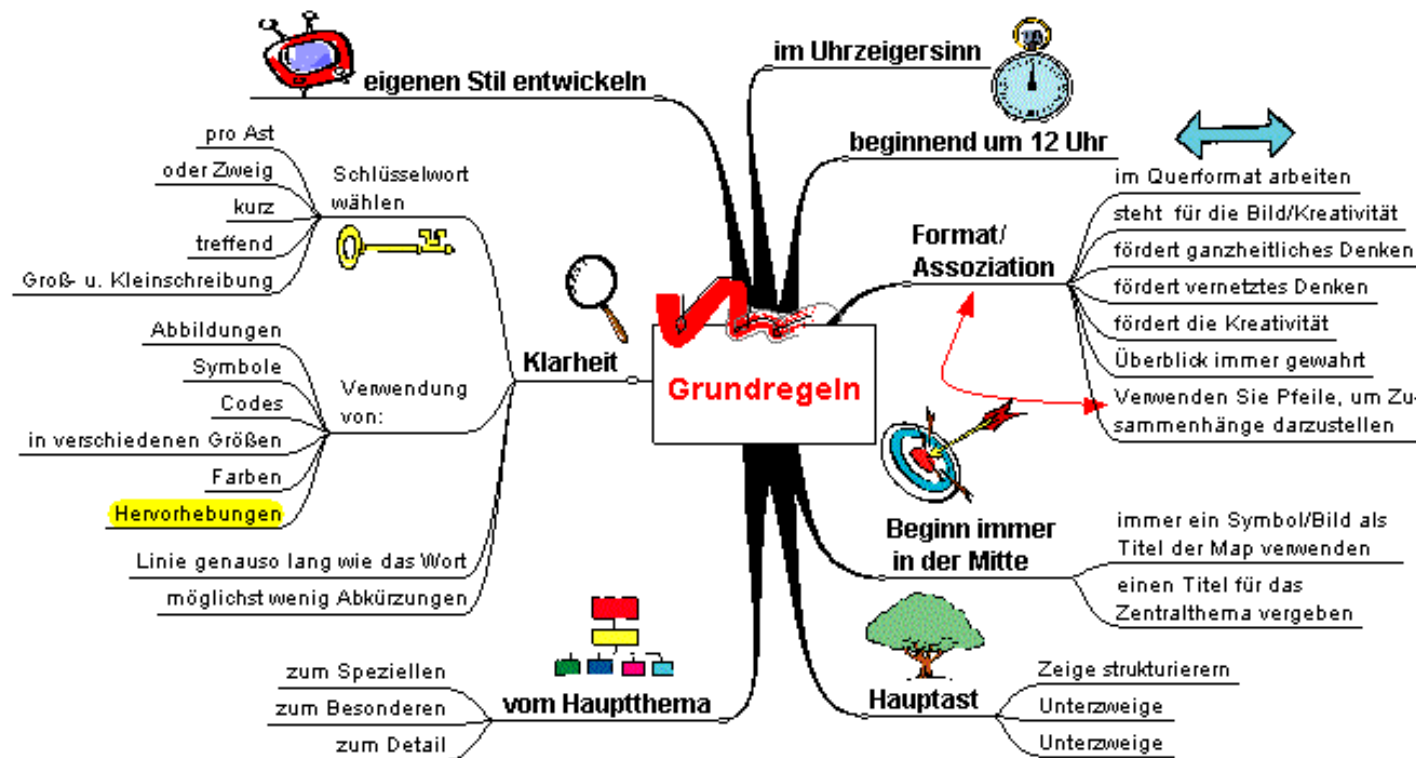
Das sind Möglichkeiten bzw. Methoden, die dabei helfen, Lernstoff besser zu verarbeiten, zu verstehen und zu behalten.

- Mindmap/Clustern
- Spicken
- Mnemotechnik
- Die SQ3R Lesetechnik
- Karteikarten
- Lerntandem

Mind-Map 1

- Mind-Mapping ist eine Arbeitsmethode, die ein flexibles und kreatives Arbeiten ermöglicht.
- Ist eine spezielle Art sich Notizen zu erstellen
- Ist eine sogenannte Visualisierungstechnik, also eine Möglichkeit, einen Sachverhalt "sichtbar" zu machen
- Eine Mind Map nutzt die Fähigkeiten der rechten Gehirnhälfte zusätzlich zur linken Gehirnhälfte. Dadurch wird die Leistungsfähigkeit des Gehirns bestmöglich ausgeschöpft.

Mind-Map 2: Darstellung der Methode



Spicken!

Das Anfertigen eines Spickzettels erfordert alles Wichtige, um einen Stoff effektiv zu lernen:

- Auf die Kernaussagen fokussieren,
- einen umfassenden Inhalt auf das Wesentliche reduzieren,
- ihn strukturieren, übertragen und wiederholen.

Mnemotechnik

- Unter Mnemotechniken versteht man Techniken, die beim Auswendiglernen helfen.
- Inhalte werden mit Bildern, Wörtern („Eselsbrücken“), Geschichten oder Räumen verbunden.

Die SQ3R Lesetechnik

- Das Ziel dieser Methode ist es den Text eingehend zu verstehen und sich langfristig merken zu können
- Fünf Schritte:
 - (S) Survey = Orientierung, Überblick gewinnen
 - (Q) Question = Fragestellung erarbeiten
 - (R) Read = Lesen
 - (R) Recite = Rekapitulieren, Zusammenfassen
 - (R) Review = Zusammenfassendes Wiederholen

Karteikarten

- Mit Hilfe von Karteikarten werden Inhalte zusammengefasst und gelernt
- „Vokabelkarten“
- Vorteile:
- Flexibilität (unterwegs nutzbar)
- Wiederholung > Langzeitgedächtnis

Lerntandems

- Lernen mit einem Partner
- Lernen in einer Lerngruppe
- Erfahrungswissen durch Austausch weitergeben
- Zusammenarbeit
- Gegenseitige Motivation

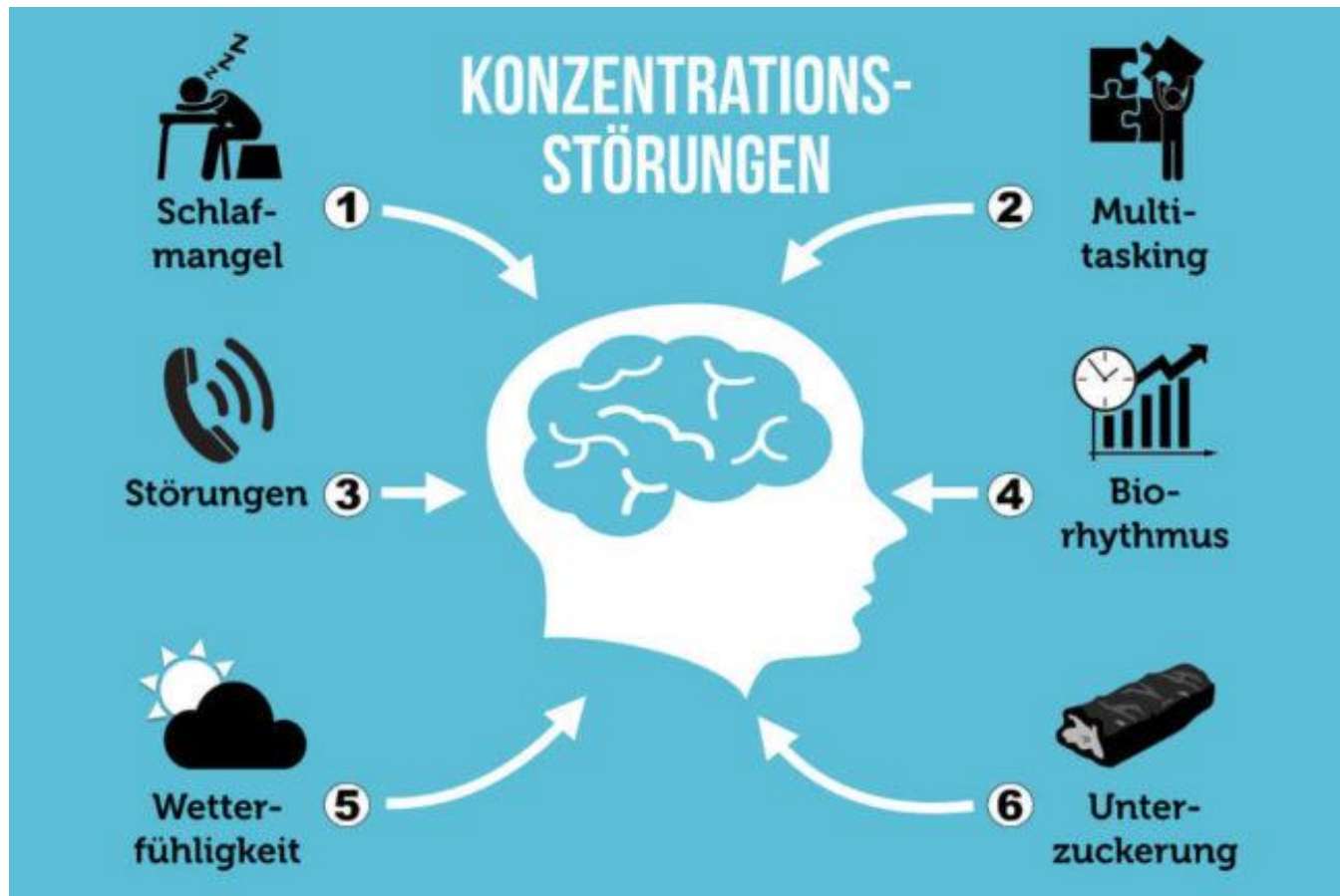
Grundregeln für die Umsetzung von Lernstrategien

- To-do-Liste erstellen
 - Arbeitsplatzcheck durchführen
 - Beispiele aus dem Alltag integrieren
 - Auf Erfahrungen zurückgreifen
 - Sachen und Inhalte verknüpfen
 - Ziele klar definieren
 - Zeitmanagement
 - Entwickeln von Ritualen
 - Stolpersteine minimieren
- Diese Übersicht finden Sie auf dem Arbeitsblatt 15

Hemmnisse beim Lernen

- Aus unterschiedlichen Gründen fällt das Lernen manchmal schwer
- Die Konzentration wird gestört
- Zeit wird „gestohlen“
- Ablenkungen tauchen auf
- ...

Umgang mit Hemmnissen und Schwierigkeiten



<https://karrierebibel.de/>

Konzentrationshindernisse/ präventiv vorbeugen



<https://karrierebibel.de/>

„Zeitdiebe“ unterbinden – Teil 1

Hindernisse, die in der eigenen Person liegen

- Nicht nein sagen können
- Unordnung
- Mangelnde Selbstdisziplin
- Arbeit vor sich herschieben
- Mangelnde Konzentrationsfähigkeit
- Unpünktlichkeit

„Zeitdiebe“ unterbinden Teil 2

Hindernisse, die von außen kommen

- Mangelnde Informationen
- Technisch bedingte Ausfallzeiten
- Telefonate (Handy)
- Termine oder Krankheit
- Besuch

Lebenslanges Lernen im Beruf:
Wissenslücken spielerisch schließen



Ziele überprüfen

- Zum Lernen lernen gehört auch die Überprüfung der eigenen Ziele
- Die SMART- Methode hilft dabei

