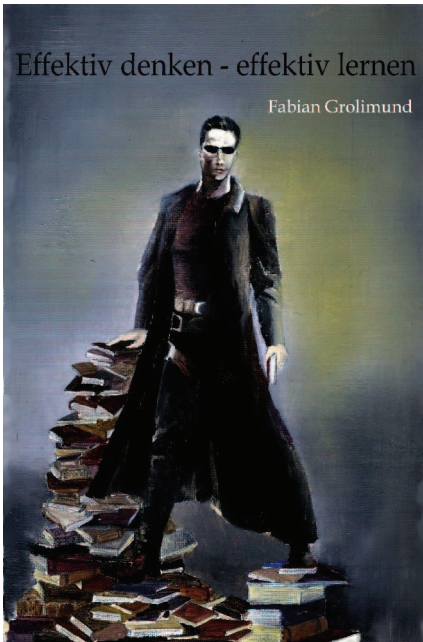


Liebe Leserin, lieber Leser,

Wenn Sie Bücher auch lieber in den Händen halten und gleichzeitig Lernende mit Lern- und Leistungsproblemen unterstützen möchten, freuen wir uns, wenn Sie ein Exemplar bestellen. Der Erlös aus dem Verkauf der Bücher fließt in das Projekt „Freiburger Training gegen Leistungsstress“ zur Unterstützung von SchülerInnen, die unter Prüfungsängsten und Lernproblemen leiden.

Das Buch ist als Soft- und Hardcover erhältlich:



Und so können Sie das Buch bestellen:

Als SchweizerIn bestellen Sie das Buch am besten bei uns, um Porto zu sparen. Schreiben Sie uns dazu eine Mail mit Ihrer Adresse und Ihrer Wunschoption (Hard- oder Softcover) an:

fabian.grolimund@gmail.com

Kosten Softcover: Fr.25.- + Fr.3.- für Porto und Versand

Kosten Hardcover: Fr.35.- + Fr.3.- für Porto und Versand

Falls Sie in Deutschland oder Österreich wohnen, können Sie das Buch auch online direkt beim Verlag bestellen:

Softcover (€ 14.95): <http://www.lulu.com/content/1263943>

Hardcover (€ 22.95): <http://www.lulu.com/content/2310803>

Mehr zum Training und vertiefende Informationen zu einzelnen Themen finden Sie auf der Internetseite www.fabian-grolimund.ch

Es ist Ihnen ausdrücklich gestattet, das Buch oder Teile daraus für Unterrichtszwecke zu kopieren oder die vorliegende online-Version auf ihrer Webseite anderen Lesern zur Verfügung zu stellen.

Das Projekt „Freiburger Training gegen Leistungsstress“

- „Es ist zwar viel Stoff, aber ich weiss, wie ich mich auf die Prüfung vorbereiten kann“
- „Natürlich macht mich die Prüfung nervös, aber ich kann damit umgehen und trotzdem etwas leisten“

Ist es nicht schön, wenn SchülerInnen so denken, wenn sie eine gesunde und konstruktive Einstellung entwickeln, mit Leistungssituationen umgehen können und selbst Verantwortung für sich und ihre Schul- und Studienlaufbahn übernehmen?

Uns begeistert diese Vorstellung und mehr noch die Tatsache, dass es vielen SchülerInnen und Studierenden in unserem Training gelingt, sich an eine gesunde Einstellung im Umgang mit Leistungssituationen heranzutasten.

Unser Training und die online-Version des Buches sind für Lernende kostenlos.

Falls auch Sie eine gesunde und konstruktive Einstellung bei jungen Menschen fördern möchten und als Sponsor nach einem Partner suchen, freuen wir uns, wenn Sie sich unsere Projekte ansehen:

www.fabian-grolimund.ch

Fabian Grolimund

Effektiv denken – Effektiv lernen

©2008 by Fabian Grolimund

Die Rechte des Buches liegen beim Autor. Es ist Ihnen ausdrücklich gestattet, das Buch auf Webseiten online zu stellen, es für Ihren eigenen Gebrauch auszudrucken oder Kopien für Unterrichtszwecke zu erstellen. Eine gewerbliche Nutzung ist untersagt.

Umschlaggestaltung: Maya Serafini (www.maya.serafini.ch)

Druck und Bindung: Lulu-Verlag (www.lulu.com)

Inhaltsverzeichnis

Danksagung	8
Soll ich mir dieses Buch antun?	10
Bevor Sie loslegen: Ein paar Fragen	12
Haben Sie die richtige Einstellung?	14
Schlecht eingestellt läuft nichts richtig	23
Also einfach positiv denken?	25
Kann ich meine Einstellung verändern?	29
Wenn ich durchfalle, bin ich ein totaler Versager	33
Es ist soviel - das schaffe ich nie!	39
Es ist soviel - das schaffe ich nie!	39
Mathe kann man oder kann man nicht	47
Bei diesem Lehrer ist es doch klar, dass es mir stinkt	56
Ich lerne einfach immer das Falsche	60
Die Schule ist eh scheisse	63
Ich kann mir einfach nichts merken /	
Ich kann mich einfach nicht konzentrieren	71
Ich bin nicht in der richtigen Stimmung /	
Es ist nicht der richtige Moment	77
Ihr Gedanke war nicht dabei?	88
Üben, üben	91
Üben unter verschärften Bedingungen	94
Blackouts und wie man sie verhindert	107
Lernstrategien	111
Gedächtnis und Gehirn	115
Planen ist blöd!	125

Planen ist cool _____	128
Lernen in der Gruppe bringt doch nichts _____	133
Lernen in der Gruppe bringt ja doch was! _____	134
Wie man Texte nicht lernt _____	138
Wie man Texte lernt _____	139
Sprachen lernen: Immer diese Wörter! _____	146
Wie man Mathe, Physik, Rechnungswesen etc. besser nicht lernt _____	151
Wie man Mathe, Physik, Rechnungswesen etc. besser lernt _____	154
Fertig – und jetzt? _____	159
Über meine eigene Schul- und Ausbildungszeit _____	172
Training und Beratung _____	174
Literaturverzeichnis _____	175

Danksagung

Bevor wir loslegen, möchte ich mich bei einigen Menschen bedanken, die an diesem Buch mitgewirkt haben.



Cécile Fidan arbeitet an der Fachstelle für Eltern-, Lehrer- und Schülerberatung und ist Co-Leiterin des Projekts „Freiburger Training gegen Leistungsstress“, in dessen Rahmen dieses Buch entstanden ist. Sie hat mich beim Verfassen einiger Kapitel tatkräftig unterstützt.



Maya Grolimund-Serafini hat mit zwanzig Jahren ein kleines Atelier eröffnet und angefangen, Zeichenunterricht zu geben. Mittlerweile leitet sie eine florierende Zeichen- und Malschule in Fribourg (www.maya-serafini.ch). Ich danke ihr für das Umschlagbild und die Illustrationen und natürlich dafür, dass sie immer für mich da ist.



Johannes Grolimund ist Psychologe und arbeitet an der Universität Bern als Assistent in der Narzissmusforschung. Ihm danke ich für seine Geduld beim Korrekturlesen, die konstruktive Kritik und die Hilfe bei allem was Layout und Grafiken betrifft.



Daniela Häberli arbeitet ebenfalls an der Fachstelle für Eltern-, Lehrer- und Schülerberatung, berät Eltern von rechenschwachen Kindern und kümmert sich um unseren Webauftritt:

www.fabian-grolimund.ch



Nora Völker engagiert sich zur Zeit hauptsächlich in unserem neuesten Projekt, in dessen Rahmen wir Primarschulkindern und ihren Eltern einen guten Schulstart ermöglichen möchten.

Wenn in diesem Buch von wir gesprochen wird, ist unser kleines Team von der Fachstelle für Eltern-, Lehrer- und Schülerberatung gemeint.



Ich selbst arbeite als Lehrbeauftragter im Fachbereich Klinische Psychologie an der Universität Fribourg und leite die Fachstelle. Wie ich die Schul- und Ausbildungszeit erlebt habe, erzähle ich Ihnen am Ende des Buches.

Das vorliegende Buch entstand im Zuge des Projekts „Freiburger Training gegen Leistungsstress.“ Ich möchte mich gerne bei der Stiftung Helvetia Sana für die grosszügige finanzielle Hilfe bedanken, die es uns erlaubt hat, dieses anspruchsvolle Projekt in Angriff zu nehmen.



Soll ich mir dieses Buch antun?

Diese Frage ist leicht zu beantworten. Lesen Sie einfach die folgenden Aussagen. Fühlen Sie sich angesprochen? Dann lohnt es sich.

- Ich lerne gerne und halte es für ein Privileg, lernen und mich weiterbilden zu dürfen. Ich möchte wissen, wie ich optimale Leistungen erbringen kann.
- Ich denke, ich bin ein armes Schwein, weil ich neben der Lehre zwei Tage pro Woche die Schulbank drücken muss. Ich will so wenig Zeit wie möglich mit Schulkrims verbringen und brauche deshalb wirksame Lern-techniken. Her damit!
- Mir stinkt das Lernen. Es wäre aber schön, wenn es anders wäre und ich mich besser konzentrieren und motivieren könnte.
- Die Abschlussprüfung erscheint mir wie ein unüberwindbarer Berg. Kann mir mal einer sagen, wie ich das alles in meinen Kopf bekommen soll?
- Für mich sind Prüfungen ein Riesenstress. Ich möchte besser mit diesem Druck umgehen können und meine Ängste in den Griff kriegen.

Haben Sie sich wiederentdeckt? Sind Sie ein Schüler, der lernen muss oder lernen darf oder ein Erwachsener, der weiss, dass lebenslanges Lernen heute eine Notwendigkeit ist?

Wir möchten Ihnen gerne zeigen, wie Sie eine gesunde Einstellung zum Thema Lernen und Leisten entwickeln können und mit welchen Strategien erfolgreiches Lernen möglich wird.

Sind Sie bereit, sich aktiv mit diesem Buch auseinanderzusetzen und ein wenig zu experimentieren? Können Sie es verkraften, wenn wir Ihre bisherige Einstellung zum Thema Lernen ab und zu in Frage stellen und dabei nicht immer zimperlich mit Ihnen umgehen? Ja? Dann viel Spass beim Lesen!

Bevor Sie loslegen: Ein paar Fragen

Mit einigen Fragen möchten wir Sie auf das Thema des Buches einstimmen. Bitte überspringen Sie diese Übung nicht und antworten Sie so ehrlich wie möglich.

Wenn ich ans Lernen denke:

Wenn ich an die nächste Prüfung denke:

Wenn mich ein Fach nicht interessiert, dann:

Wenn ich in einem Fach Schwierigkeiten habe, dann:

Haben Sie die richtige Einstellung?

Die Schul- und Studienzeit ist manchmal ganz schön hart. Berge von Stoff sollen gelernt und Prüfungen geschrieben werden. Von den vielen Unterrichtsstunden ist nicht jede spannend und wahrscheinlich finden Sie nicht alles sinnvoll, was Sie lernen müssen.

Wie wir damit umgehen und bei Schwierigkeiten reagieren, hängt wesentlich davon ab, welche Einstellung wir zum Lernen, Leisten und zu Prüfungen haben.

Die folgenden Interviews mit Schülern und Studierenden zeigen, wie verschieden diese Ansichten sein können. Überlegen Sie sich während dem Lesen, wer Ihnen am ähnlichsten ist und mit welcher Auffassung Sie sich am besten anfreunden könnten.

Anna, 22, Psychologiestudentin

Hallo Anna, wie geht's dir?

Total im Stress. In sechs Wochen haben wir die Propädeutikumsprüfung. Ich lerne echt den ganzen Tag, aber es ist so viel Stoff, das schaffe ich nie! Ausserdem soll die Durchfallquote beim ersten Versuch bei 70% liegen.

Ja, es ist viel. Aber mit guter Vorbereitung...

Die anderen sind alle schon viel weiter als ich! Ich hätte viel früher anfangen sollen.

Na gut, du kannst ja sehen, was drin liegt und falls du nicht bestehst, die Prüfung im Herbst wiederholen. Du hast ja zum Glück drei Versuche.

Nein, das würde ich mir nie verzeihen. Ich gehe doch nicht an diese Prüfung, um dann durchzufallen. Ich würde mich als totale Versagerin fühlen und an meine Eltern will ich schon gar nicht denken. Die würden sicher sagen: Aber du hast doch bisher immer alles geschafft, was ist denn los mit dir?

Deine Eltern wären enttäuscht?

Ja, ich glaub, die hätten dann ein ganz anderes Bild von mir. Und ich auch.

Felix, 15, Gymnasiast

Was geht dir durch den Kopf, wenn du an die nächste Prüfung denkst?

Naja, als nächstes haben wir Mathe. Da kann man eigentlich sowieso nichts lernen.

Wieso kannst du da nichts lernen?

Mathe kann man oder man kann es nicht. Ich gehöre leider zu jenen, die es nicht können.

Warum denkst du, dass du zu jenen gehörst?

Weil ich in den Prüfungen immer schlecht bin.

Und deswegen bereitest du dich kaum vor?

Ja, es würde nichts nützen.

Passt du im Unterricht auf und machst du regelmässig die Hausaufgaben?

Das bringt eh nichts. Das habe ich am Anfang noch gemacht und da hat es auch nicht geholfen.

Tanja, 18, Berufsschülerin

Wie geht's in der Schule?

Nicht so toll. Ist ja auch egal, das Ganze ödet mich an.

Was ist denn so öde?

Der Stoff ist langweilig. Das meiste werden wir im Leben sowieso nie brauchen. Und in Wirtschaft und Gesellschaft und in Englisch haben wir ziemlich bekloppte Lehrer.

Und die Lehrstelle?

Arbeiten tu ich eigentlich gerne und der Chef ist auch in Ordnung. Aber das ist es ja, ich sehe einfach nicht ein, weshalb ich meine Zeit in dieser Schule verschwende und dieses sinnlose Zeug lernen soll.

Und die Noten?

Übel. Ich bin grad so knapp auf einer 4 und in einem halben Jahr ist die Lehrabschlussprüfung. Mein Chef hat mir auch schon gesagt, dass ich mehr lernen soll, und er gibt mir auch zweimal pro Woche eine Stunde Zeit, damit ich mich auf Prüfungen vorbereiten kann.

Und diese Zeit kannst du nutzen?

Schon, aber dann mache ich halt zu Hause nichts mehr.

Evelyn, 35, Zweiter Studiengang

Ganz schön taff, mit 35 nochmals zu studieren!

Ja, aber ich frag mich dauernd, ob ich mich damit nicht übernommen habe.

Übernommen?

Ja. Die anderen sind ja alle viel jünger und es gibt ja auch diese Studien, die zeigen, dass das Gedächtnis und die Lernfähigkeit mit dem Alter nachlassen, und das bemerke ich schon auch bei mir.

Dass es mit dem Einspeichern nicht so klappen will?

Genau, gerade letzte Woche habe ich gelesen, dass die fluide Intelligenz bereits nach dem zwanzigsten Lebensjahr kontinuierlich nachlässt.

Aha.

Mir fällt auch auf, dass die Jüngeren entspannter sind. Ich habe das Gefühl, denen spielt es weniger eine Rolle, ob sie ein Jahr länger studieren.

Du fühlst dich unter Druck?

Ich habe mir vorgenommen, das Studium in vier Jahren durchzuziehen und daran will ich mich auch halten.

David, 17, Berufsschüler

Warst du nicht letztes Jahr auf dem Gymnasium?

Doch, aber es war nicht das Richtige für mich. Vieles hat mich nicht interessiert, es war einfach zu theoretisch und ich bin eher der Typ, der etwas machen muss. Ausserdem wollte ich schon immer in die Forstwirtschaft.

War es einfach, zu wechseln?

Nein gar nicht. Meine Eltern waren zuerst geschockt. Sie fanden halt: Wenn du schon die Möglichkeit hast, das Gymnasium zu machen und später zu studieren, dann musst du diese Chance nutzen. Sie wollten es mir zunächst nicht erlauben.

Es war schwierig, deinen Eltern deinen Standpunkt zu vermitteln?

Ja, es hat viele Gespräche gebraucht. Aber nachdem ich ihnen immer wieder gesagt habe, wie viel mir daran liegt, in die Forstwirtschaft zu gehen, haben sie es akzeptiert und mittlerweile finden sie die Entscheidung richtig. Sie wollten halt einfach das Beste für mich – aber es war nicht das Beste. Wenn ich nach einem Tag im Wald nach Hause komme, geht es mir gut.

Schön. Und die Schule?

Besser. Der Stoff ist stärker auf den Beruf und die Praxis ausgerichtet. Mittlerweile macht mir die Schule wieder mehr Spass. Ich mache die Berufsmatur und wer weiss, vielleicht habe ich ja plötzlich Lust auf eine Fachhochschule.

Isabelle, 19, Maturandin

Wie geht's?

Mittlerweile wieder besser. Ich bin durch die Matura geflogen und mache gerade das Wiederholungsjahr.

War sicher hart.

Ja. Wir waren nur zwei von über hundert, die es nicht geschafft haben. Ich habe zwei Tage fast nur geweint. Und an der Kanti bist du dann natürlich „die, die es nicht geschafft hat“.

Und wie bist du damit umgegangen?

Zum Glück waren zunächst Ferien – so konnte ich die schlechte Nachricht für mich verdauen, bevor ich in die neue Klasse musste. Die ersten Wochen hatte ich immer das Gefühl, jeder schaut mich an und denkt: das ist doch die, die durchgefallen ist.

Und dann?

Die Mitschüler in der neuen Klasse haben mich gut aufgenommen und es war auch nie gross ein Thema. Ich glaube, es war eher für mich ein Problem. Irgendwann habe ich mir gesagt: Isabelle, es muss weitergehen. Diesmal gibst du dir einfach mehr Mühe und legst eine gute Matur hin.

Florian, 17, Berufsschüler

Wie läuft's in der Schule?

Besser als auch schon.

Wie meinst du das? Was war denn vorher schlechter?

Ich war doch in Rechnungswesen und W & G (Wirtschaft und Gesellschaft) immer so schlecht. Ich habe mich immer nur für die Fächer, die mich interessiert haben, angestrengt. Und das hat sich jetzt geändert.

Wie denn?

Es wurde ein bisschen knapp mit den Noten und da habe ich gemerkt, dass ich mich ändern sollte – dass ich von diesem blöden „ich kann das nicht“ wegkommen muss. Ich habe mich mit Marc zusammengetan, der in diesen Fächern genauso schlecht war. Wir haben beschlossen, uns da gemeinsam herauszugraben.

Und das hat geklappt?

Es musste einfach klappen, wir wollten echt nicht ein Jahr länger in die Schule. Wir haben zunächst mal geschaut, wie wir uns besser auf die Prüfungen vorbereiten könnten und haben Schüler vom letzten Jahr gebeten, uns alte Prüfungen zu geben.

Vor allem haben wir begonnen zu lernen. Mich hat es immer sehr motiviert, wenn ich wusste, dass wir uns am nächsten Tag treffen. Wir haben jeweils vereinbart, dass wir uns so gut wie möglich vorbereiten und dann die schwierigeren Aufgaben gemeinsam lösen. Ich wollte Marc nicht hängen lassen und war deshalb auch bereit, mich mal durch eine Aufgabe durchzubeissen.

Schlecht eingestellt läuft nichts richtig

Wir wollen nicht behaupten, man bräuchte nur die richtige Einstellung und schon läuft alles, wie es soll. So einfach ist es leider nicht. Was aber deutlich wird: Wenn wir etwas erreichen oder unser Leben genießen möchten, stehen uns bestimmte Einstellungen im Weg.

Schauen wir uns Annas Haltung an. Anna hat bisher immer alles geschafft – sie könnte stolz auf sich sein. Stattdessen fühlt sie sich verpflichtet, immer von neuem erfolgreich zu sein. Natürlich im ersten Anlauf! Misserfolge haben in ihrer Welt keine Daseinsberechtigung. Sie muss gut sein, sonst ist sie eine „totale Versagerin“. Ihre ganze Person wäre in Frage gestellt, das einwandfreie Bild, das ihre Eltern von ihr haben, wäre mit einem falschen Schritt, einer nicht bestandenen Prüfung, zerstört. Es ist gut denkbar, dass Anna auch diese Prüfung nach zwei durchgepaukten und in Angst verbrachten Monaten bestehen wird. Doch wird sie sich richtig darüber freuen können? Wird sich der ganze Stress gelohnt haben? Wird sie sich entspannen können? - oder wird sie schon ans nächste Semester mit den nächsten bedrohlichen Prüfungen denken? Und was wird sein, wenn sie es dieses Mal tatsächlich nicht schafft?

Und Felix? Er glaubt, dass er Pech hatte, als Gott die Begabung für Naturwissenschaften und Mathematik verteilt hat. Deswegen lohnt es sich nicht, zu lernen, nützt es nichts, im Unterricht aufzupassen oder die Hausaufgaben zu machen. Die schlechten Noten beweisen ja, dass er es nicht kann. Natürlich spielt Begabung eine Rolle. Aber mit Felixs Einstellung müsste man ein Genie sein, um noch einigermaßen mitzukommen.

Wie steht es um Tanja, die Berufsschülerin mit den doofen Lehrern, die jede Woche gezwungen wird, zwei Tage abzusitzen, um sich dieses weltfremde Zeug reinzuziehen?

Nun ja, man mag sie verstehen. Es fällt aber schwer, nachzuvollziehen, warum sie es riskiert, ein Jahr länger zur Schule zu gehen.

Und welche Hoffnungen darf sich Evelyn in ihrem fortgeschrittenen Alter, mit 35 Jahren, noch machen? Eine Frage: Wie schaffen es Professoren neben ihrem anstrengenden Arbeitsalltag, dem Schreiben von Studien und Büchern, der Lehre und der Führung von Mitarbeitenden in ihrem Gebiet auf dem Laufenden zu bleiben, wenn doch die Lernfähigkeit stetig abnimmt? Warum führen Menschen über 50 unsere Länder und Firmen, wenn sie doch angeblich jedes Jahr dümmer werden? Wer weiss, vielleicht haben sie einfach nicht genügend Zeit, um sich an die „Gedächtniskapazität-und-fluide-Intelligenz-nehmen-kontinuierlich-ab – Theorie“ zu halten? Oder gleichen sie ein schlechteres Gedächtnis durch bessere Arbeitsmethodik aus, profitieren von ihrer Erfahrung und halten ihr Gehirn durch Übung fit? Wäre denkbar.

Unsere Einstellungen beeinflussen unsere Gefühle und unser Handeln. Sie bestimmen, ob wir Probleme anpacken und Herausforderungen in Angriff nehmen, oder ob wir passiv abwarten und uns hilflos fühlen. Sie können dazu führen, dass wir bei der kleinsten Schwierigkeit aufgeben und verzweifeln oder uns helfen, anspruchsvolle Situationen zu meistern und mit Rückschlägen umzugehen.

Also einfach positiv denken?

Bitte tun Sie sich das nicht an! Bei den meisten Menschen funktioniert es ohnehin nicht – wahrscheinlich, weil sie zu klug dafür sind. Die anderen watscheln mit verklärtem Blick durch die Welt und biegen sich die Realität zurecht. Wohin das schlussendlich führen kann, haben wir bei den zuweilen recht amüsanten Casting-Shows zu Deutschland sucht den Superstar und American Idol gesehen.

Wir möchten also nicht, dass Sie glauben:

- Ja, ja, das wird schon gehen
- Alles kein Problem für mich
- Ich schaff das sowieso
- Ich bin der Beste

Sie würden das Gefühl haben, sich selbst zu belügen.

Sehen wir uns die anderen Interviews noch einmal an. Denken diese Personen einfach positiv?

David hat - wie viele Schüler - bemerkt, dass das Gymnasium nicht das Richtige für ihn ist. Aber im Gegensatz zu den meisten handelt er danach. Er geht nicht weitere drei Jahre zur Schule, jammert und gibt seinen Eltern die Schuld an seiner Misere. David war es unwohl im Gymnasium, er hatte den Wunsch, etwas anderes zu tun, und war bereit, diesen Wunsch auch gegen Druck von aussen durchzusetzen. Er tut dies jedoch auf eine reife Art, sucht das Gespräch und überzeugt seine Eltern.

Isabelle hat etwas erlebt, das wahrscheinlich jeder gesunde Mensch als schlimm empfinden würde. Sie ist durch die Matura gefallen, sie ist traurig, weint und fühlt sich niedergeschlagen. Sie schiebt die Schuld aber nicht auf andere ab, noch macht sie sich selber fertig. Sie ist zwar durchgefallen, aber es gelingt ihr, sich wieder aufzuraffen und weiterzumachen.

Florian findet Rechnungswesen und W & G langweilig und strengt sich dementsprechend wenig an. Als es knapp wird, entscheidet er sich jedoch, nicht wegen zwei weniger interessanten Fächern repetieren zu müssen. Er beginnt nach Lösungen zu suchen, nach Möglichkeiten, um sich zu verbessern und wird fündig. Wenn es ihm schon nicht gelingt, sich für diese Fächer zu interessieren, dann will er sich wenigstens für seinen Freund Mühe geben. Vielleicht ist es auch dieses „wir zwei gegen den Rest der Welt“ – Gefühl, das die beiden motiviert.

Von diesen Personen können wir viel lernen:

- Sie haben Probleme, geben sich aber nicht einfach geschlagen
- Sie erleben Niederlagen, stehen aber wieder auf
- Sie sehen ihre Schwierigkeiten, suchen aber nach Lösungen
- Sie lassen negative Gefühle zu, aber finden auch wieder heraus
- Sie wissen, dass sie nicht von Anfang an perfekt sein müssen, sondern sich verbessern können
- Sie übernehmen Verantwortung für ihre Situation und erkennen, dass es in ihrer Macht liegt, etwas zu verändern

Dieses Denken orientiert sich an der Realität und bietet die Möglichkeit sich zu entwickeln. Es hebt sich auf wohltuende Weise sowohl vom blauäugigen positiven Denken als auch vom „Ich-Armes-Würstchen-Gejammer“ ab. Es ist konstruktiv!

Nehmen wir an, Sie könnten sich eine Einstellung nach Ihren Wünschen zusammenbasteln. Wie würden Sie dann auf die folgenden Fragen antworten:

Wenn ich ans Lernen denke:

Wenn ich an die nächste Prüfung denke:

Wenn mich ein Fach nicht interessiert, dann:

Wenn ich in einem Fach Schwierigkeiten habe, dann:

Kann ich meine Einstellung verändern?

Sieht Ihre Wunscheinstellung etwas anders aus als Ihre aktuelle?

Und haben Sie gedacht: Schön und gut, aber was bringt mir das? Schliesslich kann ich mir ja nicht einfach eine neue Einstellung am Tankstellenshop kaufen.

Das nicht, aber stellen wir uns doch einmal ganz ernsthaft die Frage:

Können wir unsere Einstellung verändern?

Bevor wir eine Antwort suchen, sollten wir uns fragen, was Einstellungen überhaupt sind.

Laut dem Grossen Wörterbuch für Psychologie ist eine Einstellung die Art und Weise, wie ein Mensch Objekte, Personen oder Ideen wahrnimmt, beurteilt, gefühlsmässig bewertet und mit seinem Verhalten darauf reagiert.

Wir können uns also vorstellen, dass eine Einstellung aus einzelnen Gedanken besteht, welche eine Bewertung darstellen. Diese Bewertungen lösen Gefühle und Verhaltensweisen aus.

Sehen wir uns an, zu welchen konkreten Gedanken und Gefühlen Annas Einstellung gegenüber Prüfungen führt:

Situation	Gedanken/ Bewertung	Gefühle
Ich denke an die Prüfung	Es ist soviel, das schaffe ich nie!	Angst, Hoffnungslosigkeit
Ich sehe die anderen in der Bibliothek	Die sind alle viel weiter als ich!	Angst, Stress, innere Unruhe
Ich denke an einen möglichen Misserfolg	Ich wäre eine totale Versagerin. Meine Eltern würden mich nicht mehr achten.	Angst, Niedergeschlagenheit
Komme beim Lernen nicht voran	Jetzt streng dich an! Nie schaffe ich es, mich an meinen Plan zu halten.	Wut auf mich selbst, Nervosität

Annas Gedankenwelt kreist um mögliche Misserfolge und ihre eigene Unfähigkeit. Sie überschätzt die Schwierigkeit der Prüfung und die möglichen negativen Folgen und unterschätzt ihre Möglichkeiten, aktiv etwas zu tun, um sich vorzubereiten.

Es ist soviel, das schaffe ich nie! Die anderen sind alle viel weiter als ich!

So denkt Anna. Aber entspricht dieses Denken der Realität? Woher weiss sie, dass alle anderen viel weiter sind? Hat sie sie gefragt? Sitzen einige dieser anderen nicht auch in der Bibliothek, sehen wie Anna lernt und denken: Die ist sicher viel weiter als ich? Wer sind alle? Woher weiss Anna, dass sie es nie schaffen wird? Und warum ist sie sich so sicher, dass ihre Eltern dermassen enttäuscht wären, wenn sie einmal durchfiele? Hat sie es schon erlebt oder sind es blossе Vorurteile?

Würde sie ihre beste Freundin für eine Versagerin halten, wenn diese die Prüfungen nicht bestünde? Und falls nicht, weshalb sollte sie mit sich selbst so streng sein?

Es sind kleine Änderungen im Denken, die ihr helfen könnten. Wenn sie nur schon denken würde, dass es zwar viel Stoff ist, aber grundsätzlich die Möglichkeit besteht, die Prüfung zu schaffen, könnte sie sich überlegen:

- Was von diesem vielen Stoff denn wirklich wichtig ist
- Wie sie ihn einteilen könnte
- Mit welchen Lerntechniken sie den Stoff angehen möchte
- Wer ihr helfen könnte

Kurzum: Sobald sie die Möglichkeit in Betracht zieht, dass sie bestehen könnte, kann sie sich überlegen, wie sie die Wahrscheinlichkeit auf Erfolg erhöhen kann.

Und was wäre, wenn sie sich einfach eingesteht, dass ein Misserfolg zwar schmerzlich wäre, sie ihn aber überleben würde? Wenn sie in Betracht zieht, dass es ein Leben danach gibt und sie wieder aufstehen und weitermachen könnte?

Wenn wir uns bewusst werden, dass sich unsere Einstellungen aus einzelnen Gedanken zusammensetzen, eröffnen sich Möglichkeiten, diese in kleinen Schritten zu verändern.

Was Sie bewusst und aktiv tun können, um nach und nach zu Ihrer Wunscheinstellung zu finden, zeigen Ihnen die folgenden Kapitel.

Sie werden lernen, negative, hinderliche Gedanken zu erkennen, diese in Frage zu stellen und durch neue, hilfreiche Gedanken zu ersetzen.

Oder haben Sie bereits bei bestimmten Punkten eine Veränderung in Ihrem Denken bemerkt und gedacht: „Hey, so könnte man es eigentlich auch sehen?“ Haben Sie also jetzt schon begonnen, sich zu verändern und Ihre Einstellung ein wenig nach Ihren Wünschen zu gestalten?

Auf den folgenden Seiten finden Sie einige typische Gedanken, die vielen Lernenden das Leben und Lernen vermiesen. Sie können sich anhand des Inhaltsverzeichnisses einen kurzen Überblick verschaffen. Unser Vorschlag: Kreuzen Sie doch diejenigen Gedanken an, die auch in Ihrem Kopf ab und an lärmten.

Hüpfen Sie zu den entsprechenden Seiten und schauen Sie, ob es Ihnen gelingt, ein wenig umzudenken. Mit etwas Offenheit und Ausdauer werden Sie Ihre Gedanken verändern können und Sie werden viel davon haben, denn:

Unser Leben ist das, was unser Denken daraus macht.

Mark Aurel

Wenn ich durchfalle, bin ich ein totaler Versager

Viele Menschen verbieten sich geradezu, Misserfolge und Rückschläge zu erleben. Misserfolge würden sie zu Versagern machen, sie haben das Gefühl, dann wäre alles aus. Deswegen müssen sie um alles in der Welt verhindert werden.

Wohin führt diese Haltung?

Eigentlich gibt es nur einen einzigen Weg, Misserfolge dauerhaft und mit grösstmöglicher Sicherheit zu verhindern: Nichts tun und ja kein Risiko eingehen. Und tatsächlich gibt es Menschen, die diesen Weg gehen. Sie

- suchen sich einen einfachen Job, den sie sicher im Griff haben
- gehen keine Partnerschaft ein oder suchen sich jemanden, der aus Mangel an Alternativen bestimmt bei ihnen bleiben wird
- machen nur, was sie können, anstatt Neues zu lernen

Oder mit den Worten von Albert Einstein:

Es gibt nur einen Weg, Fehler zu vermeiden: Keine Ideen mehr zu haben!

Sobald wir aber etwas erreichen möchten, befinden wir uns in einer Welt, in der wir auf die Nase fallen könnten. Sogar die Nummer eins zu sein schützt uns nicht vor Niederlagen. Auch Roger Federer verliert ab und zu, der berühmte Golfspieler Tiger Woods hatte zwischendurch ziemlich schlechte Phasen und Michael Jordan hat einmal gesagt:

„Ich habe mehr als 9000-mal danebengeworfen. Ich habe fast 300 Spiele verloren. 26-mal vertraute man mir den möglichen Siegeswurf an und ich habe ihn versiebt.“

Wären Federer, Woods und Jordan die Nummer 1 geworden, wenn sie nicht gelernt hätten, mit Niederlagen umzugehen? Könnten sie ihr Leben genießen, wenn sie nach jedem verlorenen Spiel mit massiven Selbstwertproblemen kämpfen müssten?

Die grundsätzliche Entscheidung, die jeder von uns fällen muss, ist:

Will ich in einer kleinen, sicheren Welt leben, in der ich alles kann und sicher bin, dass ich nie auf die Nase fallen werde?

Oder

Bin ich bereit, etwas Risiko in Kauf zu nehmen, mit Niederlagen fertig zu werden, mir die Chance zu geben, mich zu entwickeln und richtig zu leben?

Mit Niederlagen fertig zu werden, ohne sich gleich als Versager zu sehen, ist lernbar. Auch Anna kann es gelingen, ihre Einstellung zu verändern, wie der folgende Dialog zeigt:

Wenn ich durchfallen würde, wäre ich echt eine totale Versagerin. Das könnte ich nicht verkraften.

Eine totale Versagerin? Was heisst das? Was ist für dich ein Versager?

Na jemand, der nichts auf die Reihe bringt. Jemand, der in seinem Leben nur Mist baut und nichts erreicht.

Und was wäre jetzt genau, wenn du die Prüfung nicht beim ersten Anlauf bestehst?

Dann hätte ich das Gefühl, ich hätte versagt, ich sei eine Verliererin.

Also jemand, der in seinem Leben nur Mist baut und nichts auf die Reihe kriegt?

Na gut, nicht gerade nichts, aber...

Also nicht nichts, immerhin hast du ja schon einiges geschafft, z.B. die Matura. Das würde ja durch einen einzigen Misserfolg nicht verloren gehen, oder?

Ja, aber das kann man nicht vergleichen. Die Matura, die bestehen ja fast alle.

Aha. Hast du das vor der Matura auch schon gedacht?

Nein, da hatte ich extreme Ängste, dass ich sie nicht bestehe.

Und wenn da jemand gesagt hätte: „die Matura bestehen ja fast alle? Das schaffst du sowieso?“

Da wäre ich eher wütend geworden. Ich fand's damals nicht einfach.

Aber jetzt ist die Matura vorbei und dieser Erfolg zählt nicht mehr?

Irgendwie denke ich so.

Ich weiss, aber ich möchte mit dir schauen, ob dieses Denken hilfreich ist und der Realität entspricht? Jetzt mal angenommen, du würdest durchfallen?

Das wäre schlimm.

Ja. Wie lange?

Weiss nicht. Drei Wochen?

Drei Wochen. Und dann?

Würde ich weitermachen, die Prüfung im Herbst wieder versuchen.

Schauen wir uns nochmals deinen ersten Gedanken an: Wenn ich durchfalle bin ich eine totale Versagerin. Das würde ich nicht verkraften. Vergleiche diesen Satz mit dem, was du jetzt gesagt hast: Wenn ich durchfalle, wäre ich etwa drei Wochen ziemlich traurig, dann würde ich aufstehen und weitermachen – und hey, ich habe immerhin schon einiges geschafft. Wie geht es dir, wenn du diesen Satz hörst?

Besser. Es würde weitergehen.

Und der Satz fühlt sich auch richtig an für dich?

Ja, eher ungewohnt, aber falsch ist er sicher nicht.

Schreib ihn doch mal auf. Der neue Gedanke wird dir noch eine ganze Zeit lang fremd vorkommen. Jemand hat einmal gesagt: Es tröpfelt nur langsam vom Verstand in die Seele. Damit du den Satz auf der Gefühlsebene akzeptieren kannst, wirst du ihn noch einige Male hören oder darüber nachdenken müssen.

Anna gelang es im Rahmen dieses Gesprächs, ihre negativen Gedanken zu hinterfragen. Sie formulierte für sich den folgenden realistischen, aber hilfreichen Gedanken, um mit der Situation besser umgehen zu können.

Situation	Gedanken	Gefühle
Ich denke an einen möglichen Misserfolg	Es wäre schade, wenn ich durch die Prüfung fiele und ich wäre bestimmt eine Zeit lang traurig. Aber es würde weitergehen und ich würde wieder aufstehen.	Etwas Angst, aber auch Zuversicht, dass ich mit der Situation umgehen könnte.

Annas Gedanke hilft ihr, mögliche Misserfolge besser zu ertragen. Vielleicht möchten Sie noch weiter gehen und sogar eine Einstellung gewinnen, die Ihnen dabei hilft, Misserfolge als notwendige Vorstufe zum Erfolg zu sehen? Viele sehr erfolgreiche Menschen haben eine ausgesprochen positive und entspannte Art, mit Fehlschlägen, Fehlern und Misserfolgen umzugehen.

Zum Beispiel:

- Thomas Watson, der Gründer und ehemalige CEO von IBM, der verlauten liess: Wenn Sie erfolgreich sein wollen, verdoppeln Sie Ihre Misserfolgsrate!
- Oder Jack Welch, der vielleicht erfolgreichste Manager aller Zeiten, der manchmal Mitarbeiter belohnte, weil sie Fehler machten – um ihren Mut zu belohnen, etwas Neues auszuprobieren. Ein Mann, der für wichtige Posten nicht Menschen einstellte, die bisher aalglatt durchs Leben kamen und keine Schwierigkeiten kannten, sondern solche, die schon mal umgefallen und wieder aufgestanden sind. Mitarbeiter, die Charakter bewiesen hatten und auf die man sich bei Krisen und in schwierigen Zeiten verlassen konnte.
- Oder der Erfinder Thomas Edison, der stolz darauf war, 5000 Wege zu kennen, um keine Glühbirne herzustellen, und der betonte, dass er aus jedem einzelnen Misserfolg – oder Versuch? – etwas gelernt hat, das zur Erfindung der Glühbirne beigetragen hat.

„Aus Fehlern wird man klug!“ lautet eine oft zitierte Redewendung. Sie stimmt lediglich zum Teil. Nur wenn Sie bereit sind, Misserfolge als Teil des Lernprozesses zu akzeptieren, sie genau zu betrachten und zu analysieren und die daraus gewonnenen Informationen zu nutzen, werden Ihnen Ihre Fehler helfen, sich zu verbessern.

Es ist soviel - das schaffe ich nie!

Vor einer grossen Prüfung wie der Matura oder der Lehrabschlussprüfung hat zu Beginn fast jeder diesen Gedanken. Mit der Zeit gibt es aber grosse Unterschiede. Die einen stehen auch noch nach Wochen wie hypnotisiert am Fusse dieses Berges, schauen nach oben und denken: „So hoch, er ist so hoch, wie soll das einer schaffen?“ Die anderen messen die Strecke aus, unterteilen sie in einzelne Etappen, legen die ideale Route für den Aufstieg fest, organisieren sich die richtige Ausrüstung und sagen sich: „Ich mache einfach einen Schritt nach dem anderen, bis ich oben bin. Es sind schon so viele da hochgekommen – es muss also machbar sein!“

Der wichtigste Trick dabei: Sobald Sie die Strecke in einzelne kleinere Etappen zerlegen, werden Sie sehen, dass es tatsächlich möglich ist, den Gipfel zu erreichen.

Schauen wir uns einen kurzen Dialog dazu an:

Ich schaffe es nie, mich genügend auf diese Prüfung vorzubereiten, es ist viel zu viel Stoff!

Es scheint dir so viel zu sein, dass es gar nicht machbar ist?

Ja. Wie soll ich das alles lernen?

Und noch dazu in dieser kurzen Zeit?

Genau. Es sind nur noch zwei Monate!

Es ist wirklich viel Stoff. Wieviel davon müsstest du können, um eine 6 zu haben.

Ja alles, aber eine 4 würde mir schon reichen.

Müsste man wirklich alles können für eine 6?

Nein, halt das Wichtige. Aber wie soll man wissen, was das Wichtige ist?

Ja, wie? Nenn mir doch ein paar Möglichkeiten, um das herauszufinden.

Hä? Ähm..., ich könnte natürlich jemanden fragen, der die Prüfung schon gehabt hat. Und in bestimmten Fächern haben uns die Lehrer alte Prüfungen oder Übungen zur Vorbereitung ausgeteilt.

Sehr gut. Und wenn du noch aufpasst, worauf die Lehrer in den letzten Stunden besonderes Gewicht legen, weißt du es vielleicht noch genauer. So gesehen: Wie viel von diesem ganzen Stoff ist wirklich wichtig?

Vielleicht etwa die Hälfte.

Okay, für eine 6 würde es reichen, wenn du die wichtige Hälfte kannst. Und für eine 4?

Wäre es schon weniger.

Und jetzt weißt du ja noch ein paar Dinge aus dem Unterricht. Wie viel müsstest du zusätzlich noch lernen?

So gesehen ist es eigentlich machbar.

Unterschätz den Stoff nicht! Es ist trotzdem viel. Was musst du tun, um in zwei Monaten fit zu sein?

Mir den Stoff gut einteilen.

Ja. Nehmen wir einmal an, du hättest nur noch drei Wochen Zeit und müsstest dich auf das Wichtigste beschränken, wo und wie würdest du beginnen? Willst du dir das bis morgen überlegen?

Wenn ich nur drei Wochen hätte? Das wäre ja schrecklich. Aber ich mach's mal.

Wie der Dialog zeigt, müssen Sie nicht einmal bis auf den Gipfel – die 6 erhalten Sie bereits, wenn Sie eine ordentliche Höhe erreicht haben. Die 4 liegt noch einiges tiefer am Hang, und wenn Sie jetzt gar nichts lernen würden, würden Sie in vielen Fächern keine 1 machen oder null Punkte erreichen, sondern vielleicht bereits eine 2 oder 3 – Sie dürfen sich vorstellen, dass ein Sessellift Sie bereits zur ersten Anhöhe gebracht hat. Von da aus ist es nicht mehr so weit bis zur 4, und wenn Sie das fehlende Stück der Strecke genauer betrachten und gut einteilen, werden Sie es auch schaffen. Aber seien Sie ruhig ein wenig ehrgeiziger und zielen Sie höher!

Ein konstruktiver Gedanke hierzu könnte lauten:

Situation	Gedanken	Gefühle
Ich denke daran, was ich alles für die Abschlussprüfung machen muss.	Es scheint ungeheuer viel zu sein, aber ich weiss, dass jedes Jahr sehr viele Schüler diese Prüfung bestehen, auch solche, die weniger gute Vornoten haben und ansonsten schlechter sind als ich. Wenn ich es richtig angehe, ist es machbar.	Ich fühle mich schon ein wenig zuversichtlicher.

Die Übung, die ich der Studentin am Ende des Dialogs vorgeschlagen habe, empfinde ich immer wieder selbst als hilfreich. Ich benutze eine etwas veränderte Variante, da ich mich nicht mehr auf Prüfungen vorbereiten muss. Wenn ich besonders viel zu tun habe und nicht weiss, wie das alles in eine Woche passen soll, dann frage ich mich:

- Wenn ich jetzt nur drei Tage Zeit hätte, was würde ich dann tun und was würde ich bleiben lassen?
- Wie würde ich die Arbeit angehen, damit das Wichtigste so effizient wie möglich erledigt wird?

Diese erste Frage hilft mir, in stressigen Zeiten wieder den Durchblick zu bekommen und mich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Die zweite Frage hilft mir, alle ineffizienten und unwichtigen Arbeitsgänge über Bord zu werfen und somit das Wichtige auf die richtige Art und Weise zu tun.

Machen wir ein kleines Beispiel, damit Sie sehen, wie fruchtbar diese Methode ist. Nehmen wir an, ich müsste mich auf die Deutsch-Matura vorbereiten.

Zuerst würde ich die Ausgangslage festhalten:

Ich muss für die mündliche Prüfung 10 Bücher interpretieren können und an der schriftlichen einen Aufsatz schreiben.

In einem ersten Schritt würde ich darüber nachdenken, was eher lernbar ist. Ganz klar kann man sich auf die mündliche besser vorbereiten. Ob ich das Buch gelesen habe, das ich interpretieren soll, ist sehr entscheidend. Meine Kompetenzen im Schreiben von Aufsätzen zu verbessern ist allerdings sehr viel schwieriger und eher etwas, was sich über die Jahre entwickelt, als etwas, das ich in einer Woche deutlich verbessern kann.

Ebenfalls zur Beurteilung der Ausgangslage würde ich mir überlegen, was ich bereits kann oder weiss. In diesem Fall haben wir vielleicht schon 7 dieser 10 Bücher im Unterricht behandelt und ich kann mich ein wenig daran erinnern – immerhin etwas.

Nun würde ich mir überlegen, wie ich mich vorbereiten würde, wenn ich sehr wenig bis sehr viel Zeit dazu hätte:

Zeit/ Vorbereitungsstufe	Art der Vorbereitung
Sehr wenig Zeit / Stufe 1	Ich schaue mir zu den Büchern, die wir im Unterricht behandelt haben, lediglich die Blätter an, die wir dazu durchgenommen haben. Ich achte dabei darauf, welche Stellen unserer Lehrerin am wichtigsten waren, und darauf, dass ich hierzu Fragen beantworten und die Stellen interpretieren könnte. Zu den anderen Büchern lese ich eine Zusammenfassung.

Wenig Zeit Stufe 2	Ich besorge mir zusätzlich zu jedem Buch eines dieser Schülerhilfe-Büchlein, die gute Zusammenfassungen, kurze Charakterisierungen der Personen und Interpretationshilfen zu den Schlüsselstellen im Text enthalten.
Genügend Zeit Stufe 3	Ich lese zusätzlich die Bücher im Original. Zuerst die kürzeren, wenn Zeit bleibt, die längeren.
Viel Zeit Stufe 4	Ich schaue zusätzlich meine alten Aufsätze durch und frage mich, wie ich den Maturaaufsatz etwas besser machen könnte.

Die Vorbereitung findet also in einzelnen Stufen statt. Zuerst wird das Wesentlichste gemacht, wenn Zeit bleibt, wird das Wissen vertieft.

Mit einem solchen Vorgehen können Sie ruhig schlafen. Sie wissen dann zum Beispiel, dass Sie zumindest genügend Zeit haben, um zu jedem Buch ein Schülerhilfe-Büchlein zu lesen und es evtl. bei den leichter lesbaren Büchern sogar noch reichen wird, um das Original durchzugehen. Sie können auch abschätzen, dass Sie mit dem Wissen aus Vorbereitungsstufe zwei eine 4 oder 4,5 erreichen werden – keine Glanzleistung, aber auch keine, die Ihnen Bauchschmerzen bereiten muss. Wenn Zeit übrig bleibt, können Sie immer noch eine Note anstreben, die richtig Freude macht.

Die meisten Schüler beginnen hingegen einfach mit dem ersten Buch, haben aber Angst, dass sie bis zur Matura niemals alle Bücher lesen können und gehen schliesslich mit einem Gefühl wie beim Russischen Roulette in die Prüfung: „Wenn dies oder jenes kommt, bin ich geliefert!“

Ich möchte Sie ermutigen, diese Methode ein paar Mal auszuprobieren. Mit der Zeit lernen Sie zu unterscheiden, was nötig und wichtig ist und wo Sie mit sehr viel mehr Aufwand lediglich unbedeutende Verbesserungen erzielen werden. Sie werden ein Gespür dafür bekommen, wie Sie mit weniger Anstrengung mehr erreichen können. Eine der spannendsten Erfahrungen, die ich in meinem Berufsleben gemacht habe, ist die folgende:

Der Umstand, dass man mehr zu tun hat, bedeutet noch lange nicht, dass man mehr tun muss!

Komisch nicht? Aber alles ist eine Frage der Effektivität und Effizienz.

Tun Sie das Richtige auf die richtige Art und Weise? Wieviel von dem, was Sie tun, stellt sich im Nachhinein als relativ nutzlos heraus? Wieviel war zwar wichtig, aber Sie sind es falsch angegangen? Freuen Sie sich, wenn Sie viele Beispiele finden – überall dort können Sie sich verbessern!

Wenn Ihnen das nächste Mal der Gedanke „Es ist soviel, das schaffe ich nie“ durch den Kopf geht, dann versuchen Sie sich vorzustellen, wieviel die Leute zu tun haben, die ihr Land regieren oder Firmen mit 50'000 Mitarbeitern führen. Das Komische daran ist, dass die ihr Pensum schaffen und sogar noch etwas Freizeit haben. Fragen Sie sich, wie so jemand vorgehen würde, wenn er/sie in Ihrer Lage wäre. Und glauben Sie mir, die sind nicht einfach hundertmal klüger, die gehen die Sachen anders an. Besonders wertvoll ist es, wenn Sie eine solche Person beobachten dürfen. Profitieren Sie soviel wie möglich davon, fragen Sie sie, wie sie es fertig bringt, soviel zu bewerkstelligen und lassen Sie nicht locker, bis Sie eine brauchbare Antwort erhalten haben oder schauen Sie ihr bei der Arbeit zu.

Als Student habe ich mich immer wieder gefragt, wie Prof. Perrez, unser Professor für Klinische Psychologie, soviel erreichen konnte. Nun habe ich das Glück, für ihn arbeiten und von ihm lernen zu dürfen. Eine umfassende Antwort habe ich zwar noch nicht, aber eine Ahnung, die jedes Semester deutlicher wird und mir bereits dabei hilft, mit weniger Aufwand mehr zu erreichen.

Von wem könnten Sie lernen?

Mathe kann man oder kann man nicht

Ja, ja, wir wissen schon, Mathe, Physik, Chemie, Rechnungswesen, Sprachen etc. ist Begabungssache. Ein paar Glückliche werden mit einem speziellen Zahlensinn oder einer Sprachbegabung geboren, während die meisten anderen sich die ganze Schulzeit irgendwie durchquälen.

Stimmt teilweise – aber eben nur teilweise!

Nehmen wir ein anderes Merkmal, von dem immer behauptet wird, es sei angeboren und stabil: Die Intelligenz. Tatsächlich lässt sich nachweisen, dass sich die Intelligenz eines Menschen über die Jahre kaum verändert. Andererseits gibt es auch hier Experimente, die einem zu denken geben:

Der amerikanische Psychologe Robert Rosenthal beschäftigte sich intensiv mit der Frage, welchen Einfluss Erwartungen auf andere ausüben. In einem Lernexperiment wies er 12 Studierende an, Ratten beizubringen, einen Weg durch ein Labyrinth zu finden. Jeder Student durfte an fünf Tagen mit seinen Ratten je zehn Trainingsläufe durchführen, um die Tiere auf die Aufgabe vorzubereiten. Obwohl die Ratten zufällig auf die Studierenden verteilt wurden, sagte man sechs Studenten, sie hätten besonders dumme Ratten erhalten. Den anderen wurde suggeriert, sie hätten es mit ausgesprochen schlaun Viechern zu tun. Das Resultat? Die für klug gehaltenen Ratten verhielten sich im Endeffekt wirklich deutlich „klüger“ und fanden sich im Labyrinth besser zurecht.

Die Ratten waren gleich klug und hatten gleich viel Zeit zur Verfügung, um zu üben. Der einzige Unterschied bestand in den Erwartungen, die in sie gesetzt wurden. Die vermeintlich gescheiterten Tiere wurden schlicht liebevoller behandelt.

Natürlich wollten die Forscher wissen, ob sich bei Menschen ähnliche Effekte erzielen lassen. Sie führten in 18 Klassen einer Schule einen Schulleistungstest durch und informierten die Lehrer darüber, dass gewisse Schüler, um genau zu sein 20%, laut der Testergebnisse einen Entwicklungsschub vor sich hätten und sich in nächster Zeit schulisch als wahre Überflieger entpuppen würden. Tatsächlich wurden die Lehrer angelogen – die Schüler wurden per Zufall ausgewählt. Am Ende des Jahres zeigten sich jedoch Unterschiede. Während in den höheren Klassen die Lehrermeinung weniger ins Gewicht fiel, schnitten die „Hochbegabten“ in den unteren Klassenstufen im Schulleistungstest deutlich besser ab als ihre Klassenkameraden.

Die Erwartungen einer einzigen wichtigen Bezugsperson hatten in diesem Experiment gravierende Auswirkungen auf die Entwicklung der Intelligenz - ein Merkmal, von dem immer wieder behauptet wird, es sei unveränderbar. Die Frage ist jetzt nicht, ob ihre Erstklasslehrerin die richtigen Erwartungen in Sie hatte, sondern:

Wenn es so bedeutsam ist, was Ihre Erstklasslehrerin von Ihnen gedacht hat, um wieviel bedeutsamer wird es sein, wenn Sie selbst Ihre Erwartungen an sich verändern?

Sie haben die Wahl, Sie können sich als hoffnungslos unbegabt betrachten oder als jemanden mit vielleicht geringer Grundbegabung, aber grossem Entwicklungspotenzial. Sie können die Grenzen Ihrer Begabung ausloten und Ihr Potential ausschöpfen oder weit dahinter zurückbleiben.

Wenn Sie sich eine Chance geben, wenn Sie glauben, dass es in Ihrer Hand liegt, sich zu verbessern, dann können Sie sich überlegen:

- Wie Sie die Sache am besten angehen
- Von wem Sie sich etwas anschauen können
- Wer Ihnen helfen kann
- Welche Bücher und Internetseiten Ihnen etwas bieten könnten

Und Sie können sich auch über kleine Verbesserungen freuen. Sie werden die nötige Ausdauer, Offenheit und Motivation aufbringen, um Ihre Ziele zu erreichen.

Haben Sie Lust auf einen kleinen „Frauen-Heftli-Psychotest“ ?

Falls ja, dann denken Sie an ein Fach, in dem Sie besonders schlecht sind und kreuzen Sie die Aussagen an, die auf Sie zutreffen.

In (Problemfach): _____

- Passe ich im Unterricht weniger auf
- Beginne ich oft zu spät mit dem Lernen
- Denke ich manchmal: es hat ja eh keinen Zweck und gebe das Lernen auf
- Mache ich selten die Hausaufgaben
- Lerne ich meist alleine und bitte kaum andere um Hilfe
- Setze ich mir keine Ziele und bin wenig ehrgeizig
- Wiederhole ich selten alten Stoff
- Schiebe ich oft auf
- Melde ich mich kaum im Unterricht
- Schwänze ich ab und zu oder sogar oft
- Bin ich nicht gut auf den Lehrer zu sprechen
- Mache ich mir immer wieder klar, was für ein unwichtiger Käse das doch ist

Zur Auswertung:

Mehr als 4 Kreuze:

Mal ganz ehrlich: Sind Sie in diesem Fach nicht einfach ein wenig faul und desinteressiert? Von nichts, kommt nichts.

Sie haben zwei Möglichkeiten:

1. Sie sagen sich: Ja, ich weiss, es stinkt mir einfach und ja, ich könnte mich verbessern – aber hey, ich kann mir diese schlechte Note leisten! In diesem Fall können Sie weitermachen wie bisher.
2. Sie haben bisher so getan, als seien Sie schlicht unbegabt. In diesem Fall heisst die Devise: Machen Sie was! Konkrete Hilfen, wie Sie die Sache angehen können, finden Sie in diesem Buch, bei Ihren Kollegen, Freunden, Feinden, Eltern, in anderen Büchern, im Internet, beim Lehrer oder Dozenten, Nachhilfelehrer, Lernberater und natürlich in Ihnen selbst. Wann fangen Sie an?

1 bis 4 Kreuze:

Sie machen einiges richtig, könnten aber mehr tun. Schauen Sie, was passiert, wenn Sie sich bemühen, beim nächsten Thema in diesem Fach auf 0 Kreuze zu kommen und achten Sie auf kleine Veränderungen. Werden Sie eine halbe Note besser? Fällt Ihnen das Fach etwas leichter? Falls nicht, experimentieren Sie mit neuen Lernmethoden.

0 Kreuze:

Sie machen wirklich das Menschenmögliche, um in diesem Fach mitzukommen und es will einfach nicht klappen.

Auch in diesem Fall gibt es zwei Möglichkeiten:

1. So wie Sie bis jetzt gelernt haben, hat es leider wenig genützt. Nicht so hilfreich wäre es, wenn Sie jetzt einfach noch mehr desselben tun. Verändern Sie Ihre Lernstrategie und experimentieren Sie. Falls Sie bisher allein gelernt haben, dann lernen Sie jetzt zu zweit, lernen Sie an einem anderen Ort, bereiten Sie sich auf ein neues Thema im Voraus vor, bereiten Sie die Stunden nach, organisieren Sie sich alte Prüfungen, bitten Sie den Lehrer um Hilfe.
2. Sie haben das Gefühl, Sie seien hoffnungslos überfordert. In diesem Fall kann Ihnen vielleicht ein Nachhilfelehrer weiterhelfen. In vielen Fällen ist aber ein Schulwechsel das Beste. Nutzen Sie einen Systemwechsel, um etwas anderes zu tun, das Ihren Fähigkeiten besser entspricht und Ihnen mehr Spass macht.

Schauen wir uns ein kurzes Beratungsgespräch zu diesem Thema an:

Du machst also kaum was für Mathematik?

Ehrlich gesagt wirklich wenig. Es bringt auch nicht viel.

Weil du Mühe damit hast.

Ja, ich bin so oder so ungenügend.

Wie stark ungenügend?

Naja, etwa eine drei. Jedenfalls ziemlich schlecht.

Was hast du in Englisch?

Eine 5.5

Das weißt du ganz genau.

Ja.

Aber bei den ungenügenden hast du einfach das Gefühl: Schlecht. Ob es jetzt eine 2.5, eine 3 oder 3.5 ist, ist auch egal.

Irgendwie schon. Die 5.5 in Englisch ist toll – aber mich anstrengen, um mich in Mathe von einer 3 auf eine 3.5 hochzuarbeiten?

Gegenfrage: Wenn du so weitermachst und gar nichts tust, bleibt es dann bei einer 3?

Wenn ich so weitermache? Nein, könnte sein, dass ich noch weiter absacke.

Und dann wird's gefährlich?

Ja, dann könnte es sein, dass ich sitzen bleibe.

Hm. Ich weiss, es ist auf den ersten Blick nicht so motivierend, sich von einer 3 auf eine 3.5 hochzuarbeiten, weil subjektiv beides schlechte Noten sind. Aber wenn wir es uns richtig überlegen, ist es viel weniger wichtig, ob du in Englisch eine 5 oder eine 6 hast, als ob du in Mathe eine 2.5 oder eine 3.5 hast.

Ich weiss.

Okay, halten wird das so fest: Es spielt objektiv eine grosse Rolle, ob du in Mathe eine halbe Note besser oder schlechter wirst. Wir müssen uns aber auch eingestehen, dass es nicht so motivierend ist, sich dafür Mühe zu geben.

Ja.

Die Frage lautet also: Wie motivieren wir dich? Ich glaube, wir können kaum auf einen plötzlichen Interessenzuwachs in Mathe hoffen.

Nein. Aber das so deutlich zu sehen - wenn ich nichts tue, wird's schlechter und dann wird's gefährlich - das hilft schon ein wenig.

Das ist schon was. Als würdest du dir sagen: Ich mag Mathe zwar nicht besonders, aber ich will immerhin den Schaden begrenzen. Fällt dir noch etwas anderes ein?

Ich könnte natürlich für mich so tun, als wäre eine 3.5 das Nonplusultra, eine Spitzennote.

Das gefällt mir. Du gestehst dir ein, dass Mathe dir Mühe macht, aber setzt dir doch ein ehrgeiziges Ziel, das du erreichen möchtest. So nach dem Motto: Es ist schwierig, aber hey, eine 3.5 pack ich!

Das weckt irgendwie den Kampfgeist.

Finde ich auch. Und ich denke, du hast dir echt eine Belohnung verdient, wenn du diesen Kampf gewinnst.

Ja. Wenn ich im Zeugnis eine 3.5 hinkriege, werde ich mir im Sommer 3 Tage Gurtenfestival gönnen.

Sehr gut. Komm, wir schreiben das auf. Ich, Daniel Merz werde mich in Mathe auf eine 3.5 hochkämpfen und belohne mich dafür im Sommer mit drei Tagen Gurtenfestival. Klingt gut. Wie willst du das Ganze angehen?

Vergleichen wir noch kurz Daniels alten und seinen neuen Gedanken:

Alte Gedanken

Situation	Gedanken	Gefühle
Ich sollte für die Mathe-Prüfung lernen	Ich begreife diesen verfluchten Mist sowieso nicht. Wozu soll ich es überhaupt versuchen?	Frust, Hoffnungslosigkeit, Resignation

Neue Gedanken

Situation	Gedanken	Gefühle
Ich sollte für die Matheprüfung lernen	Es ist meine Entscheidung: Ich kann nichts tun und eine 2 oder 2.5 schreiben oder mich vorbereiten und mich auf eine 3.5 hocharbeiten. Und ich entscheide mich hier und jetzt für das zweite!	Wieder etwas Hoffnung und Kampfgeist.

Bei diesem Lehrer ist es doch klar, dass es mir stinkt

Wie in jedem Beruf gibt es auch unter den Lehrern richtige Spitzentypen, die man ins Herz schliesst, die strengen, aber fairen, die man respektiert und achtet, die soften, die – von bösen Klassen umzingelt – ums Überleben kämpfen und natürlich auch die, mit denen man kaum auskommen kann.

Letztere sind oft Grund für endloses Gejammer unter den Schülern und dienen nicht selten als Ausrede für mangelnde Anstrengungen. Doch wie kann man mit solchen Typen klarkommen? Ein Beispiel:

Sara ist nicht so gut in Englisch. Möglicherweise muss sie wegen diesem Fach ein Jahr wiederholen. Das Problem ist in ihren Augen definitiv der Lehrer.

Wie geht es dir in der Schule?

Nicht so gut. In Englisch bin ich ziemlich schlecht. Wenn ich nicht besser werde, muss ich wahrscheinlich wiederholen.

Du hast also das Gefühl, dass du vielleicht wegen Englisch wiederholen musst, ausser du wirst besser. Heisst das, du könntest es noch schaffen?

Ja vielleicht, aber bei dem Lehrer...

Was ist denn mit dem Lehrer?

Der hat so eine widerliche Art mit uns umzugehen – irgendwie sadistisch. So hat man keine Lust, etwas für dieses Fach zu machen.

Okay, der Unterricht ist also nicht so toll. Bereitest du dich denn auf die Prüfungen vor?

Nicht so wirklich. Ich habe einfach null Bock, für diesen Typen auch noch zu lernen.

Der Unterricht und das ganze Fach stinken dir einfach. Das einzige, was ich ein bisschen komisch finde, ist deine Aussage, dass du keine Lust hast, für diesen Typen zu lernen. Das klingt ja fast so, als möchtest du den Lehrer mit deinen schlechten Noten strafen?

Naja, irgendwie schon – jedenfalls habe ich keine Lust, mich für ihn anzustrengen.

Ganz ehrlich: Ich kann mir nicht vorstellen, dass diesem Lehrer deine Noten schlaflose Nächte bereiten. Schon gar nicht, wenn er so sadistisch sein soll.

Stimmt ja, aber mich deshalb anzustrengen?

Halten wir das mal fest: Den Lehrer bestrafst du nicht. Wem macht es denn eigentlich etwas aus, ob du eine schlechte Note hast und ob du Englisch kannst?

Na gut, mir.

Sehe ich auch so. Inwiefern spielt es für dich eine Rolle, ob du Englisch kannst oder nicht?

Eigentlich gefällt mir die Sprache. Ich schaue mir auch die Filme immer im Original an. Aber dann sage ich mir: das lernst du ja auch auf diese Weise.

Stimmt, du lernst durch Filme, die Sprache besser zu verstehen und sie zu sprechen. In der Schule lernst du eher die richtige Grammatik, Schreiben und Textverständnis.

Was im Beruf auch wichtig wäre – ich weiss.

Ja. Wenn ich kurz zusammenfassen darf: Wir haben gesehen, dass es deinem Lehrer wahrscheinlich ziemlich egal ist, wie gut du in seinem Fach bist. Dir hingegen ist es nicht egal – du hast eine schlechte Note und dir fehlen am Ende die Englischkenntnisse.

Schon, aber dieser Lehrer ist wirklich...

Niemand, von dem du deine Berufschancen abhängig machen solltest.

Also gut, du hast gewonnen.

Die Frage ist, wäre diese Sichtweise für dich hilfreich?

Eigentlich schon.

Komm, schreiben wir das so auf, dass es für dich richtig klingt.

Situation	Gedanke	Gefühl
Sollte für die Englischprüfung lernen.	Ich lerne das für mich, weil mir Englisch gefällt und es für das Berufsleben wichtig ist. Das lasse ich mir von Herrn Sutter nicht vermiesen.	Fühle mich herausgefordert, so etwas wie positive Wut.

So hart es ist: Das Leben ist nicht immer einfach. Aber für den, der erwachsen sein will, gilt:

Es weht der kalte Wind der Selbstverantwortung

Peter Glotz

Ich lerne einfach immer das Falsche

Es ist soviel Stoff für die Matura und ich habe einfach immer Angst, dass ich sowieso das Falsche lerne.

Dass du alles Mögliche lernst, nur nicht das, was die Lehrer hören möchten?

Genau. Es ist soviel, dass man einfach nicht alles lernen kann. Also muss man irgendwie eine Auswahl treffen.

Eine neue Situation. Bisher musstest du immer kleine übersichtliche Mengen in relativer kurzer Zeit lernen. Jetzt ist es sehr viel und du musst herausfiltern, was wichtig ist, und dir die Zeit einteilen.

Ja. Das finde ich schwierig.

Ist es auch. Findest du das in allen Fächern gleich schwierig oder gibt es einige, bei denen du genauer weißt, wie du dich vorbereiten sollst?

Nein, es ist nicht überall schwierig. Bei den Sprachen weiss ich es relativ genau. Da muss ich für die Mündlichen die Bücher interpretieren können. Auf die Schriftlichen muss ich mich weniger vorbereiten, weil wir dort Aufsätze schreiben und übersetzen müssen und einen Text zu Grammatik und Textverständnis haben. Damit habe ich weniger Mühe.

Und bei den Naturwissenschaften?

Bei Mathe muss man einfach alles können.

Hat euch der Lehrer ein wenig gesagt, wie ihr euch vorbereiten sollt?

Ja, wir haben Übungsblätter bekommen. Er hat auch gesagt, dass wir die Matura bestehen sollten, wenn wir diese Aufgaben lösen können.

So, dass du dir Thema für Thema anschauen und die dazugehörigen Übungsaufgaben lösen kannst?

Ja – das machen wir auch so mit der Lerngruppe.

Wenn du es Fach für Fach durchgehst, weißt du eigentlich ziemlich genau, wie du dich vorbereiten musst?

Stimmt – so wird es klarer. Wo ich es wirklich schwierig finde, ist in Chemie.

Okay. Du weißt nicht, wie du dich auf Chemie vorbereiten sollst. Das ist aber schon etwas ganz anderes als: ich lerne sowieso das Falsche.

Ja, es betrifft eigentlich vor allem dieses Fach.

Welche Möglichkeiten hast du, um auch in diesem Fach etwas mehr Klarheit zu schaffen?

Ich könnte natürlich den Lehrer fragen, ob er uns sagen könnte, wie wir uns vorbereiten sollen. Und falls er nicht darauf eingeht, kann ich meine alten Prüfungen hervorholen und mit diesen lernen.

Das scheint mir ein guter Anfang zu sein. Halten wir das doch kurz fest.

Situation	Gedanken	Gefühle
Ich muss mich auf die Matura vorbereiten.	Es ist zwar viel Stoff, aber in den meisten Fächer weiss ich, wie ich mich vorbereiten kann. In den restlichen weiss ich, wie ich an die Sache herangehen kann, um herauszufinden, was das Wichtigste ist.	Ruhiger und zuversichtlicher.

Die Schule ist eh scheisse

Manche Schüler zwischen 15 und 20 finden „alles scheisse“. Ein quälendes Gefühl.

Wie findet man da heraus?

Falls Sie unter diesem Gefühl leiden, sollten Sie sich zunächst fragen, ob Sie es überhaupt loswerden möchten. Bei vielen Jugendlichen gehört es zum Image, zur Coolness, möglichst „angeschissen“ zu wirken. Sie stehen unter erheblichem Konformitätsdruck, es ihrer ebenso coolen Gruppe recht zu machen. Falls Sie zu einer solchen Gruppe gehören, riskieren Sie es, Ihre Freunde zu verlieren, wenn Sie das Leben geniessen und etwas leisten. Sie sollten sorgfältig abwägen, bevor Sie eine Entscheidung treffen.

Wir haben uns allerdings immer ein wenig gefragt, was so toll daran ist, sich so aufzuführen. Nehmen wir die Hip Hop Kultur als Beispiel. 50cents, Eminem etc. sind tatsächlich cool, aber weil sie etwas erreicht haben, weil sie geschuftet haben wie die Blöden, um sich mit den denkbar schlechtesten Startbedingungen ihre Träume zu verwirklichen. Sie haben hart gekämpft und gewonnen.

Um es mit den Worten des erfolgreichsten Schweizer Rappers Stress zu sagen:

Man muss hart arbeiten – und diszipliniert sein. Jeden Morgen aufstehen und arbeiten. Viele Leute denken, Musiker arbeiten nicht. Das ist falsch. Nur wer konsequent arbeitet, erreicht etwas. Und wenn man etwas gut machen will, braucht das viel Zeit und Energie.

Diese Menschen haben etwas erreicht. Man wird ihnen aber nicht ähnlicher, wenn man die Hose zu den Knien rutschen lässt, die Unterhosen hochzieht, eine Mütze und ein paar Ketten anzieht, sich als Gangster-Rapper aus dem Ghetto von Bümpliz fühlt und ab und zu ein Handy klaut. Aber falls Ihnen aus diesem Grund alles stinkt, können wir Sie beruhigen: Mit der Zeit geht das meistens von alleine wieder weg.

Falls Sie aber heute etwas daran ändern möchten, gibt es nur einen Weg: Machen Sie sich klar, was Sie in Ihrem Leben erreichen möchten und arbeiten Sie daran!

Nach den ersten neun Schuljahren haben Sie die Wahl, was Sie mit Ihrem weiteren Leben anstellen möchten. Sie haben aber auch die Verantwortung, die richtigen Entscheidungen zu treffen und diese umzusetzen. Natürlich können Sie versuchen, die Verantwortung abzuschieben. Sie können sagen, dass Ihre Eltern Sie dazu zwingen, das Gymnasium zu machen oder zu studieren, Ihr Lehrmeister Sie dazu verdammt, Ihre Arbeit zu erledigen, Ihr Französischlehrer an allem schuld ist oder man Ihnen einfach nicht die richtigen Informationen zukommen lässt, um sich anders zu entscheiden. Aber: Am Ende ist es Ihr Leben, das nicht so ist, wie Sie es gerne hätten.

Es gibt Menschen, die glauben auch noch mit vierzig, dass jeder andere, nur nicht sie selbst für ihr Leben und ihre Misere verantwortlich ist. Sie haben üble Chefs, würden aber nie kündigen, stöhnen ständig über ihre Freundin, um sie später zu heiraten und haben scheinbar nur Pech bei der Auswahl ihrer Freunde. Kennen Sie solche Menschen? Möchten Sie einer von Ihnen werden? Nein? Dann lassen Sie es nicht zu.

Es gibt zwei wichtige Erkenntnisse, die Ihnen helfen können, es schöner zu haben:

1. Es ist Ihr Leben und Sie haben das Recht und die Pflicht, Ihre Entscheidungen selbst zu treffen und Ihren eigenen Weg zu gehen.
2. Jeder Weg bringt Vor- und Nachteile mit sich. Es gibt keine wichtige Entscheidung, die nicht auch gewisse Unannehmlichkeiten oder Schwierigkeiten mit sich bringt. Sie können aber wählen, wie Sie damit umgehen.

Der zweite Punkt wird häufig unterschätzt. Wir sind auf der Suche nach der optimalen Lösung, dem Batzen und dem Weggli, wir möchten:

- Eine Arbeit, die immer Spass macht, richtig viel Geld einbringt und nicht anstrengend ist.
- Einen Partner, der auf alle unsere Bedürfnisse eingeht, sich um uns kümmert, uns unterhält, uns wortlos versteht und mit Lob überschüttet, aber ja nichts von uns fordert und uns nicht einschränkt.

Gibt es leider nicht! Wenn wir eine Lehre machen, die uns gefällt, müssen wir zwei Tage in der Woche die Schulbank drücken. Wenn wir studieren möchten, müssen wir einige Fächer in Kauf nehmen, die uns weniger liegen, und wenn wir einen interessanten, liebevollen und attraktiven Partner möchten, der uns liebt und sich um uns kümmert, müssen wir ihm auch etwas bieten.

Wie wir das Gesamtpaket beurteilen, liegt bei uns. Wir können sagen:

- Ja, ja, die Lehre ist schon gut, aber ich begreife einfach nicht, warum ich in diese blöde Schule muss. Das stinkt mir so. Es ist dermassen langweilig und was ich alles machen muss und die vielen Aufgaben und all diese Prüfungen, die Lernerei und diese Lehrer und sowieso und alles.

Oder

- Ich freue mich, dass ich so eine tolle Lehre machen kann und so einen sympathischen Chef habe. Die Schule liegt mir weniger, aber die drei Jahre werde ich das schon aushalten.

Fragen Sie sich: Entscheide ich mich für diesen Weg und bin ich bereit, die damit verbundenen Nachteile und Schwierigkeiten in Kauf zu nehmen oder muss ich etwas anderes tun, um es schöner zu haben?

Lassen Sie sich Zeit bei der Antwort und falls die Antwort auftaucht: Ich möchte ja gerne etwas anderes tun, aber ich weiss nicht was, dann fangen Sie jetzt an, nach einer Antwort zu suchen. Machen Sie eine Schnupperlehre, informieren Sie sich über Berufsmöglichkeiten und sagen Sie bitte nicht: Ich war schon mal bei einem Berufsberater, aber das hat's nicht gebracht. Sie haben sicher auch schon einmal einen schlechten Film gesehen – sind Sie deswegen nie mehr ins Kino gegangen? Hier geht es darum, wie Sie einen Grossteil Ihres Lebens verbringen. Es lohnt sich, ausdauernd zu sein und Zeit, Ideen und Arbeit zu investieren, um nach Antworten zu suchen.

Oder um es mit Peter Frankfeld zu sagen:

*Das Glück lässt sich nicht zwingen, aber es hat für hartnäckige Menschen
sehr viel übrig.*

Schauen wir uns noch einen kurzen Dialog an:

Das kotzt mich alles dermassen an. Es ist alles so scheisse.

Was ist denn so scheisse?

Der Stoff ist langweilig. Das meiste werden wir im Leben sowieso nie brauchen. Und in Wirtschaft und Gesellschaft und in Englisch haben wir ziemlich beklopte Lehrer.

Und die Lehrstelle?

Arbeiten tu ich eigentlich gerne und der Chef ist auch in Ordnung. Aber das ist es ja, ich sehe einfach nicht ein, weshalb ich meine Zeit in dieser Schule verschwenden und dieses sinnlose Zeug lernen soll.

Und die Noten?

Übel. Ich bin grad so knapp auf einer 4 und in einem halben Jahr ist die Lehrabschlussprüfung. Mein Chef hat mir auch schon gesagt, dass ich mehr lernen soll und gibt mir auch zweimal pro Woche eine Stunde Zeit, damit ich mich auf Prüfungen vorbereiten kann.

Deinem Chef ist es also wichtig, dass du durch die Prüfungen kommst?

Ja, er möchte halt schon das Beste für mich und das heisst natürlich auch einen guten Lehrabschluss oder dass ich zumindest irgendwie den Abschluss schaffe.

Und du? Möchtest du das auch?

Natürlich!

Was steht denn zwischen dir und deinem Abschluss?

Dieses langweilige Schulzeug.

Wie viel bedeutet dir dieser Abschluss?

Viel.

Wie viel? Was würde er dir bringen?

Die Schule wäre endlich vorbei. Ich könnte Vollzeit arbeiten.

Und der Lohn?

Ich würde richtig verdienen.

Das wäre natürlich toll: keine Schule, mehr Geld... Ein ganz anderes Leben. Du weißt aber auch, dass du es nicht umsonst kriegst?

Nein, ich weiss schon, ich muss die Prüfung bestehen.

Da führt kein Weg dran vorbei.

Nein. Leider nicht.

Wenn du dir das alles, keine Schule, mehr Geld, dein Leben stärker selbst gestalten können, so anschaust: Was bist du bereit dafür zu geben?

Dafür würde ich einiges geben.

Soviel braucht es gar nicht. Du musst dich lediglich in diesem letzten halben Jahr ordentlich reinhängen, dann stehen deine Chancen gut.

Ja, aber ordentlich reinhängen klingt nach viel Aufwand und wenig Freizeit.

Ein Stück weit stimmt das sicherlich. Versuch dir das Ganze mal wie in einer Waagschale vorzustellen. Auf der einen Seite hast du für ein halbes Jahr mehr Aufwand und einen Lebrabschluss und auf der anderen Seite mehr Freizeit und ein Jahr länger Schule. Was lohnt sich eher für dich?

Schon, dass ich mich reinhänge, aber Mann...

Ja. Es gibt leider nur diese zwei Möglichkeiten.

Die Schülerin liess sich auf die nächste Stunde die Vor- und Nachteile noch einmal gründlich durch den Kopf gehen und brachte den folgenden Gedanken mit in die nächste Sitzung:

Die Schule stinkt mir – umso wichtiger ist es für mich, diesen Lebensabschnitt abzuschliessen. Ich freue mich auf die Zeit nach der Lehre, darauf, meinen Beruf auszuüben, mehr Geld zu verdienen und mir eine eigene Wohnung leisten zu können. Um dieses Ziel zu erreichen, bin ich bereit, jeden Wochentag eine halbe Stunde und am Samstag und Sonntag jeweils zwei Stunden für die Abschlussprüfung zu lernen.

Ich kann mir einfach nichts merken / Ich kann mich einfach nicht konzentrieren

Viele Schüler und Studenten klagen darüber, dass sie sich im Unterricht oder bei der Prüfungsvorbereitung nicht konzentrieren können.

Vielleicht kennen Sie die Situation, dass Sie über einem Text sitzen, den Sie lesen sollten, und Sie kommen einfach nicht voran. Immer wieder lesen Sie den gleichen Abschnitt und ärgern sich dabei, dass Sie sich nicht konzentrieren und sich nichts von dem Gelesenen merken können.

Sich zu konzentrieren ist etwas, das man lernen und üben kann. Wie das gehen soll, möchten wir im folgenden Dialog etwas genauer darstellen:

Okay, du sagst, dass du dich beim Lernen einfach nicht konzentrieren kannst. Wie muss ich mir das vorstellen?

Na ja, ich sitze dann halt zu Hause vor meinen Hausaufgaben oder versuche zu lernen und irgendwie kann ich mich überhaupt nicht konzentrieren. Ständig gehen mir tausend andere Dinge durch den Kopf und ich bin genervt, weil ich's nicht hinkriege.

Weil du was nicht hinkriegst?

Meine Hausaufgaben zu erledigen oder zu lernen, ohne immer dreimal so lang zu brauchen wie nötig. Ich verbringe so viel Zeit mit diesem Mist und doch kommt nicht viel dabei raus.

Woran mag das liegen, dass du so lange brauchst?

Wie schon gesagt, ich habe eine Art Konzentrationsschwäche. Ich weiss nicht, woher das kommt, aber dagegen bin ich machtlos.

Du denkst also, dass du nichts dafür tun kannst, um dich besser zu konzentrieren?

Wenn ich ehrlich bin, ja. Ich mein, ich hab schon so vieles versucht, hab zu unterschiedlichen Zeiten gelernt, an unterschiedlichen Orten oder mein Handy ausgeschaltet, aber das bringt alles nichts.

Gut, dann beschreib mir doch mal die Situation, in der du dich konzentrieren willst, es aber einfach nicht klappt, etwas genauer. Was geht dir dabei durch den Kopf?

Ich glaube, ich denke die meiste Zeit daran, dass ich mich eh nicht konzentrieren kann. Und das nervt. Manchmal werde ich wütend auf mich selbst und manchmal lass ich das Zeug einfach liegen und mach was anderes, um mich abzulenken.

Du sagst, dass du die meiste Zeit, während du versuchst, etwas zu lesen oder zu lernen, daran denkst, dass du es nicht kannst, da du dich nicht darauf konzentrieren kannst.

Ja, genau.

Was verstehst du denn eigentlich unter „sich auf etwas konzentrieren“?

Dass ich meine Aufmerksamkeit auf etwas lenke, sie sozusagen auf etwas Bestimmtes konzentriere, bei der Sache bin und mich nicht so leicht ablenken lasse.

Bist du bei der Sache, also beispielsweise bei deinem Text, wenn du im Hinterkopf dauernd an dein Unvermögen, dich zu konzentrieren, denkst?

Nein, natürlich nicht, das sag ich ja.

Wo bist du dann, worauf lenkst du deine Aufmerksamkeit?

Ja, auf meine Gedanken, dass ich mich nicht konzentrieren kann.

Das heisst, deine Aufmerksamkeit widmest du vor allem den Gedanken?

Ja, wenn ich mir das so überlege, ja.

Du schenkst deinen „ich-kann-mich-nicht-konzentrieren-Gedanken“ also ganz schön viel Aufmerksamkeit. Was hast du davon? Welche Vorteile bringt dir das?

Hmm.....gute Frage. Irgendwie keine.

Diese Gedanken bringen dir also nichts, sie lenken dich nur ab. Was schlägst du vor?

Was anderes denken vielleicht? Aber ich kann doch nicht einfach über meine Gedanken bestimmen?

Wieso nicht?

Weiss nicht.

Du hast recht, solche Gedanken wie deine können ganz schön hartnäckig sein, aber du hast immer ein Wörtchen mitzureden bei dem, was in deinem Kopf abgeht. Wir haben vorher von der Aufmerksamkeit gesprochen. Wie wäre es denn, wenn du weniger daran denkst, ob du dich konzentrieren kannst, sondern versuchst, deine Aufmerksamkeit auf ein bestimmtes Ziel zu lenken?

Wie zum Beispiel?

Du könntest dir zum Beispiel ein kleines Etappenziel setzen, dir den Stoff in kleine Portionen einteilen und dann nur an die nächste Etappe denken? Wie klingt das für dich?

Nicht schlecht, aber ich stell's mir trotzdem schwierig vor. Was soll ich denn machen, wenn ich trotzdem daran denke, dass ich mich nicht konzentrieren kann?

Dieser Gedanke existiert ja vor allem, weil du ihm den Raum dafür gibst.

Ja, das ist mir inzwischen klar, aber wie soll ich ihm denn den Platz wegnehmen, den er in meinem Kopf einnimmt?

Wie wäre es denn, wenn du diesen Gedanken einfach durch einen anderen, hilfreichen Gedanken ersetzt?

Ja, das würde vielleicht gehen.

Hast du eine Idee, welcher Gedanke dich motivieren könnte, dein Etappenziel zu erreichen? Versuch mal, einen konstruktiven Gedanken zu formulieren.

Hmm.....also.....gut, ich versuch's. Ich könnte denken: Ob ich mich konzentrieren kann, hängt davon ab, worauf ich meine Aufmerksamkeit lenke. Weil ich diesen Text lesen muss, konzentriere ich mich darauf, was drinsteht, dann bin ich auch schneller damit fertig.

Sehr gut. Und wenn du jetzt noch versuchst, den Text nicht als Ganzes zu sehen, sondern ihn in kleine Etappen einzuteilen.

Dann denk ich: Ich lenke meine Aufmerksamkeit auf den nächsten Abschnitt und lerne so immer besser, mich zu konzentrieren.

Sehr gut, der letzte Teil gefällt mir. Klingt etwas anders als „Ich hab eine Konzentrationsschwäche, gegen die ich machtlos bin“ oder?

Schon.

Wie gefällt dir denn dein neuer Gedanke?

Ich weiss nicht, irgendwie motivierend. Ich glaub, ich hab Lust, das mal auszuprobieren.

Manchmal ist es aber tatsächlich sehr schwierig, sich zu konzentrieren. Beispielsweise, weil wir andauernd gestört werden, uns bestimmte Dinge immer wieder durch den Kopf gehen oder wir unbrauchbare Lerntechniken benutzen. Wenn Sie andauernd gestört werden, ist es einfach, Abhilfe zu schaffen: Lernen Sie an einem anderen Ort.

Schwieriger wird es, wenn uns negative Ereignisse oder Erlebnisse belasten und wir immer wieder an bestimmte Dinge denken müssen. In diesem Fall sollten Sie sich zuerst ein wenig Zeit nehmen, um sich um sich selbst zu kümmern, bevor Sie mit dem Lernen beginnen. Denken Sie bewusst 15 Minuten über Ihr Problem nach oder schreiben Sie auf, was Ihnen durch den Kopf geht. Lernen Sie erst, wenn Sie das Gefühl haben, Ihrem Problem genügend Aufmerksamkeit geschenkt zu haben, um es für die nächsten ein bis zwei Stunden zur Seite schieben zu können.

Wenn Sie allerdings das Gefühl haben, dass Sie einfach nur lesen, ohne etwas aufzunehmen, dann sollten Sie Ihre Lernstrategie überarbeiten. Lesen Sie doch hierzu das Kapitel „wie man Texte lernt“.

Ich bin nicht in der richtigen Stimmung / Es ist nicht der richtige Moment

Es gibt Menschen, die können nicht lernen oder arbeiten, weil sie nicht in der richtigen Stimmung sind. Sie fragen sich, was sie tun könnten, um in Stimmung zu kommen, oder warten darauf, dass sich der richtige Moment einstellt.

Falls Sie unter diesem Problem leiden: Sie befinden sich in guter Gesellschaft. Berühmte Schriftsteller und Künstler hatten Phasen, in denen ihr Gehirn nicht mehr Ideen produzierte als ein Backstein. Sie litten unter Schreibblockaden und Schaffenskrisen, oder wie sie es ausdrücken:

„...die Worte...zerfielen mir im Munde wie modrige Pilze.“

Hugo von Hofmannsthal

Proust litt jahrelang unter seiner Schreibblockade, die er unter anderem in seinem Roman „auf der Suche nach der verlorenen Zeit“ verarbeitete. In Hans-Werner Rückerts Buch „Schluss mit dem ewigen Aufschieben“, das wir den Aufschiebern unter den Lesern gerne empfehlen möchten, findet sich ein schönes Zitat aus diesem Roman. Das Buch handelt von einem jungen Schriftsteller – oder besser gesagt, von einem jungen Herrn, der sich zum Schriftsteller berufen fühlt, es aber leider nicht über sich bringt, sein Werk zu beginnen. Wieder einmal entschliesst er sich von ganzem Herzen, sein grosses Vorhaben in die Tat umzusetzen:

„Wäre ich weniger entschlossen gewesen, mich endgültig an die Arbeit zu begeben, hätte ich vielleicht einen Vorstoss gemacht, gleich damit anzufangen. Da aber mein Entschluss in aller Form gefasst war und noch vor Ablauf von vierundzwanzig Stunden in dem leeren Rahmen des morgigen Tages meine guten Vorsätze leichtbin

sich verwirklichen würden, war es besser, nicht einen Abend, an dem ich weniger gut aufgelegt war, für den Beginn zu wählen, dem die folgenden Tage, ach! sich jedoch leider ebenfalls nicht günstiger zeigen sollten. Aber ich riet mir selbst zur Vernunft. Von dem, der Jahre gewartet hatte, wäre es kindisch gewesen, wenn er nicht noch einen Aufschub von drei Tagen ertrüge. In der Gewissheit, dass ich am übernächsten Tage bereits ein paar Seiten geschrieben haben würde, sagte ich meinen Eltern nichts von meinem Entschluss; ich wollte mich lieber noch ein paar Stunden gedulden und dann meiner getrösteten und überzeugten Grossmutter das im Fluss befindliche Werk vorweisen. Unglücklicherweise war der folgende Tag auch nicht der den Dingen zugewendete, aufnahmebereite, auf den ich fieberhaft harrte. Als er zu Ende gegangen war, hatten meine Trägheit und mein mühevoller Kampf gegen gewisse innere Widerstände nur vierundzwanzig Stunden länger gedauert. Und als dann nach mehreren Tagen meine Pläne nicht weiter gediehen waren, hatte ich nicht mehr die gleiche Hoffnung auf baldige Erfüllung, aber daraufhin auch weniger das Herz, dieser Erfüllung alles andere hintanzustellen: Ich fing wieder an, nachts lange aufzubleiben, da ich nicht mehr, um mich des Abends zu frühem Schlafengehen zu zwingen, die feste Vorsaussicht des am folgenden Morgen begonnenen Werkes in mir fand. Ich brauchte, bevor mein Schwung wiederkehrte, mehrere Tage der Entspannung, und das einzige Mal, als meine Grossmutter in sanftem, traurig enttäuschem Ton einen leisen Vorwurf in die Worte kleidete: „Nun? Diese Arbeit, an die du gehen wolltest – ist davon keine Rede mehr?“, war ich böse auf sie, überzeugt, dass sie, in Unwissenheit darüber, dass mein Entschluss unwiderruflich gefasst war, seine Ausführung noch einmal und diesmal auf lange Zeit vertagt habe infolge der enervierenden Wirkung, die ihre Verkenntung auf mich ausübte und in deren Zeichen ich mein Werk nicht beginnen wollte. Sie spürte, dass sie mit ihrer Skepsis unbewusst einen Entschluss empfindlich getroffen hatte. Sie entschuldigte sich und küsste mich mit den Worten: „Verzeih mir, ich sage bestimmt nichts mehr.“ Damit ich den Mut nicht verlöre, versicherte sie mir, sobald ich mich richtig wohl fühle, werde sich die Arbeitslust ganz von allein einstellen.“

Ich glaube, von diesem jungen Mann können wir alle noch etwas lernen, um richtige Aufschiebeprofis zu werden. Aufschieben hat nämlich gewaltige Vorteile. Schauen wir doch mal, was es Ihnen alles bringen kann:

- Sie müssen nicht arbeiten, wenn Sie nicht in Stimmung sind.
- Bei unangenehmen Dingen können Sie mit Ausreden ausweichen.
- Sie können sich die Illusion wahren, dass Sie es schon könnten, wenn Sie es nur versuchen würden.
- Vielleicht hat auch jemand Erbarmen mit Ihnen oder Sie haben einen gewissenhafteren Arbeitskollegen und alles erledigt sich von alleine (oder wenigstens ohne Ihr Zutun).
- Sie haben Zeit zum Ausspannen

Ist doch toll!

Von all diesen Vorteilen können Sie profitieren, wenn Sie die richtige Einstellung haben. Und wie Sie daran arbeiten können, lernen Sie glücklicherweise in diesem Buch.

Den Spruch: „Ich warte, bis ich in der richtigen Stimmung bin oder der richtige Moment gekommen ist“ kennen Sie ja bereits. Ein guter Anfang. Aber auch Sie können sich noch verbessern:

- Bewährt hat sich der Spruch: „Ich fange gleich morgen an!“ (Tun Sie so, als ob Sie das glauben würden.)
- Beschäftigen Sie sich intensiv mit Ihrem schlechten Gewissen und wiederholen Sie mindestens 5 Mal pro Tag in Gedanken: „Ich hätte viel früher anfangen sollen!“ Wichtig: Das darf nicht dazu führen, dass Sie jetzt beginnen – denken Sie daran, dass Sie sich vor lauter Schuldgefühlen wie gelähmt fühlen und deswegen zu geschwächt sind, um anfangen zu können.
- Auch ein Klassiker: „Am besten arbeite ich unter Druck!“ (Tipp für Fortgeschrittene: Wenn der Druck da ist, können Sie überlegen, ob Sie das alles noch in der verbleibenden Zeit in den Kopf kriegen und die Zeit damit verträdeln, sich zu überlegen, wo Sie denn jetzt ganz genau anfangen sollten. Tun Sie so, als ob es die alles entscheidende Frage ist, ob Sie zunächst mit Mathematik oder Deutsch beginnen).
- Denken Sie darüber nach, wie unfair die Welt ist, weshalb gerade Sie so einen Mist lernen müssen etc. Die Welt ist bei genauerer Betrachtung tatsächlich sehr ungerecht – Gedanken daran geben also für lange Zeit einen hinreichenden Anlass, mit der Arbeit noch etwas zu warten.

Natürlich müssen Sie auch die richtigen Dinge tun, um Ihre Einstellung zu stärken:

- Sorgen Sie dafür, dass Ihnen etwas Wichtiges fehlt, um anzufangen – vergessen Sie beispielsweise die Bücher zu Hause oder in der Schule.

- Entschliessen Sie sich, an einem Ort zu lernen, an dem Sie mit Sicherheit gestört werden und ärgern Sie sich masslos darüber. (Wenn Sie besonders gut werden möchten, können Sie sogar noch jemanden aus Ihrem Freundeskreis anrufen, um sich darüber zu beklagen, dass man Sie nicht arbeiten lässt).
- Sagen Sie, wenn Sie jemand fragt, wie weit Sie sind, schlagfertig: „Ich habe schon fast angefangen!“
- Lernen Sie in Lerngruppen mit mindestens 5 Personen, von denen Sie bereits wissen, dass sie ebenfalls gut im Aufschieben sind und warten Sie mit dem Arbeitsbeginn gemeinsam auf den für alle Gruppenmitglieder idealen Moment.
- Arbeiten Sie unbedingt vor einem Fernseher und entwickeln Sie die Theorie, dass Sie so besser lernen können. Verteidigen Sie diese hartnäckig und probieren Sie auf keinen Fall aus, ob es ohne besser ginge.
- Seien Sie gegenüber allem, was mit Planung, besseren Arbeitsmethoden, Lerntechniken und Zeitmanagement zu tun hat, äusserst misstrauisch. Sie wissen: Sie haben schon alles probiert und bei Ihnen funktioniert es nicht! Begegnen Sie anderen, die solche Strategien mit Erfolg anwenden, mit einer gehörigen Portion Verachtung.
- Schwärmen Sie immer wieder vom Tag x, als Sie ebenfalls an einer grösseren Arbeit sassen und sich dann zackbumm! die Arbeitslust von allein einstellte, Sie von einem gewaltigen Flow erfasst wurden und alles in einer durchgearbeiteten Nacht erledigt haben. Glauben Sie

fest daran, dass sich das Wunder auch dieses Mal ereignen wird.

So, wir hoffen, wir haben Sie überzeugt.

Oder möchten Sie doch lieber Ihre Ziele erreichen? In diesem Fall müssen Sie sich ein wenig unabhängiger von Ihrer Stimmung machen. Natürlich ist es schön, nur dann arbeiten zu müssen, wenn man in Arbeitsstimmung ist oder sogar einen Flow erlebt. Aber wir sind dennoch froh, dass die Ärzte uns auch dann operieren, wenn sie gerade weniger Lust haben, wir im Restaurant bedient werden, wenn der Koch und die Kellnerin nicht so in Stimmung sind und der Klempner unseren Rohrbruch repariert, auch wenn es für ihn nicht der richtige Moment ist.

Betrachten wir einen kurzen Gesprächsausschnitt mit einer Studentin:

Das Problem ist, dass ich meist nicht in der richtigen Stimmung bin.

Und deswegen nicht lernen kannst?

Ja. Ich weiss auch nicht, was ich tun könnte – ich habe einfach keine Lust. Ich stehe morgens auf und denke: ich fange gleich an. Und dann gurkt es mich schon an und ich mache einfach nichts.

Und von mir erwartest du...?

Naja, dass du mir eben zeigst, wie ich mich besser motivieren kann.

Ich soll dir dabei helfen, mehr Lust aufs Lernen zu bekommen?

Genau.

Weil du sonst nicht lernen kannst und die Prüfung nach dem ersten Studienjahr versaut?

Ja, wenn es so weitergeht, bestehe ich die Prüfung niemals.

Du hast also noch eine Chance, wenn du endlich anfängst zu lernen, und das geht nur, wenn ich deine Motivation oder deine Lernlust entfachen kann?

Ja, deswegen bin ich ja hier.

Und wenn ich jetzt sage, dass ich das einfach nicht schaffen werde? Dich einfach nicht motivieren kann?

Dann wüsste ich auch nicht weiter.

Hm. Irgendwie erzeugst du bei mir ein Bild. Und zwar von einem Kapitän, der auf seinem Schiff steht, das leider ein grosses Leck hat. Der Kahn füllt sich langsam mit Wasser und das Leck müsste unbedingt gestopft werden, damit das Ding nicht absäuft – aber der Kapitän leidet zur Zeit leider unter einem Mangel an Arbeitslust. Was könnte man da machen?

Ja, hoffentlich stellt sich seine Lust möglichst schnell wieder ein.

Du würdest also darauf hoffen, dass sich die Arbeitslust beim Kapitän wieder einstellt?

Ja schon.

Und jetzt mal ehrlich. Wenn du Passagier auf diesem Schiff wärst, was würdest du dem Kapitän sagen?

Na, dass er das Loch stopfen soll.

Und wenn er sagt, er habe einfach keine Lust?

Dann würde ich sagen, Lust hin oder her, tu es verdammt noch mal, bevor wir absaufen!

Er soll es einfach tun, obwohl er keine Lust hat?

Wenn wir sonst absaufen, dann muss er ja wohl.

Aber geht das denn? Ich meine, so ohne Lust und Motivation?

Wenn es sein muss, sicher.

Und du? Willst du auf die Lust warten, während sich der Kahn mit Wasser füllt? Oder muss es jetzt einfach sein?

Du meinst wegen der Prüfung?

Ja, die Zeit läuft und vom Hoffen und Warten allein kommt die Lernlust höchstwahrscheinlich nicht. Und dass ich sie bei dir kaum erzeugen kann, habe ich auch schon angetönt.

Also einfach loslegen?

Ja, so ganz ohne Lust.

Das wird hart!

Aber sicher. War es dein Wunsch, dieses Fach zu studieren?

Ja schon.

Und gefällt es dir immer noch oder möchtest du wechseln?

Nein, es gefällt mir schon. Nur müssen wir für diese Prüfungen so viel auswendig lernen. Und Einiges interessiert mich auch weniger.

Das ist natürlich schade. Aber bist du bereit, diese Schattenseiten in Kauf zu nehmen um der interessanteren und schöneren Dinge wegen?

Ja.

Dann schauen wir doch mal, wie du dich überwinden könntest, auch ohne Lust für die Prüfungen zu büffeln.

Was mir immer geholfen hat, war etwas sozialer Druck – wenn ich in der Gruppe gelernt habe und mich auf die

Gruppentreffen vorbereiten musste, habe ich meist auch die Dinge erledigt, die mir weniger Spass gemacht haben.

Sehr gut. Aber schreib dir doch zunächst die neuen Gedanken auf.

Okay.

Und so sehen die alten und neuen Gedanken dieser Studentin aus:

Alte Gedanken:

Situation	Gedanken	Gefühle/ Verhalten
Ich sollte für die Prüfung lernen.	Mann, ich hab echt keinen Bock.	Ich fühle mich wie gelähmt und weiche auf etwas anderes aus

Neue, konstruktivere Gedanken:

Situation	Gedanken	Gefühle/ Verhalten
Ich sollte für die Prüfung lernen.	Ich habe heute zwar weniger Lust, aber hey, dieses Studium ist mein Job und niemand hat behauptet, dass mir absolut alles daran andauernd Spass machen muss. Ich setze mich jetzt einfach hin und fange an.	Es stinkt mir zwar, aber ich mache es trotzdem. Danach bin ich meist etwas stolz, weil ich mich überwunden habe.

Die Studentin stellte beim Lernen fest, dass der Appetit manchmal mit dem Essen kommt. Natürlich war es ab und zu schlicht und einfach mühsam. Es kam aber auch vor, dass sich die Freude an der Arbeit mit der Arbeit und den erzielten Fortschritten einstellte.

Auch die Tatsache, dass der Prüfungsstoff sehr detailliert abgefragt wird, konnte die Studentin mit der Zeit akzeptieren, und zwar durch eine weitere simple Tatsache:

*Sie war dabei, sich in ihrem Fach zu einer Expertin ausbilden zu lassen.
Und eine Expertin hat auch die Details zu wissen!*

Oder möchten Sie, dass Ihr Arzt, Pilot, Abteilungsleiter, Metzger, Förster, Garagist oder Professor nur die groben Züge und die wichtigsten Theorien kennt und alles andere nicht so wichtig findet?

Ihr Gedanke war nicht dabei?

Es gibt natürlich sehr viele hinderliche Gedanken und wir können nur die wichtigsten und häufigsten ausführlich behandeln.

Vielleicht waren nicht alle Ihre negativen Gedanken dabei, aber Sie können weitere Gedanken auch selbst hinterfragen. Schreiben Sie sie einfach auf und überlegen Sie sich:

- Bringt mir dieser Gedanke etwas oder hindert er mich nur?
- Stimmt er hundertprozentig oder gibt es auch Beispiele, die dagegensprechen oder hilfreichere Perspektiven, die ebenfalls möglich sind?
- Und angenommen, die befürchtete Situation würde eintreten, wäre es tatsächlich so schlimm, wie ich denke oder wäre ich einfach nur eine Zeit lang traurig oder wütend?
- Was würde ich einem Freund raten, der diesen Gedanken hat? Was würde ein guter Freund wohl zu mir sagen (Getrauen Sie sich ruhig, jemanden zu fragen)?

Um es Ihnen etwas leichter zu machen, hier noch einige Beispiele zu weiteren ab und zu auftretenden Gedanken:

Negative Gedanken	Hilfreiche Gedanken
<p>Wenn ich eine schwierige Textpassage nicht auf Anhieb verstehe, dann denke ich meist: „Es hat eh keinen Zweck, ich bin einfach zu blöd“ und schlage das Buch zu. Ich brauche dann lange, bis ich wieder den Mumm finde, weiterzulesen.</p>	<p>Bei näherer Betrachtung ist es logisch, dass man bei schwierigen Texten im Studium manchmal ansteht und etwas schwimmt. Ein hilfreicher Satz wäre: „Ich muss nicht alles auf Anhieb verstehen. Ich mache mir ein Fragezeichen an den Rand und lese einfach weiter - vielleicht ergibt es sich aus dem Zusammenhang. Ansonsten frage ich morgen Thomas.“</p>
<p>Wenn ich einen Vortrag vorbereiten muss, dann stelle ich mir oft vor, wie peinlich es werden könnte. Gedanken wie: „Ich werde sicher rot werden und mit den Händen zittern“ gehen mir durch den Kopf. Und was wäre, wenn ich aus dem Konzept gerate?</p>	<p>Was wäre, wenn ich aus dem Konzept gerate? Dann würde ich sagen, dass ich aus dem Konzept gekommen bin, mich sammeln und weitermachen. Deswegen ist noch keiner gestorben. Ich habe schon einige Vorträge gehalten und weiss, wie es abläuft. Ich sage mir einfach: „Ja, zuerst werde ich etwas nervös sein und vielleicht werden sogar meine Hände etwas zittern und ich werde ein wenig rot werden – das passiert anderen auch. Aber ich kann einen Vortrag halten, auch wenn ich nervös bin.“</p>
<p>Mich beschäftigt vor allem die Vorstellung, dass ich bei einer schlechten Note bei allen untendurch bin. In der Art: „Die werden hinter meinem Rücken</p>	<p>Wenn ich mir diese Vorstellung genauer ansehe, ist sie ziemlich übertrieben. Ich selbst würde ja meine Freunde oder Eltern auch nicht für Versager halten, nur weil sie eine Prüfung verhauen haben.</p>

über mich reden und mich für einen Versager halten“
Eigentlich ist es den anderen gegenüber fast gemein, wenn ich von ihnen immer die schlimmsten Reaktionen erwarte.

Wenn ich bei Prüfungen die erste Aufgabe nicht kann, denke ich gleich: „Jetzt ist es eh gelaufen!“
Ein bisschen mehr Kampfgeist bitte! In Zukunft werde ich mir folgendes sagen: „So, die erste kann ich nicht auf Anhieb – ich gehe jetzt in aller Ruhe zur zweiten und vielleicht fällt mir die Antwort noch ein, und sonst ist es auch kein Weltuntergang.“

Üben, üben

Wir hoffen, wir konnten Ihr Denken in gewissen Bereichen bereits etwas auflockern und Sie dazu anregen, für sich neue, hilfreichere und konstruktivere Gedanken zu formulieren.

Nun sind diese neuen Gedanken aber noch frisch und auch wenn Sie das Gefühl haben: „Doch, das sehe ich jetzt anders!“, sind Ihre alten Denkgewohnheiten immer noch da und bereit, in brenzligen Situationen die Führung zu übernehmen.

Ihre alten, ungünstigen Gedanken haben Sie in Ihrem Leben vielleicht schon hundert oder tausend Mal gedacht. Sie sind zu Gewohnheiten geworden und tauchen automatisch auf. Wie werden Sie sie nun wieder los? Mark Twain verrät es uns:

Eine Angewohnheit kann man nicht aus dem Fenster werfen. Man muss sie die Treppe hinunterboxen, Stufe für Stufe.

Ihr neues Denken braucht Zeit und intensive Pflege, um sich gegen Ihre alten Denkmuster durchzusetzen.

Wir stellen Ihnen im Folgenden einige Übungen vor, um Ihre neuen Gedanken zu festigen. Es spielt keine grosse Rolle, welche Übungen Sie durchführen, Hauptsache, Sie räumen dem Umdenken genügend Zeit ein und beschäftigen sich eingehend mit Ihren neuen Gedanken. Gehen Sie weiter zum Üben unter verschärften Bedingungen, wenn Sie sich mit Ihren neuen Gedanken richtig wohl fühlen.

Schreiben Sie die neuen Gedanken auf Merkkarten

Eine simple, aber wirksame Methode ist die folgende: Schreiben Sie sich die neuen Gedanken auf Karteikarten, indem Sie auf der Vorderseite die Situation notieren, in der die negativen Gedanken normalerweise auftauchen und auf der Rückseite die neuen konstruktiven Gedanken. Tragen Sie die Kärtchen mit sich herum und lesen Sie sie ab und zu oder schauen Sie sie an, bevor Sie einschlafen. Sie können sich die neuen Gedanken auch auf Post-It Kleber schreiben und diese im Zimmer aufhängen.

Ein Beispiel:

Schwierige Situation

Hilfreicher Gedanke

Denke daran, was ich alles noch erledigen sollte.

Okay es ist viel, aber es ist machbar. Ich beruhige mich erst mal und schreibe mir alles auf und dann schaue ich, was wirklich gemacht werden muss und wie ich es am besten angehe.

Wir hoffen sehr, dass Sie nicht dermassen viele neue Gedanken formulieren mussten, dass sich der Einsatz eines Zettelkastens lohnt?

Verteidigen Sie die neuen Gedanken

Wenn Sie Ihre Gedanken bereits etwas eintrainiert haben, können Sie sie verteidigen. Sie können sich zum Beispiel vorstellen, wie Sie mit Ihrem alten Ich ein Gespräch führen und es von Ihrer neuen Ansicht überzeugen – oder sehen Sie sich lieber als Berater, der einem Klienten ein paar neue Einsichten mit auf den Weg gibt? Haben Sie einen probaten Feind, dem Sie in Ihrer Phantasie Ihre alten Gedanken in den Mund legen könnten, um in dann in Grund und Boden zu stampfen? Oder eine Freundin, die Sie liebevoll überzeugen könnten? Es hilft, wenn Sie die alten Gedanken jemand anderen aussprechen lassen – so können Sie sich besser davon distanzieren und Sie von aussen betrachten. Ideal ist natürlich ein kleines Rollenspiel mit einem realen Gegenüber.

Wie würde ... damit umgehen?

Kennen Sie jemanden, der eine konstruktive Weltsicht hat und den Sie sehr gerne mögen oder bewundern? Stellen Sie sich Gespräche mit dieser Person vor. Was würde sie zu Ihnen sagen, wenn Sie vor einem Problem stehen? Mit welchen Worten würde sie Sie bei einer Niederlage wieder aufrichten?

Üben unter verschärften Bedingungen

Sie haben also einige hilfreiche Gedanken formuliert und ein wenig eintrainiert. Vielleicht fragen Sie sich aber: Wird mir das wirklich helfen, wenn es ernst wird? Wenn die befürchtete Situation auftaucht?

Und wissen Sie was? Diese Frage ist sehr berechtigt. Wenn Sie möchten, dass die konstruktiven Gedanken unter erschwerten Bedingungen funktionieren, sollten Sie sie auch unter solchen üben.

Wenn Sie sich bereits mit ihren negativen Gedanken befasst haben und konstruktivere Gedanken formuliert haben, sind Sie gut vorbereitet – und können sich nun Ihren Ängsten stellen.

Das einzige, was Sie dabei tun müssen, ist, die Situation in Ihrer Vorstellung oder in der Realität ganz bewusst herbeizuführen und dabei Ihre Ängste und negativen Gedanken zuzulassen.

Sie werden bemerken, dass nach einiger Zeit die negativen Gedanken verschwinden und sich die konstruktiveren Gedanken, die Sie vorhin eintrainiert haben, ihren Weg bahnen. Sehr oft erleben wir aber auch, dass bei dieser Übung neue, hilfreiche Gedanken auftauchen.

Wie das geht, zeigt das folgende Beispiel:

Was genau ist für dich die schwierigste Situation?

Die Prüfung, genauer genommen, der Anfang der Prüfung und kurz davor.

Das Warten im Flur, auf die Uhr sehen und dann reingehen. Zu sehen, wie die Prüfungsbögen auf den Tischen liegen und der Professor vorne steht?

Bah, hör auf, mir wird's schon ganz eng.

Was fühlst du?

Herzklopfen, die Atmung geht ganz schnell und es wird so eng um den Brustkorb, und die Hände werden feucht.

Die ganze Palette von Angstsymptomen. Kannst du das noch stärker wahrnehmen?

Mein Gott, das ist echt unangenehm.

Ja, aber du kannst es aushalten. Darf ich dir die Situation einmal schildern, und du versuchst, sie dir vorzustellen?

Muss das wirklich sein?

Wenn du möchtest, dass es besser wird und sie dir deutlich weniger ausmacht, ist es eine ausgezeichnete Übung.

Also gut.

Okay. Mach es dir ein wenig bequem. Gut so. Ich werde dir jetzt die Situation schildern und du kannst einfach dazusitzen und sie dir vorstellen. Du kannst die Augen schliessen oder offen lassen, ganz wie es dir lieber ist. Bereit?

Ja.

Also, machen wir einen kleinen Zeitsprung. Es ist der Tag deiner Prüfung. Es ist 8.50 Uhr, noch zehn Minuten bis zur Prüfung und du stehst im Gang vor dem Vorlesungssaal, in dem die Prüfung stattfinden wird.

Du kannst dich ein wenig im Gang umsehen und siehst deine Studienkollegen. Einige reden vielleicht noch über den Prüfungsstoff, andere stehen für sich alleine in einer Ecke und wieder andere schauen sich noch einmal das Buch an. Du schaust auf die Uhr und siehst, dass es noch 5 Minuten dauern wird, bis die Prüfung beginnt. Du wirfst einen Blick in Richtung Tür und siehst, wie sie langsam aufgeht. Der Professor bittet euch herein. Du betrittst den Vorlesungssaal und siehst die Prüfungsbögen auf den einzelnen Tischchen liegen. Du suchst dir einen Platz und setzt dich. Langsam füllt sich der Vorlesungssaal, immer mehr deiner Studienkollegen kommen herein und setzen sich. Und du kannst dich umschauen und nachsehen, wer links und rechts von dir sitzt. Vorne geht der Professor etwas hin und her, schaut schliesslich auf seine Uhr und sagt: Ihr könnt die Blätter umdrehen und anfangen. Du drehst das Prüfungsblatt um und liest die erste Aufgabe.... Und du kannst die Augen wieder aufmachen. Wie war's?

Schrecklich! Ich konnte es mir ganz genau vorstellen – der Horror!

Wie gross war die Angst, wenn 1 gar keine Angst bedeutet und 10 die schlimmstmögliche Angst.

Eine 10.

Notier das doch auf der Kurve. Machen wir es gleich noch zweimal, um zu sehen, ob sich etwas daran ändert?

Mann! Also gut.

.....

Und wie war es bei diesem dritten Versuch?

Komisch, aber es war ein bisschen besser. Eine 9 oder sogar eine 8.

Gut, notier das mal auf deiner Kurve. Und machen wir gleich weiter.

Ist gut.

Und? Gleich schlimm wie vorher?

Nein, jetzt war es sogar etwa eine 7.

Hat sich in deiner Vorstellung etwas verändert?

Ein wenig, ja. Als ich mir vorgestellt habe, wie ich warte, da hab ich plötzlich gedacht: Also eigentlich bin ich relativ gut vorbereitet. Und bei der Prüfung am Anfang, als du gesagt hast, ich solle schauen, wer neben mir sitzt, da war meine Freundin neben mir und wir haben uns Glück gewünscht. Es war gar nicht so schlimm.

So als würde sich der Schleier der Angst langsam lüften und Platz machen für hilfreichere Gedanken und Vorstellungen?

Ein bisschen ja. Ich habe auch das Gefühl, dass ich mich ein wenig an die Vorstellung gewöhne.

Sehr gut. Dann notier doch schnell diesen neuen Gedanken und den Wert auf der Kurve. Okay, machen wir weiter.

.....

Und stopp. Das war jetzt der achte Durchgang. Wie ging's?

Jetzt wird es fast schon langweilig.

Ab ja, die furchtbare, unaushaltbare, schreckliche Situation wird langweilig?

(Lacht) ja.

Du hast auch äusserlich sehr ruhig gewirkt. Wo würdest du es zahlenmässig einteilen?

So auf einer drei. Wirklich erträglich.

Was diese Schülerin erlebt hat, ist ein äusserst interessantes und nützliches Phänomen: Wenn wir uns unseren Ängsten stellen, verschwinden sie.

Die Psychologie liefert uns mehrere Ansätze, um diesen Mechanismus zu erklären.

Die Schülerin in unserem Beispiel bemerkt, dass die körperlichen Symptome abnehmen. Dies deckt sich mit der wissenschaftlichen Erkenntnis, dass unser Körper Angstsymptome nicht über einen unbegrenzten Zeitraum aufrechterhalten kann.

Aber auch auf der Ebene der Gedanken spielt sich einiges ab. Als erstes bemerkt die Schülerin bewusst oder unbewusst, dass sie durchaus fähig ist, die Angst auszuhalten – sogar wenn sich diese auf dem höchsten Niveau befindet. Sie bemerkt: Angst ist sehr unangenehm, aber ich kann mit diesem Gefühl umgehen und ich kann es sogar zulassen.

Durch diesen ersten wichtigen Schritt, die Angst zuzulassen, kann die Schülerin eine weitere wichtige Erfahrung machen: Wenn ich die Angst einfach annehme und nicht versuche, davor wegzulaufen, an etwas anderes zu denken oder mich abzulenken, dann wird sie tatsächlich schwächer. Die Schülerin lernt also, dass Angst abnimmt, wenn man sie zulässt.

Verschwindet die Angst nach und nach, wird es wieder möglich, in der gefürchteten Situation andere Gefühle zu empfinden. Man kann sich herausgefordert fühlen, neue Aspekte der Situation wahrnehmen und dabei zuschauen, wie die neuen, hilfreichen Gedanken sich ihren Weg bahnen.

Wir möchten Sie, liebe Lesende, gerne auffordern, diese Übung zu machen. Sie wird Ihnen helfen, Ihre Ängste deutlich zu reduzieren bzw. besser mit ihnen umgehen zu können.

Sie ist einfach durchzuführen und nimmt etwa eine halbe bis eine ganze Stunde in Anspruch und besteht aus den folgenden Schritten:

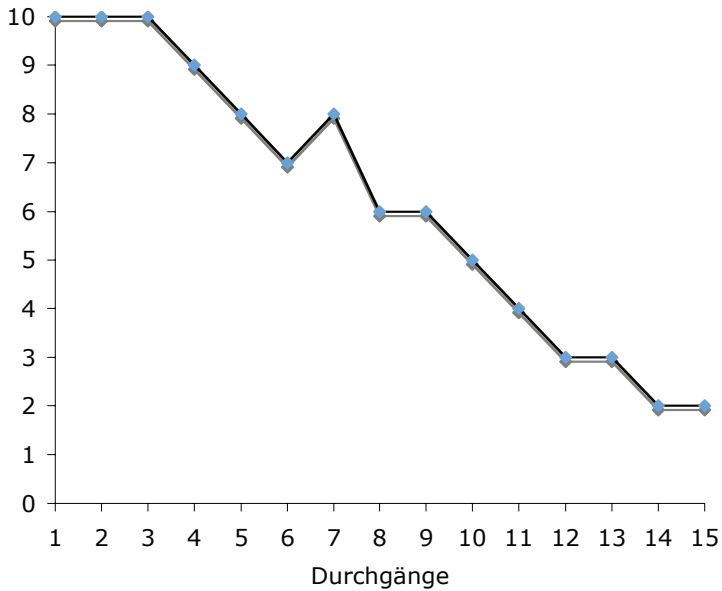
1. Stellen Sie sich die angstbesetzte Situation circa zwei bis drei Minuten lang vor.
2. Notieren Sie auf dem Angstdiagramm bei jedem Durchgang, wie gross Ihre Angst war (wobei eine eins

bedeutet, dass sie gar keine Angst hatten und eine zehn, dass die Angst äusserst stark war). Verbinden Sie die Punkte nach und nach zu einer Kurve.

3. Halten Sie neue Gedanken und Aspekte, die die Situation für Sie erträglicher machen, fest.

Gehen Sie diese Schritte so oft durch, bis die Angst, die Sie bei der Vorstellung einer bestimmten Situation empfinden, deutlich abgenommen hat (eine 2 oder 3 auf der Kurve). Auf der nächsten Seite finden Sie ein Beispiel einer typischen Angstkurve.

Meine Angstkurve



Falls Sie sich nicht gleich der schlimmsten Situation stellen möchten, können Sie zunächst eine Hierarchie angstauslösender Situationen erstellen und mit einer einfacheren Situation beginnen. Erst wenn Ihnen diese Vorstellung keine Angst mehr einjagt, gehen Sie zur nächsten Situation.

Eine Hierarchie angstauslösender Vorstellungen könnte folgendermassen aussehen:

Angstlevel	Situation / Vorstellung
Wenig Angst	Die anderen reden in der Cafeteria über die Prüfung.
Mittlere Angst	Ich denke darüber nach, was ich alles noch lernen sollte.

Starke Angst	Ich stelle mir vor, wie die Prüfung beginnt.
Schlimmste Situation	Ich lese die Prüfungsfragen und sehe, dass ich einige Fragen nicht beantworten kann.

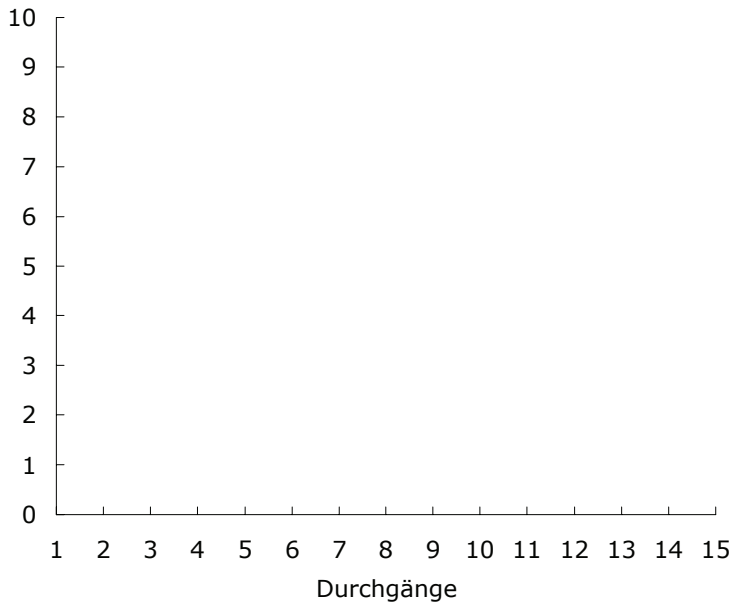
Die Angst bleibt bei den ersten zwei bis vier Versuchen erfahrungsgemäss noch auf dem Maximum und nimmt dann stetig ab. Brechen Sie die Übung nicht ab, bevor die Angst nicht deutlich schwächer wird.

In unseren Trainings haben wir sehr gute Erfahrungen mit diesem Vorgehen gemacht. Wenn Sie die Übung alleine durchführen, sind Sie allerdings grösseren Schwierigkeiten ausgesetzt. Angst löst Flucht- und Vermeidungstendenzen aus. Sie werden deshalb versucht sein, die Übung schnell wieder abzubrechen oder sich abzulenken, wenn die Angst auftaucht. In der Trainingsgruppe oder der Beratung hilft der Trainer oder Berater dabei, die Angst zuzulassen. Als Leser/In müssen Sie diese Disziplin selbst aufbringen. Sollten Sie bemerken, dass Ihre Ängste zu ausgeprägt sind, um alleine damit fertig zu werden, kann Ihnen eine Therapie helfen. Achten Sie darauf, dass es sich um eine Verhaltenstherapie handelt – diese Therapieform zeigt bei Prüfungsängsten nachgewiesenermassen die beste Wirkung. Einen Therapeuten oder eine Therapeutin in Ihrer Umgebung finden Sie auf der Seite der schweizerischen Gesellschaft für Verhaltenstherapie: www.sgyt.ch

Sind Sie bereit, es zu versuchen? Auf den folgenden Seiten finden Sie einige Angstkurven, auf denen Sie Ihre Angst nach den jeweiligen Durchgängen eintragen können, und ein Gedankenprotokoll, auf welchem Sie neue, hilfreiche Gedanken, die während der Übung aufgetaucht sind, aufschreiben können (Falls Sie mit einer Hierarchie arbeiten oder mehr als drei Situationen durchgehen möchten, finden Sie weitere

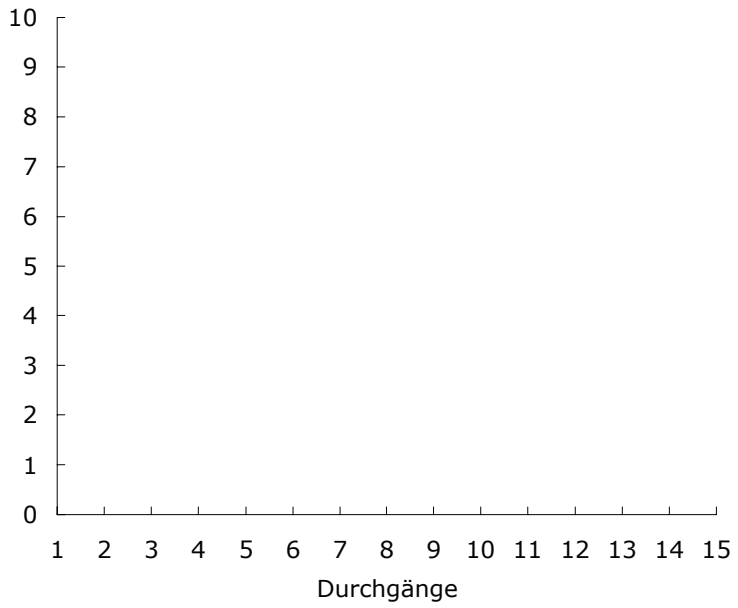
Protokollblätter auf unserer Homepage: www.fabian-grolimund.ch/schüler).

Meine Angstkurve



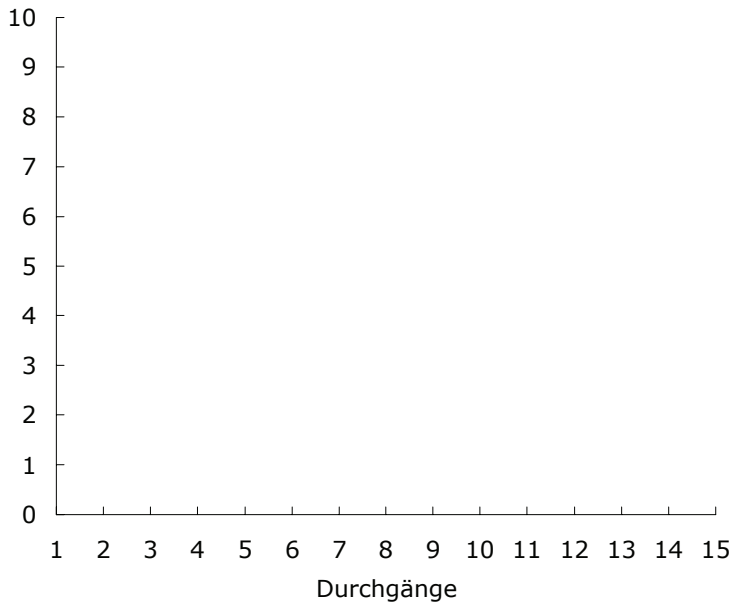
Neue Gedanken:

Meine Angstkurve



Neue Gedanken:

Meine Angstkurve



Neue Gedanken:

Blackouts und wie man sie verhindert

Einige Schüler machen die Erfahrung, dass ihnen auch gut gelernte Inhalte an einer Prüfung nicht mehr einfallen. Solche Blackouts können mehr oder weniger gravierend ausfallen. Relativ oft kommt es vor, dass Prüflingen einzelne Antworten nicht einfallen und sie sich daran erinnern, sobald die Prüfung vorbei ist. Kommt dies nur ab und zu bei einzelnen Aufgaben vor, hat es noch nichts mit Blackouts zu tun. Wir konnten schlichtweg etwas, das wir eigentlich wissen, momentan nicht abrufen – ähnlich, wie wenn uns ein Name auf der Zunge liegt.

Einigen Schülern geschieht dies jedoch andauernd, sie fühlen sich in Prüfungen blockiert und beschäftigen sich schon im Vorfeld mit der Frage, ob ihnen wieder nichts einfällt. Einige fühlen sich lediglich in den ersten Minuten nicht in der Lage, zu arbeiten, anderen fällt während der ganzen Prüfungszeit nichts ein.

Inzwischen habe ich sehr viele Schüler und Studierende befragt, die solche Erfahrungen gemacht haben. Dabei gibt es eine wichtige Parallele:

Bei praktisch allen Schülern, die Blackouts erleben, lässt sich eine Überflutung mit Informationen feststellen!

Zusätzliche Informationen verhindern, dass sich die Schüler voll und ganz den Aufgaben zuwenden können. Obwohl ich die Computer-Metapher ansonsten wenig hilfreich finde, hilft sie hier, diesen Umstand zu verdeutlichen. Wir können uns vorstellen, dass es ähnlich wie bei einem PC mit begrenztem Arbeitsspeicher zu einem Absturz kommt, wenn zu viele Programme zur gleichen Zeit laufen und deshalb zu viel Information verarbeitet werden muss.

Die Überlastung kann auf unterschiedlichen Wegen zustande kommen:

Manche Schüler leiden unter Prüfungsängsten und denken während Prüfungen über ihre eigenen Fähigkeiten, mögliche schlimme Folgen einer schlechten Prüfung, die Reaktionen der anderen etc. nach. Diese Gedanken lenken von den Aufgaben ab und belasten den „Arbeitsspeicher“.

Diese Ängste und negativen Gedanken können Sie mit Hilfe der bis anhin beschriebenen Strategien reduzieren.

Ein weiterer wichtiger Auslöser ist jedoch ein unvoreilhaftes Verhalten in der Prüfungssituation selbst. Falls Sie unter Blackouts leiden, könnte dies die folgenden Ursachen haben:

- Sie fühlen sich während der Prüfung andauernd unter Zeitdruck und verbieten sich deshalb, Aufgaben mit der nötigen Ruhe und Sorgfalt anzugehen.

In diesem Fall kann ich Ihnen nur raten, sich zu sagen: „Besser vier richtig gelöste Aufgaben als fünf falsche!“ Zwingen Sie sich, sich Zeit zu lassen und nachzudenken – Sie werden die erstaunliche Erfahrung machen, dass Sie meistens dennoch genügend Zeit haben und es sich ansonsten lohnt, eine Aufgabe weniger zu lösen und dafür deutlich weniger Flüchtigkeitsfehler zu begehen.

- Sie lesen zunächst alle Aufgaben einmal durch.

Dieses Verhalten wird von vielen Lehrern und Lernratgebern empfohlen, findet sich aber bei fast allen Blackout-Kandidaten. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass sich in sehr vielen Fällen die Blackouts verhindern lassen, wenn man Schülern die Anweisung gibt, das Prüfungsblatt abzudecken, nur die erste Aufgabe anzusehen, sich Zeit zu lassen, diese zu lösen und dann zur nächsten voranzuschreiten. Ob die Strategie, sich alle Aufgaben zunächst anzuschauen, für Sie von Vorteil ist, lässt sich nicht allgemein beantworten, sondern hängt von Ihnen ab. Wenn Sie nach dem Durchlesen normalerweise denken: „Gut, die ist die einfachste, mit der beginne ich“ und sich dann auf diese eine Aufgabe konzentrieren können, dann ist es hilfreich. Wenn Sie aber denken: „Mist, die kann ich nicht und bei der habe ich auch keine Ahnung!“ und beim Lösen der ersten Aufgabe dauernd darüber nachdenken, wie viele Aufgaben noch auf Sie warten, was da gefragt wird, wie viele Sie davon nicht können und welche Note Sie erwartet, dann lassen Sie das anfängliche Durchlesen um Himmels willen bleiben!

- Sie glauben, Sie sehen es einer Aufgabe auf den ersten Blick an, ob Sie sie lösen können oder nicht.

Bei vielen Schülern, die in Fächern wie Mathematik oder Physik an Blackouts leiden, lässt sich der immer gleiche Denkfehler beobachten. Sie glauben, es einer Aufgabe auf den ersten Blick anzusehen, ob sie sie können oder nicht. Rechenaufgaben sind jedoch Probleme, die sich nur durch Überlegung lösen lassen. Wenn Sie die Aufgabe beim ersten Durchlesen nicht auf Anhieb lösen

können, bedeutet dies noch nichts. Vielleicht kommen Sie auf die Lösung, wenn Sie sich zunächst fragen, was gegeben ist, was Sie genau herausfinden sollen und inwiefern Ihnen die gegebenen Informationen helfen könnten, die Lösung zu finden. Gestehen Sie sich die nötige Zeit zu und gehen Sie nicht gleich zur nächsten Aufgabe.

Lernstrategien

Wer Spass daran hat, tausend und eine Lernstrategie auszuprobieren, wird in unserem Buch leider nicht fündig. Es gibt aber zig Bücher zu diesem Bereich, die Sie mit Spielereien, Tipps und Tricks, Methoden und Methödelchen rund ums Lernen versorgen und wir möchten Sie auch gerne ermutigen, einige dieser Bücher zu lesen.

Was wir Ihnen zeigen möchten, ist:

- Wie Sie sicher nicht lernen sollten
- Wie Sie sich mit einigen wenigen wirksamen Strategien deutlich verbessern können

Lesen Sie die DON'Ts zu den für Sie relevanten Fächern und den einzelnen Lerntechniken aufmerksam durch und überprüfen Sie, ob Sie nicht genau auf diese Weise lernen und deshalb kaum Fortschritte erzielen. Auch hier dürfen Sie sich freuen, wenn Sie bisher einiges falsch gemacht haben: So lässt sich umso mehr verbessern!

Bei den DO's erfahren Sie, wie Sie mit einfachen Strategien effizienter und effektiver lernen können.

Vor allem anderen möchten wir Sie aber ermutigen, etwas zu experimentieren. Schüler und Studierende, die, gemessen an ihrer Intelligenz, sehr gut lernen können, die also mit wenig Aufwand viel erreichen, zeichnen sich vor allem durch etwas aus:

Sie haben sich bewusst oder unbewusst mit dem Prozess des Lernens auseinandergesetzt. Sie wissen oder fühlen viel besser als andere, zu welchen Tageszeiten, an welchen Orten, mit welchen Lernpartnern und welchen Lernstrategien sie erfolgreich sind.

Im Gegensatz dazu lässt sich bei weniger erfolgreichen Schülern und Studierenden oft beobachten, dass sie mit 20 Jahren noch genauso lernen wie mit 12. Sie haben zwar immer gelernt, sich aber nie gefragt, wie sie sich darin verbessern könnten. Sie haben sich Strategien angewöhnt und sich nie überlegt, ob es andere Möglichkeiten gibt.

Wieso bleiben so viele Schüler und Studierende unvorteilhaften Strategien verhaftet? Es gibt unserer Ansicht nach mehrere Erklärungen für dieses Phänomen:

1. Eine schlechte, aber gut geübte Strategie führt zu besseren Ergebnissen als eine gute, aber unzureichend geübte Strategie.

Ein Beispiel:

Wir alle wissen, dass das Zehnfingersystem eine höhere Schreibgeschwindigkeit erlaubt als jedes andere. Aber wehe dem, der mit einem Zwei-Finger-Adlersystem begonnen und damit eine relativ hohe Geschwindigkeit erreicht hat. Wenn er auf das Zehnfingersystem umstellen will, wird er zunächst nicht schneller, sondern langsamer sein. Viele bleiben aus diesem Grund beim gut gelernten, aber schlechteren System. Das gleiche gilt für die Benutzung von Computern. Viele ältere Menschen verzichten auch heute noch gerne auf alle Vorteile, die ein Textverarbeitungsprogramm bietet und schreiben auf einer Schreibmaschine, weil sie die Umstellung als mühsam empfinden. Die Umstellung auf ein besseres System würde diese

Menschen heute etwas Zeit kosten – deshalb wird es nicht gemacht, auch wenn es sich auf Dauer lohnen würde.

Vielleicht kennen Sie die folgende Geschichte:

Ein Wanderer trifft im Wald auf einen verschwitzten, erschöpften Holzfäller. „Sie sind ja völlig ausser Puste!“ bemerkt der Wanderer. „Ja, ich muss bis heute Abend diese Bäume fällen und bin in Verzug!“ „Das kann ich mir vorstellen, ihr Beil ist ja ganz stumpf, so brauchen Sie Stunden für einen einzelnen Baum. Wieso machen Sie nicht eine Pause, erholen sich und schärfen das Beil?“ Der Holzfäller erwidert: „Dazu habe ich, verflucht noch mal, keine Zeit!“

2. Eine weitere Erklärung für das Festhalten an schlechten Strategien bieten Vorurteile und Gewohnheiten.

Vorurteile oder vorschnelle Urteile aufgrund einiger schlechter Erfahrungen hindern uns, Neues auszuprobieren. Wir sind überzeugt, auf diese oder jene Weise ganz bestimmt nicht lernen zu können.

„So könnte ich nie lernen!“, „Das würde mir nichts bringen.“, „Das habe ich schon einmal versucht und es hat nichts genützt!“, „ich habe es aber immer anders gemacht“ sind Sätze, die wir von Schülern und Studierenden andauern hören.

Egal wie alt Sie sind: Sie sind zu jung, um schon dermassen festgefahren zu sein!

Wenn Sie Fortschritte machen möchten, sollten Sie sich vor solchen Denkweisen hüten. Wir möchten Sie dazu ermutigen, eine Zeit lang möglichst Vieles auszuprobieren.

Lernen Sie an ungewöhnlichen Orten und zu ungewöhnlichen Zeiten. Lernen Sie einmal alleine, wenn Sie bisher immer in Gruppen gelernt haben und in Gruppen, wenn Sie bis anhin überzeugt waren, nur alleine lernen zu können. Experimentieren Sie und lassen Sie sich überraschen. Nur durch Ausprobieren können Sie neue Erfahrungen sammeln, Ihr Lernrepertoire erweitern und sich bewusster werden, wie Sie am besten lernen können.

Sie können die Aussicht auf Erfolg beim Lernen durch einen simplen Wechsel von Phasen erhöhen: Probieren Sie Neues aus, überlegen Sie sich, was besser funktioniert hat und behalten Sie die besseren Strategien bei. Beginnen Sie dann wieder mit einer Phase, in der Sie einige neue Strategien ausprobieren:

*Neue Strategien ausprobieren ⇒ Die gemachten Erfahrungen auswerten
⇒ Die besten Strategien ins Lernen integrieren ⇒ Neue Strategien ausprobieren...*

Platz für neue Strategien schaffen Sie, indem Sie alte, weniger nützliche Strategien weglassen oder durch die neuen ersetzen.

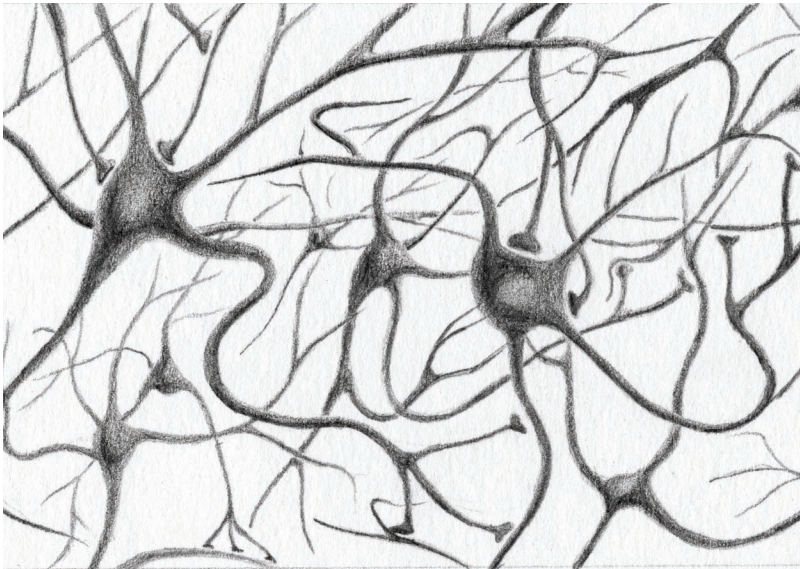
Gedächtnis und Gehirn

Bevor wir einzelne Lernstrategien beschreiben, möchten wir Ihnen jemanden vorstellen: Ihr Gehirn. Lassen Sie uns einen Blick darauf werfen:



Ihr Gehirn besteht aus einzelnen Nervenzellen, sogenannten Neuronen. Je nach Buch haben wir zwischen 100 und 150 Milliarden von diesen Dingen – genau gezählt hat sie noch niemand, aber es sind auf jeden Fall einige. Diese Nervenzellen haben die Fähigkeit, untereinander Verbindungen einzugehen und über diese Verbindungen Informationen auszutauschen.

Wenn wir lernen, bilden sich neue Verknüpfungen, wenn wir repetieren, werden die Verknüpfungen stärker. Die Abbildung zeigt ein solches Neuronennetzwerk.



Wenn wir uns an etwas erinnern möchten, kommt es zu einer Aktivierung dieser Nervenzellen – über die Verbindungen werden Informationen gesucht und ausgetauscht. Dabei gilt stark vereinfacht: Je mehr Verbindungen zu einem bestimmten Punkt führen und je stärker die Verbindungen sind, desto besser können wir uns erinnern.

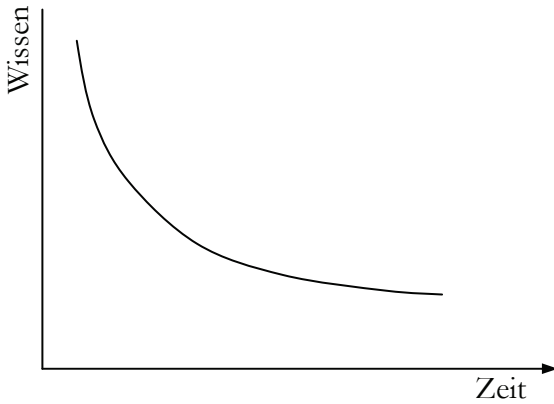
Übertragen auf das Lernen bedeutet dies, dass wir möglichst viele Zugänge zu bestimmten Inhalten legen sollten. Wir können uns umso besser erinnern, je stärker unser Wissen verknüpft ist. Unser Gedächtnis gleicht eher einem Netzwerk als einem Aktenschrank mit einzelnen Schubladen. Vernetztes Wissen kann leichter und schneller abgerufen werden und bleibt uns länger erhalten.

Um konkreter zu werden: Wenn Sie beim Lernen Beispiele suchen, Zusammenhänge entdecken, intensive Vorstellungen entwickeln, die Inhalte mit jemandem diskutieren, sie anderen erklären, sie mündlich zusammenfassen, sich überlegen, was die Inhalte mit Ihnen und Ihrem Leben zu tun haben und sich in den Lehrer hineinversetzen, um Prüfungsfragen zu entwickeln, werden Sie sehr viel besser lernen können, als wenn Sie passiv dasitzen und versuchen, den Stoff einzuscannen.

Leider vergessen wir Gelerntes auch wieder. Gut verknüpftes Wissen bleibt uns länger erhalten, aber auch hier gilt: Ohne Wiederholung geht vieles wieder verloren.

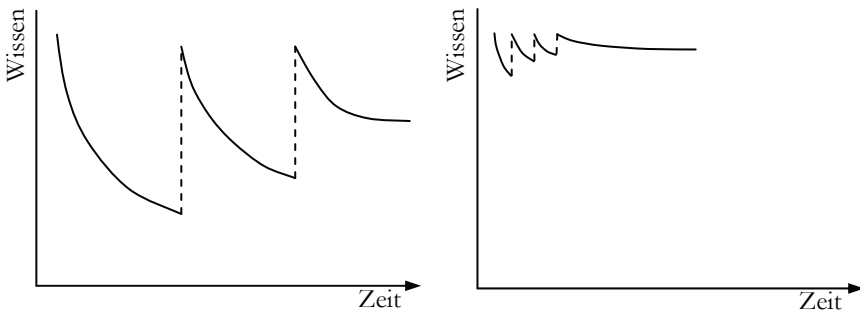
Die Frage ist also nicht, ob wir repetieren sollten, sondern wann? Hier hilft uns die Vergessenskurve. Gerade wenn Sie relativ sinnfreies Material büffeln müssen (beispielsweise Wörter für eine Fremdsprache), können Sie sich sehr viel Zeit sparen, wenn Sie zu den richtigen Zeitpunkten wiederholen.

Und so sieht die Vergessenskurve aus:



Wie Sie sehen, wird kurz nach dem Lernen am meisten vergessen. Je länger wir mit dem Repetieren warten, desto mehr müssen wir von neuem lernen.

Nach jeder Wiederholung wird die Vergessenskurve flacher – wir können mehr behalten. Wie viel günstiger ein frühes Repetieren ist, zeigt der folgende Vergleich:



Der erste Schüler repetiert erst nach längerer Zeit und muss bei jedem Durchgang sehr vieles wieder neu lernen. Er wird frustriert sein, weil er „fast alles wieder vergessen hat und

scheinbar nichts hängen geblieben ist.“ Der zweite Schüler braucht nur einen Bruchteil der Zeit für die Repetition. Er wird denken: „kann ich, kann ich, weiss ich noch, ah ja, das muss ich nochmals anschauen, kann ich, kann ich.“ Er wird das Wiederholen als weniger lästig empfinden und im Endeffekt sehr viel weniger Zeit damit verbringen.

Wirksames Repetieren setzt bald nach dem Lernen ein und benötigt deshalb wenig Zeit. Am Abend wird das an diesem Tag Gelernte nochmals angesehen, zu Beginn des Lernens der Stoff vom Vortag kurz durchgegangen, bei einer grösseren Prüfung am letzten Wochentag bereits Gelerntes aufgefrischt. Und damit wird – so wenig man dies zu Beginn glauben mag – Zeit gespart.

Die Gedächtnisforschung liefert uns noch weitere Hinweise, wie wir lernen sollten, um uns möglichst viel über längere Zeit merken zu können.

Könnte unser Gehirn sprechen, würde es uns sagen:

- „Nicht immer das gleiche, Mann!“

Unserem Gehirn scheint es relativ schnell langweilig zu werden. Es möchte beim Lernen gerne etwas Abwechslung. Wenn Sie sich auf eine Abschlussprüfung vorbereiten, sollten Sie dem Beachtung schenken. Lernen Sie also nicht ein Fach nach dem anderen, sondern wechseln Sie regelmässig ab. Lernen Sie zwei oder drei möglichst unähnliche Fächer (eine Sprache, ein Textlernfach und ein Fach, bei dem Rechenaufgaben gelöst werden müssen) am gleichen Tag oder wechseln Sie die Lernform (alleine, Gruppenarbeit), den Ort oder die Lerntechnik. Sie werden merken, dass Sie sich nach

solchen Umstellungen wieder frischer fühlen und sich besser konzentrieren können.

- „Mach mal Pause, du Streber!“

Manche Schüler, vor allem aber Studierende, haben das Gefühl, sie seien ungeheuerlich effektiv, wenn sie zwei, drei Stunden ohne Pause durchlernen. Wir Menschen sind aber keine Maschinen, wir werden müde, und wenn wir müde sind, sind wir weniger konzentriert und weniger aufnahmefähig. Häufige kurze Pausen von zwei bis fünf Minuten helfen uns, uns wieder neu zu konzentrieren. Dabei sollten wir während diesen Pausen nichts tun, das uns ablenkt oder anstrengt, sondern einfach ein wenig aus dem Fenster sehen, ein oder zwei gute Lieder hören, an den Kühlschrank gehen, um etwas zu essen oder zu trinken etc. Den richtigen Rhythmus müssen Sie selbst finden. Viele Schüler empfinden 45 Minuten arbeiten und 5 Minuten Pause als sehr angenehm. Ich selbst mag kürzere Intervalle und kürzere Pausen. Ich arbeite oft in Cafés und genieße es, mir alle 10 bis 15 Minuten für einige Sekunden die Leute anzuschauen, um dann wieder in die Arbeit einzutauchen und alles um mich herum zu vergessen. Nach ca. zwei Stunden wechsele ich das Café und erhole mich auf dem kurzen Spaziergang dorthin.

- „Gönn mir auch etwas Erholung!“

Auch wenn wir Pausen machen und mit den Fächern abwechseln, können wir nicht unbegrenzt lange lernen. Sehr viele Studierende lernen in den Prüfungs-

vorbereitungszeiten zu lange. Angetrieben durch die Angst vor der Stoffmenge und andere bienenfleissige Studenten, arbeiten sie bis zur Erschöpfung. Nach der Prüfung sagen aber viele: „Hä, die ist durchgefallen, die war doch immer in der Bibliothek und hat andauernd gelernt.“ Auf die Dauer allein kommt es nun mal nicht an.

Bereits 1919 stellte Tayler fest, dass Menschen in der Lage sind, mehr zu leisten, wenn sie weniger tun. Nicht *obwohl* sie weniger tun, sondern *weil* sie weniger tun! Tyler bekam den Auftrag, den grössten Kugellagerhersteller Amerikas neu zu organisieren. Ein Arbeitsgang bestand darin, die fertigen Kügelchen zu kontrollieren und fehlerhafte auszusortieren. Etwa 120 Frauen verbrachten 10.5 Stunden pro Tag mit dieser Arbeit. Wie Tayler anmerkt, war „Samstag Nachmittag allerdings frei“. Er begann die Arbeiterinnen zu beobachten und bemerkte, dass ein grosser Teil der Arbeitszeit tatsächlich mit Nichtstun verging. Kein Wunder! Die Mädchen empfanden dies jedoch anders und als Tayler sie darüber abstimmen liess, ob sie ihre Arbeitszeit um ein halbe Stunde kürzen möchten, unter der Bedingung, dass sie dieselbe Leistung erbringen und denselben Lohn erhielten, erklärten die Frauen einstimmig, dass sie keine Neuerungen wünschen. Er musste sie schliesslich zwingen und reduzierte die Arbeitszeit schrittweise auf 8 Stunden. Er führte seine Beobachtungen weiter und entdeckte, dass die Arbeiterinnen „nach 1,5 stündiger unausgesetzter Arbeit nervös werden“. Also führte er Pausen ein – und zwar bevor eine Überanstrengung auftrat, nach 1.25 Stunden. Er begann die Qualität und Quantität der Arbeit zu messen und die Löhne anzupassen. Es sollten nicht diejenigen am meisten verdienen, die am längsten dasassen, sondern diejenigen, die am meisten Leistung erbrachten. Das „Endresultat aller Änderungen war, dass 35 Mädchen dieselbe Arbeit

lieferten wie vorher 120.“ Dabei war die Qualität um 2/3 höher als vor diesen Veränderungen.

Denken Sie daran: Die Dauer des Lernens sagt praktisch nichts über den Erfolg an der Prüfung aus. Es kommt darauf an, was Sie in dieser Zeit tun!

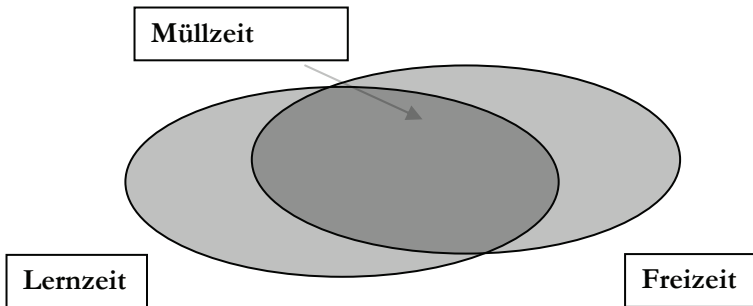
Dietrich Matteschitz, Gründer und Chef von Red Bull, immerhin einem grossen, weltweit operierenden und erfolgreichen Unternehmen, scheint es ein besonderes Anliegen zu sein, seine Arbeit immer effektiver und effizienter anzugehen: Er arbeitet ganze drei Tage pro Woche! Es geht also auch anders, als mit dem übervollen Terminkalender herumzurrennen und jedem zu erzählen, wie überlastet und wichtig wir sind.

Wenn Sie effektiv lernen, werden Sie nach zwei Stunden müde sein. Legen Sie das Buch aber unbedingt zur Seite, bevor Sie müde sind. Sie werden dadurch mit einem positiven Gefühl aufhören, sich schneller erholen und es wird Ihnen leichter fallen, wieder mit dem Lernen zu beginnen.

Es gibt diese komischen Typen, die gerne lernen und arbeiten. Wenn man sie genauer beobachtet, sieht man, dass sie einem inneren Rhythmus folgen, kurze Pausen machen, wenn es nötig ist, und aufhören, bevor sie nicht mehr können – so erhalten sie sich den Spass an der Sache. Stellen Sie sich vor, Sie würden sich zwingen, Ihrem Hobby so lange nachzugehen, bis Sie erschöpft sind – wie lange würden Sie es noch gerne tun?

- „Lernen oder Freizeit, jetzt entscheide dich mal!“

Manche Schüler mixen Freizeit und Lernen in der Hoffnung, dadurch das Lernen angenehmer zu machen. Unser Gehirn wird durch diese Taktik jedoch mit Informationen überfrachtet und der Lerneffekt bleibt gering. Vokabeln zu pauken und gleichzeitig die Lieblingsserie zu schauen, vergault höchstens den Fernsehgenuss, führt aber kaum zu einem erwähnenswerten Lerngewinn. Es ist nicht so, dass man sich das Lernen durch Freizeit versüsst, sondern sich die Freizeit durch Lernen vermiest! Man produziert Müllzeit, die weder etwas bringt, noch Spass macht. Die folgende Grafik zeigt uns einen Schüler, der wahrscheinlich das Gefühl hat, dauernd zu lernen. In Tat und Wahrheit verbringt er sehr viel Müllzeit.



Versuchen Sie, Lern- und Freizeit zu trennen, Ihre Freizeit so gut wie möglich zu geniessen und in der Lernzeit vorwärts zu kommen. Sie werden dadurch seltsamerweise auch die Lernzeit als befriedigender und interessanter empfinden.

Seien Sie gut zu Ihrem Gehirn und beherzigen Sie diese einfachen Regeln! Die folgenden Lerntechniken werden Ihnen dann umso mehr nützen.

Planen ist blöd!

Finden Sie Planen auch so blöd? Etwas für Streber, Langweiler, Bürokraten und Buchhaltertypen? Haben Sie das Gefühl, immer spontan sein zu müssen?

Oder haben Sie bisher nur schlechte Erfahrungen mit Planung gemacht? Pläne aufgestellt, die Sie dann doch nicht eingehalten haben und die nur zu Frust und Schuldgefühlen geführt haben? Sind Sie deshalb zum Schluss gekommen, dass Planen nichts für Sie ist?

Bemerken Sie aber dennoch, dass es Sie nervös macht, bei einer grösseren Prüfung wie der Lehrabschlussprüfung, der Matura oder einer Uni-Prüfung überhaupt nicht zu planen und ohne Ziel in den Tag hinein zu lernen?

Wenn Sie ein zwiespältiges Gefühl haben, denken, dass Planen eigentlich wichtig wäre, es Ihnen aber bisher nichts gebracht hat, dann lassen Sie uns zusammen nach einer Planungsmöglichkeit suchen, die Ihnen nützt und gefällt.

Schauen wir uns zunächst einige typische Fehler an, die Planen sinnlos werden lassen und zu Frusterlebnissen führen.

1. Sie planen zu rigide

Manchmal funktionieren Pläne deshalb nicht, weil sie zu detailliert und zu genau sind. Nicht nur, dass es sehr zeitaufwändig ist, einen solchen Plan auszuarbeiten, er lässt Ihnen auch keinen Freiraum für Unvorhergesehenes und keine

Luft zum Atmen. Wenn Sie am 4. April einplanen, am 5. Mai das Kapitel 15 für die Geschichtsmatura zu lernen, kann es gut sein, dass am 5. Mai etwas dazwischen kommt. Ein guter Freund hat Geburtstag und lädt Sie ein, Sie sagen zu, finden die Zeit nicht, um Kapitel 15 zu bearbeiten und schon ist die Planung hin und Sie frustriert.

Wahrscheinlich merken Sie aber bereits am zweiten oder dritten Tag, dass Sie den Aufwand für bestimmte Punkte ziemlich über- oder unterschätzt haben. Pläne sollten deshalb nicht zu detailliert und zu rigide sein.

2. Sie nehmen sich zu viel vor

Ein weiterer frustrierender Planungsfehler taucht dann auf, wenn Sie sich zu viel vornehmen. Normalerweise tendieren wir dazu, die benötigte Zeit für eine bestimmte Arbeit immens zu unterschätzen. Die wichtigste Regel des Zeitmanagements lautet deshalb: Schätzen Sie die benötigte Zeitdauer ein und verdoppeln Sie diese!

Es wird immer Tage geben, an denen Sie kaum vorwärts kommen. Es werden immer Probleme auftauchen, mit denen Sie nicht gerechnet haben, Arbeiten anfallen, die Sie nicht eingeplant haben. Ihr Plan sollte Ihnen helfen, damit fertig zu werden.

Manche Menschen setzen sich schlicht zu viele und zu hohe Ziele. Ein Studierender in einer Trainingsgruppe beklagte sich darüber, seine Planung nie einhalten zu können. Als ich ihn danach fragte, wie sein Leben aussehen würde, wenn er alles tun würde, was er sich vornimmt, erhielt ich die Antwort: „Ich würde die ganze Zeit nur noch lernen oder arbeiten – mein Gott, es wäre die Hölle!“

Seine Ziele und seine Ansprüche an sich selbst liessen Freizeit, sinnfreies Zeitverplempen, Ruhe und Erholung nicht zu. Darum musste sich sein innerer Schweinehund kümmern. Um einen Plan einhalten zu können, muss dieser auch unseren Bedürfnissen nach sozialen Kontakten, Freizeit und Erholung Rechnung tragen.

Planen ist cool

Wenn wir die typischen Planungsfehler vermeiden und uns etwas Zeit nehmen, um ein Planungssystem zu entwickeln, das wirklich zu uns passt, wird Planen zu einer grossen Hilfe.

Wir glauben, dass sich jeder selbst sein für ihn brauchbares System zusammenbasteln muss. Als Anregung möchte ich Ihnen, lieber Leser, erzählen, wie ich es mit der Planung halte.

Ich selbst plane eher ungern, erlebe aber immer wieder, dass ein guter Plan äusserst hilfreich sein kann.

Von einem Plan erwarte ich folgendes:

- Er soll mir sagen, was ich als nächstes tun muss, damit ich mir diese Frage nicht jeden Tag von neuem stellen muss und dabei Zeit und Energie verliere.
- Er soll mir einen groben Überblick verschaffen und mir aufzeigen, wo ich stehe und wie viel ungefähr noch zu tun ist.
- Er soll mir dabei helfen, das Wichtigste zuerst zu tun, damit ich, falls die Zeit knapp wird, nicht in Bedrängnis gerate.
- Er soll mir dabei helfen, früh genug anzufangen.
- Er darf mich nicht frustrieren oder zu sehr unter Druck setzen.

Meine letzte grosse Prüfung war die Lizentiatsprüfung in Psychologie. Wenn ich eine Prüfung mit soviel Stoff vorbereiten soll, gehe ich folgendermassen vor:

1. Zunächst informiere ich mich über den Ablauf der Prüfungen und darüber, welche Stoffbereiche am häufigsten abgefragt werden (Aufgrund der Hinweise älterer Schüler oder ehemaliger Studierender, alter Prüfungen und der Aussagen von Lehrern und Professoren lässt sich fast immer relativ genau feststellen, was bei einer Prüfung wirklich wichtig ist!).
2. Aufgrund dieser Informationen teile ich den Stoff in drei Stufen ein:
 - a. Zentrale Themen – Wissensgebiete, die sehr oft abgefragt werden. Dieser Stoff hat Priorität und wird zuerst gelernt.
 - b. Wichtige Themen – Bereiche, die mir wichtig erscheinen. Dieser Stoff ist bereits weniger zentral und wird erst gelernt, wenn ich mir sicher bin, die zentralen Themen gut zu beherrschen.
 - c. Weniger relevante Themen – ein Grossteil des Stoffs fällt – sofern man sich gut informiert – in diese Kategorie. Hier gilt die Devise: Falls Zeit bleibt, lese ich, was mich interessiert, und ansonsten gilt es, Mut zur Lücke zu haben.
3. Nach diesem Schritt weiss ich, was ich lernen und wo ich beginnen sollte, und kann mir überlegen, wie ich den Stoff aufgrund der Art der Prüfung lernen sollte. In diesem Fall waren die meisten Prüfungen mündlich. Deshalb war es besonders wichtig, die mündliche Wiedergabe des Stoffs zu beherrschen, also ein klares, abrufbares Konzept im Kopf zu haben und gute Antworten formulieren zu können. Die Basisstrategie,

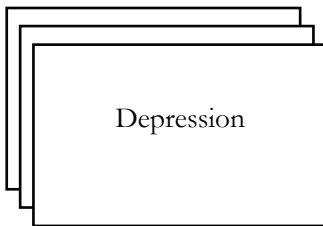
die wir Ihnen im Kapitel „wie man Texte lernt“ vorstellen, eignet sich hervorragend, um dieses Ziel zu erreichen.

Wie gelernt wird, hängt stark von der Art der Prüfung ab. Ein klares Konzept und die Fertigkeit, das Wichtigste schnell und gut formuliert wiedergeben zu können, ist zentral für mündliche Prüfungen – die Art des Lernens sollte darauf ausgerichtet sein, diese Fertigkeit zu trainieren. Genau das Gegenteil gilt für Multiple-Choice Prüfungen. Hier ist es nicht entscheidend, den Stoff wiedergeben zu können, sondern richtige und falsche Antworten zu erkennen – das Formulieren von Antworten muss somit nicht geübt werden. Dafür gilt es, den Details mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

4. Jetzt kann die Planung in die Tat umgesetzt werden. Ich schreibe mir dazu die Themen (bzw. Kapitel) auf Karteikärtchen und bilde drei Haufen: Einen kleinen Haufen mit den zentralen Themen, einen etwas grösseren mit den einigermaßen wichtigen und einen grossen mit den weniger wichtigen Themen. Was jetzt kommt ist simpel: Es werden solange die Themen des ersten Stapels gelernt und repetiert, bis ich sie beherrsche, dann wird mit dem zweiten Stapel begonnen und wenn nach diesem noch Zeit bleiben sollte, werden die spannendsten Themen des dritten Stapels einmal gelesen. Aber egal, wie weit ich komme: Die letzten Tage oder Wochen vor der Prüfung gelten der Wiederholung der zentralen Themen. Mit Hilfe dieses Systems ist sichergestellt, dass das Wichtigste gelernt wurde – auch wenn ich nur einen Teil schaffe oder die Stoffmenge unterschätze.

5. Was ich an den einzelnen Tagen lerne, entscheide ich von Tag zu Tag mit Hilfe der Karteikarten. Ich überlege mir, wie viel Zeit ich am jeweiligen Tag habe und suche mir dementsprechend zwei oder drei Kärtchen aus. Dabei achte ich darauf, in den ersten Tagen die interessantesten Themen zu lernen. Andere bevorzugen es, zuerst das Langweiligste oder Schlimmste hinter sich zu bringen. Das finde ich klug und bewundernswert, mir fehlt dazu die Willenskraft. Ich denke mir in dieser Situation, dass es wichtiger ist, überhaupt anzufangen. Die weniger interessanten Dinge kann ich immer noch lernen, wenn der Druck grösser wird.

Die Lernkarten mit den Themen sehen folgendermassen aus:



Es handelt sich somit nicht um Lernkarten, sondern lediglich um Karten mit den relevanten Kapiteln/Themen. Ein Tagesplan könnte dann folgendermassen aussehen:

Morgen:

Depression

Mittag:

Angststörungen

Abend: Repetition

Mit Hilfe der Karten können Sie sich jeden Tag überlegen, wie viel Zeit Sie zur Verfügung haben und demnach ein grösseres/kleineres und schwierigeres/einfacheres Thema angehen. Eine Wiederholung des Gelernten sollte jeden Tag stattfinden.

Ich mag es, den Stapel durchzugehen, mich zu fragen, worauf ich heute Lust hätte, und zu sehen, wie er jeden Tag ein wenig kleiner wird.

Lernen in der Gruppe bringt doch nichts

Genau! Sie haben es schon versucht und es bringt nichts.

Wer in einer Lerngruppe seine Zeit vertrödeln möchte, sollte folgendermassen vorgehen:

1. Lernen Sie in der Riesengruppe – je grösser desto besser. Ab fünf Mitgliedern wird es richtig gut. Es lässt sich kaum mehr ein Termin finden, weil jeder andere Trainingszeiten, Freifächer etc. hat.
2. Die Lerngruppen-Mitglieder sollten natürlich nicht mit Hilfe der Frage: „Mit wem kann ich am besten lernen?“ ausgesucht werden, sondern mit Hilfe der Antwort auf die Frage: „Wen mag ich denn am besten?“ („Ich wollte ja lernen, aber meine Kumpel waren leider alle bekifft“).
3. Erscheinen Sie absolut unvorbereitet zum Treffen und beginnen Sie mit der Frage: „Was wollten wir heute durchgehen?“ Das nötige Zeug haben Sie natürlich nicht dabei. Auf diese Weise können Sie gleich zu Beginn die gesamte Gruppe lähmen.

Kommt Ihnen das eine oder andere bekannt vor?

Bevor Sie behaupten, Sie könnten nicht in der Gruppe lernen, oder es bringe Ihnen nichts, versuchen Sie es bitte zumindest einmal mit einer echten Lerngruppe. Gruppen, die mit Hilfe der folgenden Überlegungen aufgebaut werden, werden sehr oft auch von ehemaligen Gruppenmuffeln geschätzt:

Lernen in der Gruppe bringt ja doch was!

Damit Lernen in der Gruppe möglich und sinnvoll wird, müssen bestimmte Bedingungen erfüllt sein.

Ein zentraler Punkt ist die Gruppengrösse.

Mit Hilfe einiger Überlegungen können wir die optimale Gruppengrösse bestimmen. Jedes Gruppenmitglied fügt der Gruppe einige Vor- und Nachteile hinzu:

Wissen: Je mehr Gruppenmitglieder, desto mehr Wissen.

Motivierung: Die Gruppe kann die Motivation erhöhen. Ein Lernpartner reicht hierzu jedoch aus.

Ablenkung: Jedes Mitglied kann für Ablenkung sorgen. In der Zweiergruppe kann diese Ablenkung in Form von Witzen, Gerüchten und Plaudereien für eine willkommene Ablenkung sorgen – besonders, wenn beide Gruppenmitglieder die Disziplin aufbringen, diese Gespräche in die Lernpausen zu verlagern. Je mehr Gruppenmitglieder, desto wahrscheinlicher werden aber unwillkommene Ablenkungen.

Wartezeiten: In der Zweiergruppe gibt es keine Wartezeiten. Entweder erklärt der A dem B etwas oder umgekehrt. In der Dreiergruppe kann es vorkommen, dass der A dem B etwas erklärt, was der C schon weiss – der arme C muss warten. Je mehr Personen mitmachen, desto häufiger muss jemand warten.

Treffpunkt: Je mehr Teilnehmer, desto schwieriger wird es, einen Treffpunkt und einen Termin zu finden, der allen passt.

Probleme: Jeder Teilnehmer kann auch Probleme in die Gruppe hereintragen. Je grösser die Gruppe, desto grösser die Chance, dass jemand wütend wird, getröstet werden muss, weil der Freund Schluss gemacht hat, nicht in Stimmung ist etc.

Der einzige Vorteil einer grösseren Gruppe ist die Vermehrung des Wissens. Dieses Wissen kann aber aufgrund der vielen Nachteile einer grossen Gruppe kaum genutzt werden.

Die Zweiergruppe eignet sich erfahrungsgemäss am besten. Sie motiviert und bringt die wesentlichen Vorteile einer Gruppe mit sich, wobei die Nachteile gering ausfallen.

Falls Sie bereits in einer Vierergruppe lernen und dies als wenig effizient empfinden, sollten Sie vorschlagen, dass ihr euch für die nächste Prüfung in Zweierteams vorbereitet und am Ende einen Termin in der Vierergruppe ausmacht, um die Probleme oder Aufgaben, die in der Zweiergruppe nicht gelöst werden konnten, zu viert zu versuchen.

Da auch die Zweiergruppe schon einige Probleme mit sich bringt, sollte sie nur für bestimmte Zwecke eingesetzt werden. Sie eignet sich beispielsweise hervorragend, um:

- Schwierige Texte zu diskutieren – nachdem sich beide Partner ausreichend damit befasst haben.

- Sich gegenseitig abzufragen – nachdem man gelernt hat.
- Schwierige Aufgaben zu lösen – weil man sie alleine nicht lösen konnte.

Die Gruppe ist nur dann wirksam, wenn sich die Gruppenmitglieder vorbereiten und Verantwortung übernehmen.

Wenn Sie bisher wenig von Gruppenarbeit hielten oder stärker von Ihrer Lerngruppe profitieren möchten, dann versuchen Sie es einmal mit folgendem Rezept:

1. Suchen Sie sich jemanden, mit dem Sie gut zusammenarbeiten können (es muss sich dabei nicht um Ihren besten Kumpel handeln!). Bilden Sie eine Zweier- oder maximal eine Dreiergruppe.
2. Setzen Sie sich und der Lerngruppe ein bestimmtes Ziel und vereinbaren Sie einen Zeit- und einen Treffpunkt im Sinne von: Wir treffen uns nächste Woche am Dienstag nach der Schule, um den Stoff für die Geschichtsprüfung durchzugehen.
3. Achten Sie darauf, dass jeder eine Aufgabe erhält. Bei der Geschichtsprüfung könnten beispielsweise die Seiten durch zwei geteilt werden, wobei jeder alles liest, sich aber beide Lernpartner für ihre Seiten überlegen, welche Fragen der Lehrer stellen könnte, und darauf achten, dass sie ihren Teil besonders gut vorbereiten.
4. Bereiten Sie sich auf das Treffen vor. Sie verschwenden sonst nicht nur Ihre Zeit, sondern auch die Ihres Lernpartners.

5. Legen Sie den Ablauf fest. Bewährt hat sich zum Beispiel das folgende Vorgehen: Nehmen Sie sich beim Treffen kurz Zeit, damit Sie und Ihr Partner sich über die neuesten Gerüchte unterhalten oder sich Dringendes von der Seele reden können. Arbeiten Sie dann konzentriert 45 Minuten. Bei unserem Beispiel könnten die beiden Schüler zunächst Seite für Seite durchgehen, um zu sehen, ob sie alles verstanden haben, Unsicherheiten ausdiskutieren und dann gemeinsam mündlich die möglichen Prüfungsfragen beantworten. Danach sollten Sie und Ihr Partner eine kurze Pause machen, um dann nochmals 45 Minuten zu lernen.

Die Zusammenarbeit mit einem guten Lernpartner, der sich vorbereitet, seinen Teil zum Lernteam beiträgt und auch sonst ein sympathischer Mensch ist, kann Ihnen sehr viel Frust ersparen, das Lernen spannender, abwechslungsreicher oder zumindest erträglicher machen, Ihre Motivation steigern und Ihre Noten verbessern. Lassen Sie sich diese Chance nicht entgehen.

Wie man Texte nicht lernt

Eine bei vielen Schülern beliebte Strategie zum Lernen von Texten in Fächern wie Biologie, Geografie, Geschichte, Wirtschaft und Psychologie ist das „Reinziehen“. Diese Strategie ist sehr leicht anzuwenden und bringt so gut wie gar nichts.

Falls Sie also viel Zeit mit dem Lernen von Texten verbringen möchten, ohne dass etwas hängen bleibt, sollten Sie folgendermassen vorgehen:

Nehmen Sie einen Text hervor und lesen Sie ihn durch – immer wieder. Hoffen Sie darauf, dass irgendwann genügend hängen bleiben wird, um die Prüfung zu bestehen. Am besten fangen Sie am Tag vor der Prüfung an und lesen und lesen, bis Sie völlig erschöpft sind und sich das Gefühl einstellt: „Ich lese, aber es bleibt einfach nichts hängen“ – dieses Gefühl sagt Ihnen, dass Sie auf dem richtigen Weg sind.

Wie man Texte lernt

Wenn Sie sich in Textlernfächern verbessern möchten, müssen Sie sich zunächst von einer irrigen Vorstellung verabschieden:

Ihre Augen sind weder ein Scanner, noch ist Ihr Gedächtnis eine Festplatte.

Und genau deshalb bringt „Reinziehen“ so erstaunlich wenig. Wenn Sie Ihre Augen passiv und desinteressiert immer wieder über die gleichen Seiten huschen lassen, bedeutet das noch lange nicht, dass Sie auch etwas aufnehmen.

Sie lernen nicht, Sie verbringen einfach ein bisschen Zeit mit Ihrem Buch!

Wie wir im Kapitel zum Gehirn gesehen haben, lernt Ihr Gehirn, indem es neue Verbindungen knüpft. Damit solche Verbindungen entstehen können, ist es notwendig, sich aktiv mit dem Stoff auseinanderzusetzen, ihn mit Bekanntem zu vernetzen, ihn zu verstehen, Beispiele zu suchen und darüber nachzudenken.

Der wichtigste Unterschied zwischen erfolgreichem und erfolglosem Lernen von Texten lässt sich somit ganz einfach ausdrücken:

*Erfolgreiches Lernen erfordert ein aktives Erarbeiten eines Textes –
erfolgloses Büffeln erreicht man durch passives Reinziehen.*

Aktives Lernen beginnt schon bei der Zielsetzung. Wenn Sie sich vornehmen, heute 50 Seiten zu lesen oder 2 Stunden zu

lernen, dann können Sie das auch erreichen, indem Sie einfach Ihre Augen über den Text gleiten lassen oder die Zeit abhocken.

Eine aktivierende Zielsetzung könnte dagegen lauten:

Heute Abend möchte ich die Kapitel Staat und Kultur der Griechen verstanden haben und fähig sein, die wesentlichen Punkte dieser Kapitel mündlich wiederzugeben.

Im Wesentlichen geht es beim Lernen nur um ein Ziel:

Wir wollen etwas in den Kopf kriegen!

Informationen sollen verstanden und aufgenommen werden, damit wir sie wiedergeben und mit ihnen arbeiten und weiterdenken können.

Logisch? Ja. Aber wenn man nicht höllisch aufpasst, verliert man dieses Ziel schnell aus den Augen. Und schon werden Pseudoziele gebildet und Dinge getan, die evtl. weniger mühsam sind, aber nicht mehr viel mit diesem Hauptziel zu tun haben. Es werden:

- Zusammenfassungen geschrieben, bei denen 20 Seiten auf 15 Seiten reduziert werden, indem man praktisch alles ausser den hilfreichen Beispielen abschreibt. Die Begründung? „Wenn ich es geschrieben habe, habe ich es schon ein bisschen gelernt.“ Ja hoffentlich – Man hätte es aber in dieser Zeit bereits dreimal auswendig lernen können.

- Wunderschöne Mind-Mapps gestaltet oder auf dem PC stundenlang Grafiken gebastelt, die eher vom Lernen ablenken als dabei helfen, etwas in den Kopf zu kriegen.
- Die Wohnung und der Schreibtisch aufgeräumt, weil man in solch einem Saustall ja nicht arbeiten kann.
- Exakte und detaillierte Lernpläne für jeden Tag bis zur Prüfung aufgestellt.
- Zusammenfassungen und Zusatzmaterial von Hinz und Kunz kopiert - und schon werden aus den 200 Buchseiten für die nächste Prüfung 600. Wie schade, so viel kopiert und keine Zeit, das Zeug zu lesen.

Sprich: Man verplempert seine Zeit mit Vorbereitungsarbeiten. Man macht irgendwas, das mit dem Lernen zu tun hat, und beruhigt damit sein Gewissen. Zeitverschwendung!

Also: Setzen Sie sich zunächst ein sinnvolles Ziel im Sinne von:

Heute Abend kann ich: ...

Ende dieser Woche bin ich in der Lage: ...

Und setzen Sie dann aktivierende Lernmethoden ein.

Solche Methoden gibt es zuhauf. Sie haben tolle Namen wie PQ3R-Methode oder Basaler Dreischritt des Lernens. Und da es üblich ist, solchen Methoden einen Namen zu geben, haben wir unsere folgendermassen benannt:

Einfache Technik[©] oder als Abkürzung: E.T.[©]

Der Ablauf ist wie der klangvolle Name schon sagt, einfach:

1. Lesen Sie einen eher kurzen Abschnitt und streichen Sie sich die wichtigsten Schlüsselwörter an.
2. Erzählen Sie sich, was Sie soeben gelesen haben.
3. Schauen Sie bei Unsicherheiten im Text nach und füllen Sie die Lücken.
4. Repetieren Sie das Gelernte für 5 Minuten, kurz bevor Sie einschlafen (tun Sie dies nur, wenn Sie dadurch nicht nervös werden!).

Die Technik mag Ihnen sehr simpel erscheinen, Sie unterscheidet sich aber deutlich vom passiven Lesen:

1. Das Anstreichen von Schlüsselwörtern zwingt Sie dazu, das Wichtigste herauszufiltern. Streichen Sie nicht alles an, was wichtig ist, sondern fragen Sie sich: Anhand welcher zwei bis drei Wörter sollte ich den ganzen Text wiedergeben können. Streichen Sie nur diese Wörter an. Wenn Sie einfach alles gelb anfärben, ist die Übung sinnlos.
2. Nun können Sie versuchen, sich selbst den Text frei oder mit Hilfe der Schlüsselwörter zu erzählen. Der Effekt ist nicht zu unterschätzen:

- a. Sie sind gezwungen, über den Text nachzudenken, was zu einer aktiven Verarbeitung führt.
 - b. Sie üben sich im Formulieren und merken sich den Text dadurch auf die Weise, in der Sie ihn auch an der Prüfung wiedergeben müssen.
 - c. Sie erkennen sofort, ob Sie bestimmte Dinge vergessen oder nicht verstanden haben, und können die Lücken füllen.
 - d. Durch das Erzählen wird die Information in zusätzlichen Regionen des Gehirns gespeichert und kann deshalb besser abgerufen werden.
3. Wenn Sie die Lücken sofort füllen und darauf achten, dass Sie den Abschnitt schon nach dem ersten Durchgang verstanden haben und erzählen können, werden Sie viel weniger Zeit zum Repetieren brauchen.
 4. Die Repetition kurz vor dem Einschlafen ist deshalb sinnvoll, weil ein wenig Zeit benötigt wird, um neue Gedächtnisinhalte zu bilden. Dies geht umso besser, je weniger der Prozess durch neue Informationen gestört wird. Wenn Sie sich gleich nach dem Lernen mit neuen Informationen bombardieren, indem Sie beispielsweise TV schauen, werden Sie sich am nächsten Tag weniger gut erinnern können, als wenn Sie danach einen Tee trinken oder eben eine Runde pennen.

Die E.T.[©] können Sie nun um einzelne Bausteine erweitern. Sie können:

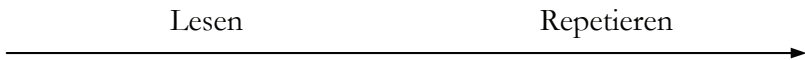
- Aus den einzelnen Schlüsselwörtern ein Mind Map erstellen. (Wie das geht, erfahren Sie auf unserer Homepage: www.fabian-grolimund.ch)

- Eine kurze Zusammenfassung schreiben. Kurz bedeutet: Nicht den Text nochmals abschreiben.
- Sich zu Beginn fragen, woran Sie sich aus dem Unterricht noch erinnern können, um Ihr Vorwissen zu aktivieren.
- An den Rand des Buches Fragen schreiben, die der Prüfer stellen könnte, und den Stoff anhand dieser Fragen repetieren.
- Beispiele suchen, die Ihnen helfen, den Text mit bereits Bekanntem zu vernetzen.
- Den Text in einer Lerngruppe diskutieren oder den anderen erklären.
- Eine Zusammenfassung auf Tonband sprechen und sie sich wieder anhören.
- Ein Kapitel lesen und einen kurzen Spaziergang machen, um darüber nachzudenken.

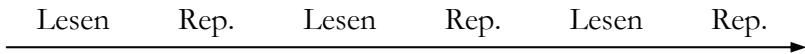
Es ist dabei weniger wichtig, was Sie genau tun – wichtig ist, dass Sie auf eine Art und Weise lernen, die Sie als möglichst angenehm empfinden und die Sie dennoch dazu zwingt, sich aktiv mit dem Text auseinanderzusetzen. Sie sollten auch nicht zu viele Methoden verwenden. Wenn Sie die Grundtechnik gut eingeübt haben, reicht dies vollkommen.

Damit das Gelernte nicht wieder vergessen wird, ist regelmässiges Wiederholen wichtig.

Weniger günstig ist das von vielen Lernenden praktizierte: Ich lese zunächst alles einmal durch und repetiere am Ende. Bis Sie alles einmal durchgelesen haben, haben Sie das meiste bereits wieder vergessen. Diese Taktik lässt sich grafisch folgendermassen veranschaulichen:



Sehr viel besser ist ein frühzeitiges Repetieren, bevor das meiste vergessen wird:



Wiederholen ist eine eher langweilige Angelegenheit. Es ist aber weniger mühsam, wenn Sie kürzere Abschnitte repetieren und dies dafür relativ oft tun. Zudem erhalten Sie nur bei regelmässigem Repetieren das Gefühl, dass Sie schon einiges gelernt haben.

Sprachen lernen: Immer diese Wörter!

Wörter büffeln gehört mitunter zum lästigsten, wozu arme Schüler gezwungen werden. Nur: Nix Wort, nix reden.

Eine Methode, die direkt auf das Lernen von Wörtern ausgerichtet ist und trotzdem Spass macht, haben wir leider nicht gefunden. Es herrscht in der Fachwelt lediglich Einigkeit darüber, wie es am schnellsten geht. Die meisten kennen die Antwort sicher schon: Der Zettelkasten.

Viele Schüler benutzen dieses System bereits, weshalb wir sie in der Beratung bitten, ihre Zettelkästen mitzubringen und uns zu erklären, wie sie vorgehen, wenn sie damit lernen. Während einige damit Erfolg haben, scheint es bei anderen nicht zu funktionieren. Bei welchen es nicht funktioniert, sieht man meist auf den ersten Blick: Ihre Zettelkästen sind völlig verstopft! Hunderte von Lernkarten befinden sich darin. Damit geht aber der Vorteil eines Zettelkastens verloren.

Der Zettelkasten soll uns helfen, Wörter regelmässig zu wiederholen. Je mehr Lernkarten sich jedoch darin befinden, desto länger wird es dauern, bis eine Repetition stattfindet.

Und so benutzen Sie den Zettelkasten:

Falls Ihr Kasten völlig verstopft ist, dann nehmen Sie zunächst alle Karten heraus. Wenn Sie den Zettelkasten sinnvoll benutzen möchten, empfehlen wir Ihnen, immer nur sehr wenige neue Karten hinzuzunehmen, ihn dafür aber täglich zu verwenden. Beispielsweise auf die folgende Art und Weise:

1. Lernen Sie 5 Wörter und legen Sie diese, wenn Sie sie beherrschen, ins erste Fach.
2. Repetieren Sie diese am nächsten Tag und lassen Sie diejenigen, die Sie können, ins zweite Fach wandern, die anderen bleiben im ersten. Nehmen wir an, Sie können sich an vier Wörter erinnern: Diese wandern nun ins zweite Fach. Das nicht gekonnte Wort bleibt im ersten.
3. Nehmen Sie nun nur so viele Wörter hinzu, dass Sie mitsamt dem Wort im ersten Fach fünf Wörter lernen müssen (also vier neue und ein nicht gekonntes), lernen Sie diese und legen Sie sie ins erste Fach.
4. Am dritten Tag repetieren Sie zunächst die Wörter im zweiten, dann die im ersten Fach. Gekonnte wandern ein Fach nach hinten, die anderen kommen ins erste Fach. Lernen Sie nun 5 neue Wörter und legen Sie sie ins erste Fach, wenn Sie sie ausreichend gelernt haben.
5. Die Wörter im fünften Fach müssen Sie nicht mehr täglich repetieren. Warten Sie beispielsweise zwei Wochen, repetieren Sie sie dann nochmals – wenn Sie sie nicht mehr können, wandern sie leider wieder ins erste Fach. Die gekonnten aber können Sie herausnehmen, mit einem Gummiband umringen und in die Schublade stecken. Machen Sie ab und zu den Test, ob Sie sie noch können und repetieren Sie sie wieder, wenn einige in Vergessenheit geraten sind.

Der Ablauf ist immer der gleiche: Zuerst repetieren, dann neue Wörter hinzunehmen. Das System mit wenigen Wörtern täglich zu benutzen ist äusserst wichtig, denn:

Je länger Sie bis zur Wiederholung warten, desto mehr vergessen Sie in der Zwischenzeit und desto länger brauchen Sie, um eine bestimmte Menge Wörter sicher zu beherrschen.

Lesen, fernsehen und plaudern, die elegante Methode

Der Zettelkasten ist natürlich nicht die einzige Methode, um den Wortschatz zu vergrößern und eine Sprache zu erlernen. Es gibt auch weitere, viel spassigere Methoden, die allerdings nur über längere Zeit wirklich effektiv sind. Sie eignen sich besonders dann, wenn Sie sich sagen:

Ich will diese Sprache lernen!

Und weniger, wenn es Ihnen lediglich um die Note in der nächsten Prüfung geht.

Lernende, die in ihrer Freizeit Sprachen lernen und dies, weil sie Fremdsprachen einfach mögen und Freude daran haben, neue Sprachen zu erwerben, sieht man selten mit Zettelkästen. Für sie steht die Freude am Lernen im Vordergrund und deshalb benutzen sie andere Methoden, die aber auf längere Sicht erfolgsversprechender sind:

- Sie lesen Bücher. Sie beginnen mit einfacher Lektüre, die lediglich einen Grundwortschatz erfordert. In jeder Buchhandlung finden sich spannende Bücher, die so umgeschrieben wurden, dass nur ein Grundwortschatz von 1000 oder 2000 Wörtern erforderlich ist. Mit der Zeit lesen sie normale Bücher in ihrem Interessengebiet (Krimis, Fantasybücher etc.). Ganz wichtig ist die Haltung, die sie dabei einnehmen. Sie haben beim Lesen

nicht das Bedürfnis, alles zu verstehen – schliesslich lesen sie, um eine Sprache zu lernen. Vielmehr freuen sie sich zunächst, wenn sie einzelne Abschnitte verstehen, mit der Zeit die groben Züge der Geschichte erfassen und es schlussendlich immer mehr Seiten gibt, die sie ohne Mühe lesen können. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass diese Personen auch nicht jedes Wort nachschlagen, sondern nur solche, die häufig vorkommen, oder dass sie sich eine Regel setzen wie: Auf jeder zwanzigsten Seite schlage ich alle Wörter nach, die ich nicht kenne, und lerne sie.

Auf diese Weise werden sehr viele Wörter aus dem Zusammenhang erschlossen und intuitiv gelernt – auf die gleiche Art, wie die Muttersprache gelernt wurde: ohne Wörterbüffeln.

- Ein weiteres Hilfsmittel, um Wörter und die Aussprache zu erwerben, sind Filme. Dabei kann Überforderung und Frust vermieden und mehr gelernt werden, indem beispielsweise die Lieblingsserie auf DVD zunächst auf Deutsch und dann in der Fremdsprache angesehen wird oder deutsche Untertitel zugeschaltet werden.
- Diese Personen hören und lesen die Fremdsprache nicht nur, sie sprechen sie auch. Sie bilden Lerntandems mit Fremdsprachigen und machen beispielsweise einmal in der Woche einen Spaziergang, bei dem auf dem Hinweg Deutsch und auf dem Rückweg Französisch gesprochen wird. Oder sie üben mit Lern-CDs, die die richtige Aussprache vormachen und zum Nachsprechen auffordern. Und natürlich organisieren sie sich – sofern sich die Möglichkeit bietet, einen Sprachaufenthalt im jeweiligen Land.

Diese Methoden sind aber wie gesagt nur dann sinnvoll, wenn Sie wirklich ein Interesse daran haben, die Fremdsprache zu lernen. Wenn Sie lediglich an der nächsten Note interessiert sind, bringen sie wenig, da sie zu wenig spezifisch auf die nächste Prüfung ausgerichtet sind. Sie werden dann auch nicht ausreichend motiviert sein.

Aber um es dennoch zu sagen: Auf das Zeugnis im nächsten Jahr könnten Sie sich bei regelmässiger Verwendung dieser Methoden freuen und sie lassen sich auch mit dem Lernen auf die nächste Prüfung vereinbaren.

Wie man Mathe, Physik, Rechnungswesen etc. besser nicht lernt

Wer kennt sie nicht, die einsamen Kämpfer, die spät abends am Tag vor der Prüfung vor den Mathe-Aufgaben sitzen und – nachdem sie eine Stunde mit der gleichen Aufgabe zugebracht haben – zur Erkenntnis kommen: „Ich check’s nicht!“ ?

Ich habe diese Erfahrung ziemlich oft gemacht und kann Ihnen sagen: Es ist nicht witzig!

Es gibt einige Lernmethoden und Einstellungen, die bei diesen Fächern den Misserfolg garantieren. Wenn Sie auf diese Weise lernen, bringen Sie sich selbst in eine hoffnungslose Situation. Und so geht’s:

1. Verpassen Sie den Anfang.

Bei solchen Fächern sind die ersten Stunden bei einem neuen Thema entscheidend. Wenn Sie in Geschichte die Staatsform der Griechen verpennt haben, können Sie die Ausführungen des Lehrers zu den Kriegen in Stunde drei und vier dennoch problemlos nachvollziehen. Wenn Sie die ersten zwei Stunden zum Thema Wahrscheinlichkeitsrechnen verschlafen haben, werden Sie in Stunde drei und vier nur noch denken: „Wovon redet der Kerl eigentlich?“

2. Lernen Sie erst ein, zwei Tage vor der Prüfung.

Solche Fächer erfordern ein tiefes Verständnis der Materie – wenn Sie nicht über eine besondere Begabung verfügen, ist

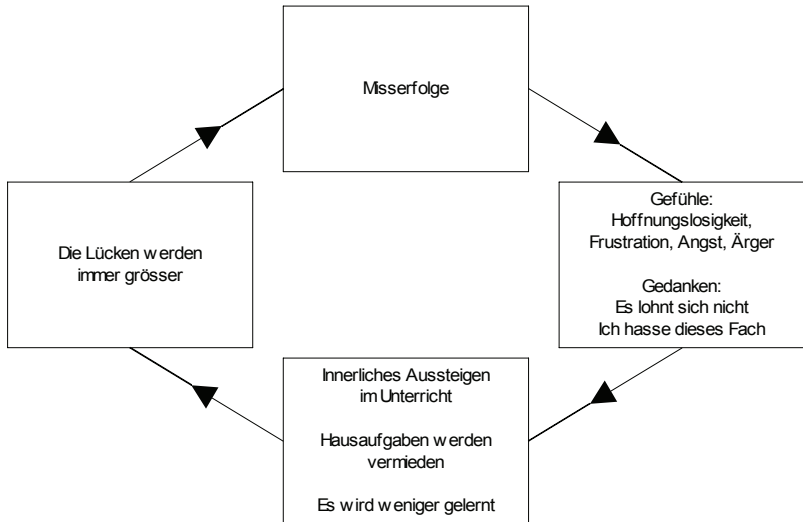
es absolut sinnlos, den ganzen Stoff (den sie womöglich noch während dem Unterricht verschlafen haben) auf den letzten Drücker in den Kopf kriegen zu wollen.

3. Lernen Sie alleine.

Aus irgendeinem komischen Grund lernen Schüler, die in diesen Fächern zu kämpfen haben, meist alleine. Dabei bleiben sie oft stundenlang bei einzelnen Aufgaben kleben, die sie schlicht nicht lösen können.

Das ist etwa so, als möchten Sie einen schweren Stein aufheben, der nur zu zweit zu stemmen ist. Anstatt aber zur Erkenntnis zu gelangen, dass Sie es allein nicht schaffen, versuchen Sie es einfach immer wieder, bis Ihnen fast die Adern platzen und Sie völlig erschöpft zusammensacken.

Mit der Zeit entwickelt sich ein Teufelskreis, der zu immer schlechteren Leistungen und einer zunehmend negativen und unvorteilhaften Einstellung führt:



Am Anfang stehen einige Misserfolge, die sich trotz Bemühungen und Vorbereitung ergeben. Diese lösen unangenehme Gefühle aus wie Angst, Ärger und Hoffnungslosigkeit. Diese Gefühle sagen uns: „Es lohnt sich sowieso nicht zu lernen“, „Wieso soll ich für dieses beschissene Fach noch etwas tun?“, „ich bin einfach zu blöd!“ etc.

In der Folge steigen wir in diesem Fach innerlich aus. Wir haben nicht mehr das Ziel zu lernen, sondern das Fach und alles, was damit zu tun hat, so gut es geht, zu vermeiden. Die Hausaufgaben werden nicht mehr gemacht, die Prüfungen nicht mehr vorbereitet und im Unterricht wird nicht mehr aufgepasst. Die Lücken werden immer grösser und die Misserfolge immer wahrscheinlicher. Diese bestätigen uns wiederum, dass wir zu dumm und unbegabt für dieses Fach sind.

Wie man Mathe, Physik, Rechnungswesen etc. besser lernt

Falls Sie sich in diesem Teufelskreis befinden, dann ist es unbedingt notwendig, aktiv zu werden. Als erstes wird es wichtig, Ihre Einstellung grundlegend zu überdenken und zu verändern.

So hart es ist, versuchen Sie als erstes zu akzeptieren, dass Sie für dieses Fach keine besondere Begabung aufweisen. Mathematik (Rechnungswesen, Statistik etc.) macht Ihnen Mühe – so ist es nun mal. Wahrscheinlich haben Sie das aber sowieso seit langem gedacht.

Der wirklich schwierige Teil kommt jetzt: Versuchen Sie zu akzeptieren, dass Sie trotzdem nicht machtlos sind. Die folgenden Sätze können Ihnen helfen, Ihre Einstellung ein Stück weit zu ändern:

- „Mathe fällt mir schwer – umso wichtiger ist es, dass ich sinnvolle Lernstrategien einsetze und mich bemühe!“
- „Ja, es ist schwierig für mich, in diesem Fach eine Genügende zu schreiben – aber ich kann den Schaden in Grenzen halten und mich auf eine 3.5 hocharbeiten.“
- „Okay, so wie ich bisher für dieses Fach gelernt habe, bringt es herzlich wenig. Zeit für einen Strategiewechsel – was habe ich noch nicht versucht?“

Sie haben es versucht und sind hingefallen – Sie können liegenbleiben oder aufstehen, den Staub abklopfen und weitermachen.

Wenn Sie weitermachen möchten, dann versuchen Sie folgendes:

1. Passen Sie in den ersten Stunden höllisch gut auf!

Wahrscheinlich haben Sie den Zug beim aktuellen Thema schon verpasst. Falls Sie es sich leisten können, dann lernen Sie für die nächste Prüfung wie gehabt und warten Sie auf ein neues Thema. Fragen Sie doch den Lehrer, was als nächstes behandelt wird. Und passen Sie gleich in den ersten Stunden richtig gut auf.

Sollten Sie damit Mühe haben, weil zu viele Informationen auf einmal auf Sie einströmen, gibt es zwei simple Strategien, um etwas Abhilfe zu schaffen:

- **Bereiten Sie die Stunden nach**

Falls Sie weniger begabt sind, ist es gut möglich, dass Ihnen der Unterricht zu schnell voran geht und Sie nicht immer folgen können. In diesem Fall hilft es Ihnen, wenn Sie sich den Stoff zu Hause kurz ansehen und sich fragen, ob Sie alles verstanden haben. Versuchen Sie, noch einmal nachzuvollziehen, was Sie durchgenommen haben und fragen Sie bei Unklarheiten die Lehrperson. Auch eine kurze Nachbesprechung mit einem Lernpartner kann Wunder wirken. Nach jeder Stunde 5 Minuten nachzubereiten bringt Ihnen mehr als drei Stunden Büffelei in den Tagen vor der Prüfung.

- **Bereiten Sie die Stunden vor**

Noch effektiver als die Nachbereitung ist die Vorbereitung. Falls Sie nach einem Buch vorgehen oder ein Skript ausgeteilt bekommen, können Sie sich auf die nächste Stunde etwas vorbereiten. Oft reicht es, sich zehn Minuten Zeit zu nehmen und sich anzuschauen, was am nächsten Tag durchgenommen wird. So erhalten Sie eine Ahnung und sind am nächsten Tag aktiver dabei. Dadurch, dass Sie den Stoff bereits ein wenig angeschaut haben, werden Sie weniger stark von neuen Informationen überflutet und überfordert – es gelingt Ihnen besser, dem Unterricht zu folgen. Wenn Sie den Lehrer nach dem nächsten Thema gefragt haben, könnten Sie dieses auch mit einem Schülerhilfebüchlein von Klett ein wenig vorbereiten (solche Büchlein finden sich in jeder Schulbibliothek).

2. Lernen Sie im Team oder in der Gruppe

Mathe, Physik, Rechnungswesen oder Statistik alleine zu lernen ist bei mangelnder Begabung schlicht ein Fehler. Sie werden bei Aufgaben, die Sie nicht lösen können, hängen bleiben und entweder stundenlang dasitzen und nicht weiterkommen oder entnervt aufgeben. Besser geht es zu zweit, maximal zu dritt. Damit Lernen in der Gruppe auch funktioniert, ist es wichtig, ein paar grundlegende Regeln zu befolgen. Beachten Sie dazu die DO's and DON'Ts zum Thema Lernen in der Gruppe.

Nur weil Sie bisher weniger gut waren, bedeutet das nicht, dass Sie einer Lerngruppe nichts beisteuern könnten. Bereiten Sie sich auf die Gruppentreffen vor und getrauen Sie sich, Fragen zu stellen. Ihr Lernpartner profitiert auch von Ihnen, wenn er Ihnen etwas erklären kann. Und wenn Sie Hemmungen haben, einen „guten“ Schüler zu fragen:

Zwei Schüler mit Matheproblemen, die sich seriös auf die gemeinsame Lernsitzung vorbereiten, wissen mehr als einer allein.

Sie können es schaffen! Meist reicht ja eine geringfügige Verbesserung von einer halben Note, um aus der Gefahrenzone zu kommen. Aber auch richtig gut zu werden liegt öfter drin, als man glaubt. Viele Schüler und Studierende haben es durch einen solchen Einstellungswechsel und durch Gruppenarbeit geschafft, in einem Problemfach richtig gut zu werden.

Ich selbst hörte die Warnlocken schrillen, als im Gymnasium zu meinem Problemfach Mathe auch noch Physik dazukam. Ich war in Physik auf einer 2.5 und wusste: Zusammen mit einer ungenügenden Note in Mathe wird es knapp. Also musste ich mich entweder in Physik oder Mathe auf eine genügende hocharbeiten. Ich entschied mich für Physik, weil wir dieses Fach nur während zwei Stunden pro Woche hatten und der Aufwand deutlich geringer schien. Einem Kollegen ging es gleich – auch er hatte eine Note, die er sich auf Dauer nicht leisten konnte. Wir taten uns zusammen und begannen, uns zu zweit vorzubereiten. Wir trafen uns jeweils am letzten freien Nachmittag vor der Prüfung, um die Aufgaben gemeinsam durchzuackern. Am Tag vor der gemeinsamen „Lernsession“ bereitete sich jeder so gut es ging alleine vor, jedoch ohne sich bei schwierigen Aufgaben die Zähne auszubeissen. Da wir nur zwei Prüfungen pro Semester hatten, war die Investition von zwei Abenden und zwei Nachmittagen pro Semester relativ gering. Und die Leistung? Ich konnte mich von einer 2.5 schon in der ersten gemeinsam vorbereiteten Prüfung auf eine 5.5 hocharbeiten und meinem Kollegen gelang dasselbe – wir wurden richtig gut. Die Physikstunden haben von da an auch mehr Spass gemacht und die Mathematiknote war keine Gefahr mehr – ich konnte es mir dann sogar erlauben, dort richtig schlecht zu sein.

Unser Erfolgsrezept in der Kurzfassung:

1. Warten Sie auf ein neues Thema oder bereiten Sie sich bereits jetzt auf das nächste Thema vor.
2. Konzentrieren Sie sich im Unterricht von Anfang an und bereiten Sie die Stunden vor oder nach, falls es Ihnen zu schnell geht.
3. Lernen Sie mit einem Lernpartner. Fangen Sie früh genug an oder lernen Sie regelmässig und halten Sie dabei die Regeln für effektive Gruppenarbeit ein.

Natürlich werden jetzt einige sagen: „Vor- und Nachbereiten? Nach jeder Stunde? Lernen in der Gruppe? All der Aufwand für dieses Mistfach? Das kackt mich aber an!“

In diesem Fall tut es uns leid. Wir kennen keine Methode, die Sie ohne Aufwand zum Ziel führen würde. Naja, vielleicht können Sie es mit einer „So lerne ich Mathe im Schlaf Hypnose-CD“ versuchen – sagen Sie uns Bescheid, wenn es funktioniert hat.

Fertig - und jetzt?

Sie haben bis zum Ende durchgehalten? Wir gratulieren. Wie sind Sie vorgegangen? Haben Sie Ihre Einstellung überprüft und gegebenenfalls ein wenig verändert, sich Ihren Ängsten gestellt und die eine oder andere neue Lerntechnik ausprobiert? Oder haben Sie es ratzfatz durchgelesen?

Hilfreich ist dieses Buch nur, wenn Sie die beschriebenen Methoden und Techniken aktiv anwenden.

Wenn Sie bereits aktiv an Ihrer Einstellung und an Ihren Lernstrategien gearbeitet haben, möchten wir Ihnen eine letzte simple Übung vorschlagen, die Ihnen helfen wird, ihr neu gewonnenes Wissen zum Thema Lernen in ein Gesamtkonzept zu integrieren. Wir nennen sie schlicht Wegweiserübung. Wenn Sie die Übung sorgfältig durchführen, haben Sie am Ende ihr persönliches Erfolgsrezept in der Hand.

Grössere Ziele erreichen wir nicht in einem grossen Sprung, sondern durch tausend kleine Schritte, durch das Verhalten, das wir jeden Tag zeigen oder unterlassen. Jeden Tag haben Sie die Möglichkeit, einige Schritte auf Ihr Ziel zuzugehen, auf der Stelle zu treten oder sich weiter von Ihrem Ziel fortzubewegen.

Wenn wir Klienten oder Kursteilnehmer bitten, sich genau zu überlegen, auf welche Weise sie sich bei der Erreichung ihrer Ziele selbst sabotieren und was ihnen am ehesten helfen würde, um ihren Zielen näher zu kommen, sind wir immer wieder erstaunt, wie detailliert die Antworten nach reiflicher Überlegung werden. Es ist bemerkenswert, wie gut sich Menschen selbst kennen, wenn sie bewusst über ihr Verhalten nachdenken und wie wirksam ihr Wissen über sich selbst ist, um eine Veränderung einzuleiten und die Dinge richtig anzupacken.

Mit lösungsorientierten Fragen im Sinne von Steve de Shazer und Stephen Covey lassen sich hilfreiche Denkprozesse relativ leicht in Gang setzen, wie das folgende Gespräch zeigt:

Es fällt dir an manchen Tagen sehr schwer, dich auf die Prüfung vorzubereiten?

Ja, dann mache ich einfach zu wenig oder gar nichts und bin abends völlig frustriert.

Und quälst dich mit der Frage, warum du nichts gemacht hast?

Genau. Manchmal könnte ich echt anfangen zu weinen. Die Prüfung ist ja schon bald und ich muss das Zeug bis dahin in den Kopf kriegen.

Was hast du denn bis jetzt für Antworten auf die Frage „warum habe ich nichts gemacht?“ gefunden?

Also, das sind eher Selbstvorwürfe als Fragen.

Aha, dann stellen wir uns diese Frage aber heute einmal ernsthaft. Was müsstest du denn morgen tun, um so einen blöden Tag zu haben, nichts zu tun und abends frustriert ins Bett zu gehen?

Ja, wenn ich das wüsste, würde ich es ja nicht tun.

Vielleicht finden wir es heraus. Schliesslich kennst du dich schon ziemlich lange. Wie müsstest du so einen Misttag beginnen? Was müsstest du nach dem Aufstehen als erstes tun?

Ähm...ich müsste...ich würde so um 9 Uhr aufstehen und dann in der Küche unserer WG mit dem Lernen beginnen.

Das wäre nicht so gut?

Nein, wenn meine WG Kollegin hört, dass ich die Kaffeemaschine einschalte, steht sie meist auch auf. Und dann plaudern wir natürlich zunächst eine Runde. Meist wird es dann 11 Uhr, wir bekommen beide Hunger und gehen einkaufen. Dann kochen und essen wir und danach schauen wir etwas fern. Ich habe dann meist schon so ein schlechtes Gewissen, dass ich mich richtig gelähmt fühle.

Und dann vor dem TV sitzt und denkst: Noch fünf Minuten, dann fange ich an?

Ja, oder noch kurz eine rauchen und dann geht's los.

Es geht dann aber nicht los?

Nein. Ich habe dann das Gefühl, jetzt ist es eh gelaufen.

Aba. Und an einem guten Tag?

An den guten Tagen habe ich meist von 8 bis 10 eine Vorlesung und gehe danach in die Bibliothek oder in den Lesesaal. Dort kann ich gut lernen.

Der Ort spielt eine grosse Rolle für dich?

Stimmt. Ich lasse mich recht schnell vom Lernen ablenken, wenn ich zu Hause bleibe.

Gut, dass wir das nun so klar wissen. Wie möchtest du in den nächsten Tagen vorgehen, um mehr „gute Tage“ zu erleben?

Ich werde nach dem Aufstehen gleich in die Bibliothek gehen, dort bis Mittag lernen und in der Mensa essen. Ich kann ja dann abends mit meiner WG-Kollegin kochen und den Ausgang danach ohne schlechtes Gewissen genießen.

Wie wir anhand dieses Beispiels sehen, war sich diese Studentin noch nicht bewusst, inwiefern sie sich selbst in einen „schlechten Tag“ hinein manövriert. Wir denken im Allgemeinen wenig über unser alltägliches Verhalten nach. Tun wir es, können wir uns vieles bewusst machen.

Bewusstes Verhalten können wir viel besser steuern. Die Studentin im Beispiel weiss nun etwas besser, wovon es abhängt, ob sie ihre Lernziele erreicht.

Falls die Studentin bisher manchmal das Lernen durch den Aufenthalt in der WG unbewusst vermieden hat, so wird sie damit in Zukunft ihre Mühe haben, denn sie müsste sich nun auch hierfür aktiv und bewusst entscheiden.

Wie ein fertiges Wegweiserplakat aussehen kann, zeigen die Beispiele einer Studentin und eines Schülers auf den folgenden Seiten.

Mein Ziel: Die erste grosse Zwischenprüfung bestehen

So stehe ich mir selbst im Weg	So arbeite ich auf mein Ziel hin
Ich sage mir am Morgen: Du hast ja noch den ganzen Tag Zeit	Ich denke: Ich fange jetzt einfach an – ich kann ja problemlos nach 10 Minuten wieder aufhören
Ich verabrede mich mit Sandra zum Lernen, obwohl ich genau weiss, dass ich mit ihr den ganzen Nachmittag verplaudere und wir uns besser in der Freizeit sehen würden	Ich verabrede mich mit Michael, um gemeinsam zu lernen Ich lerne in der Bibliothek
Ich male mir aus, wie viel Stoff ich noch lernen muss und lähme mich dadurch selbst	Ich teile mir den Stoff in einzelne überschaubare Häufchen ein und entscheide mich jeweils am Abend, was ich am nächsten Tag lernen will
Ich beschäftige mich mit meinem schlechten Gewissen (weil ich noch nichts gemacht habe), anstatt ohne nachzudenken anzufangen	Ich erzähle mir vor dem Einschlafen zur Repetition noch einmal selbst, was ich heute gelernt habe
	Ich geniesse meine Freizeit ohne schlechtes Gewissen und erhole mich dadurch stärker

Mein Ziel: Bei der Lehrabschlussprüfung eine gute Note erreichen

So stehe ich mir selbst im Weg	So arbeite ich auf mein Ziel hin
Ich höre beim Lernen Musik, obwohl ich dadurch sehr stark abgelenkt werde	Ich bleibe nach dem Unterricht noch eine Stunde in der Schule und lerne gleich dort – so muss ich mich weniger überwinden
Ich überlege mir, warum ich dieses Zeug lernen muss und ob mir das im Beruf wirklich etwas bringt	Ich lerne bei meiner Freundin zu Hause. Bei ihr ist es ruhiger als bei meinen Eltern und sie muss sich ebenfalls vorbereiten. Danach können wir zusammen den Abend geniessen
Ich versinke in Selbstmitleid, wenn ich langweilige Kapitel lernen muss	Ich überprüfe mit Hilfe der alten Prüfungen, was ich bereits kann und richte mein Lernen daran aus
Mein Lehrmeister gibt mir zweimal pro Woche eine Stunde, um mich auf die Prüfungen vorzubereiten. Aber anstatt in dieser Zeit den schwierigen Stoff anzugehen, mache ich die Hausaufgaben und bin dann Abends zu müde, um zu lernen	Ich sage mir vor dem Lernen, dass auch der kleine Beitrag, den ich heute leisten kann, wichtig ist
	Ich wiederhole den Stoff des Vortages noch einmal, bevor ich weitergehe

Die Beispiele mögen Ihnen fast banal erscheinen, aber im Endeffekt sind es solche einfachen Dinge, die über Erfolg und Misserfolg entscheiden. Weder die Verwendung einer ausgeklügelten Super-Memory-Strategie, des neuesten Computer-Lernprogramms, Speed- oder Photoreadings zeichnen erfolgreiche Lerner und erfolgreiche Menschen aus, sondern die Tatsache, dass sie sich selbst sehr gut kennen. Sie können von sich selbst z.B. sagen:

- Mit Leonie kann ich am besten lernen
- Wenn ich etwas schreiben muss, gehe ich am besten in mein Lieblingscafé
- Meine persönlichen Leistungshochs habe ich von 10 bis 12 und von 15 bis 17 Uhr. Dann mache ich die schwierigen Dinge. Die Mails erledige ich am besten nach dem Essen, wenn ich müde und zu kaum was anderem fähig bin
- Ein kurzes Mittagsschläfchen von 15 Minuten und ich bin wieder fit
- Wenn ich mich für ein Stoffgebiet nicht motivieren kann, dann lerne ich es am besten zu zweit
- Thomas kann mir Mathe am besten erklären
- Kreative Dinge muss ich abends erledigen, morgens bin ich dafür nicht in Stimmung
- Wenn ich eine grössere Prüfung vorbereiten muss, dann beginne ich am besten mit den interessanteren Büchern und Kapiteln und mache den Rest, wenn der Druck steigt
- Texte kann ich am besten lernen, wenn ich Schlüsselwörter unterstreiche und mir jeweils nach einem Abschnitt den Inhalt nochmals selbst erzähle
- Repetieren vor dem Einschlafen bringt mir am meisten

Wichtig bei solchen Listen ist, dass sie nicht übertragbar sind. Ihre Liste wird anders aussehen als die Ihrer Klassenkameraden oder Kollegen.

Auf den nächsten Seiten finden Sie zwei Wegweiser, die Ihnen helfen sollen, sich bewusster zu werden, wovon Ihre Leistung abhängt. Sie werden Ihr persönliches Erfolgsrezept immer genauer ausarbeiten können, wenn Sie über vergangene gute und schlechte Tage nachdenken, sich selbst beobachten, gezielt neue Strategien ausprobieren und deren Erfolg überprüfen und sich selbst immer wieder fragen:

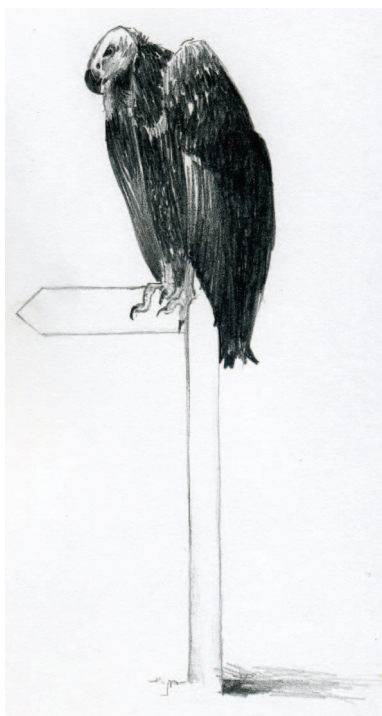
- Warum lief es heute so gut? Habe ich etwas anders gemacht?
- Gibt es einen Weg, diese Sache besser oder schneller zu erledigen?
- Warum lief heute gar nichts? Bin ich müde und bräuchte richtige Erholung, oder packe ich es falsch an?
- Ist diese Person der richtige Lernpartner? Kann ich an diesem Ort wirklich am besten arbeiten?
- Welche neue Strategie möchte ich diesen Monat ausprobieren?
- Wenn ich 15 zusätzliche Minuten pro Tag investieren würde, um mich in der Schule zu verbessern, wie müsste ich diese Zeit einsetzen, um die maximale Wirkung zu erzielen?
- Welche Strategien, die ich bisher verwende, sind bei genauerem Hinschauen überflüssig und nur dazu da, mir das Gefühl zu geben, etwas getan zu haben?

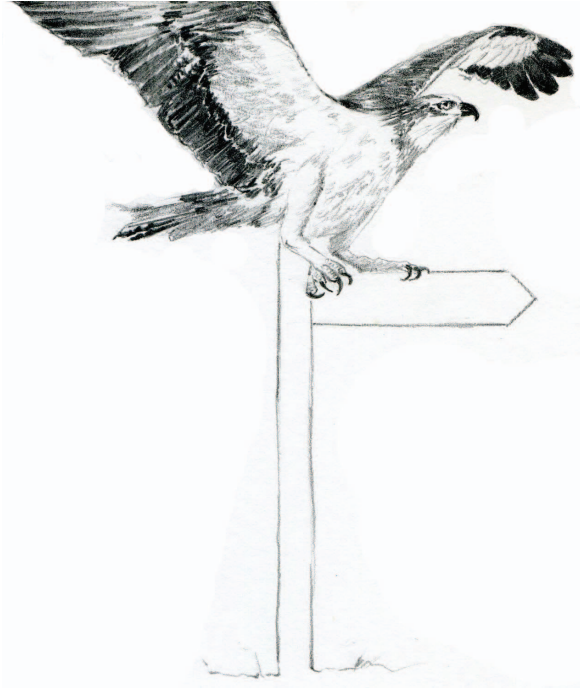
Gehen Sie Ihre Erfahrungen nochmals in Gedanken durch und schreiben Sie auf der nächsten Doppelseite links alles auf, was Sie daran hindert, Ihre Ziele zu erreichen.

Wie stellen Sie sich selbst ein Bein? Mit wem sollten Sie nicht mehr zusammenarbeiten? Mit welchen Gedanken erschweren Sie sich die Arbeit?

Auf der rechten Seite finden Sie Platz für alle Strategien, Gedanken, Personen und Gewohnheiten, die Ihnen helfen. Schreiben Sie auch diese auf.

Und dann heisst es schlicht: Tun Sie mehr von den Dingen, die Ihnen helfen und weniger von den anderen!





Und zu guter Letzt, nachdem Sie einiges ausprobiert und Ihre Einstellung und Lernmethoden hinterfragt und modifiziert haben, möchten wir Sie noch einmal bitten, sich den Fragen auf der nächsten Seite zuzuwenden.

Wenn ich ans Lernen denke:

Wenn ich an die nächste Prüfung denke:

Wenn mich ein Fach nicht interessiert, dann:

Wenn ich in einem Fach Schwierigkeiten habe, dann:

Über meine eigene Schul- und Ausbildungszeit

Meine Schulzeit begann etwas später als geplant. Ich war ein sehr verträumtes Kind und eines Tages lud meine Kindergärtnerin meine Mutter zu einem Gespräch ein. Thema: Ihr Kind ist zu verträumt und deswegen nicht schulreif. Meine Mutter bat mich, draussen auf sie zu warten und mir während des Gesprächs die Jacke und die Schuhe anzuziehen. Als sie wieder herauskam, sass ich in Unterhosen da, sah sie und meine Kindergärtnerin an und fragte: „Im Winter, ziehen da die Könige die Mütze über oder unter der Krone an?“ „Genau so ist er immer!“, rief meine Kindergärtnerin sichtlich entnervt. Damit war es entschieden und ich durfte mir noch ein Jahr länger Zeit lassen.

Schliesslich kam ich doch noch in die Schule, weigerte mich aber standhaft, im ersten Jahr auch nur ein einziges Wort zu lesen. Ich war überzeugt, das Lesen nie und nimmer lernen zu können und als meine Mutter mich mit dem Gedanken trösten wollte, es seien doch nur 26 Buchstaben, fand ich: „Nein, es sind 52, ich habe sie gezählt, es gibt grosse und kleine, die lerne ich nie!“ Meine Lehrerin war zum Glück sehr geduldig und schliesslich begann ich dennoch zu lesen.

In der Primarschule galt mein Interesse eher dem Pausenplatz als der Schule.

Mit der Unterstützung meiner Eltern schaffte ich es ins Gymnasium, war aber zunächst überfordert und litt unter Prüfungsängsten. Mit der Zeit gelang es mir, meine Lernmethoden zu verbessern und mit immer weniger Aufwand immer bessere Noten zu erzielen. Gegen Ende der Gymnasialzeit war ich selbst erstaunt, als ich sah, wie gut ich an der Matura abgeschnitten hatte. Ich wusste, dass mir das Lernen sehr viel einfacher fiel und sich meine Prüfungsängste in Luft

aufgelöst hatten, machte mir aber noch wenig Gedanken darüber, wie es zu dieser Veränderung kam.

Während des Grundstudiums begann ich, mich intensiver mit dem Lernen an sich auseinanderzusetzen. Ich las keine Bücher zu diesem Thema, sondern stellte mir Fragen wie: Wo lerne ich am liebsten? Wie kann ich diesen Text schnellstmöglich in meinen Kopf kriegen? Wovon hängt es ab, ob ich von einem Lernpartner profitieren kann oder nicht? Wie stelle ich bei grösseren Prüfungen sicher, dass ich das Wichtigste lerne? Diese Selbstreflexion und das Nachdenken über das Lernen an sich halfen mir, noch einmal deutlich schneller zu werden und vor allem: Das Lernen begann mir immer mehr Spass zu machen.

Im Hauptstudium besuchte ich das Seminar Stress und Coping bei Professor Perrez und war hell begeistert. Wir durften Studierenden aus den unteren Semestern in kleinen Gruppen in einem Training helfen, ihre Ängste zu reduzieren, eine andere Einstellung zum Studium und zu Prüfungen zu entwickeln, und ihnen hilfreiche Lernmethoden vermitteln.

Im darauf folgenden Jahr konnte ich das Seminar zusammen mit Prof. Perrez leiten, schrieb meine Lizentiatsarbeit zu diesem Thema und leitete regelmässig Gruppentrainings an der Uni und in Schulen. Nach dem Studium gründete ich die Fachstelle für Eltern-, Lehrer- und Schülerberatung mit dem Ziel, kompetente Beratung im Lern- und Leistungsbereich für Eltern, Lehrer und Schüler anzubieten.

An Der Uni Fribourg gebe ich Vorlesungen zu diversen Themen der klinischen Psychologie. Bei der Lehre lege ich Wert darauf, den Studierenden Freiräume zu lassen und sie zu selbständiger Arbeit anzuregen. Wie die von Studierenden erarbeitete Homepage www.psychologie-psychotherapie.ch zeigt, schätzen diese ein hohes Mass an Eigenverantwortung.

Training und Beratung

Eine konstruktivere Einstellung zu entwickeln, mit Leistungsstress besser umgehen zu lernen und die eigenen Lern- und Arbeitsmethoden zu verbessern fällt vielen leichter, wenn sie dabei von einem kompetenten Partner unterstützt werden.

Profitieren Sie von unseren Angeboten:

- Gruppentrainings für Firmen und Schulen
- Weiterbildungsangebote für Lehrer
- Vorträge

Weitere Informationen unter:

www.fabian-grolimund.ch

Mail: fabian.grolimund@unifr.ch

Tel. 026 422 42 32

Unsere Adresse:

Fachstelle für Eltern-, Lehrer- und Schülerberatung

Fabian Grolimund

Route des Arsenaux 41

Postfach 289

1705 Fribourg

Schweiz

Literaturverzeichnis

Anderson, J. R. (2001). Kognitive Psychologie (3. Auflage). Heidelberg; Berlin: Spektrum

Bamberger, G. G. (2001). Lösungsorientierte Beratung (2. Auflage). Weinheim: Beltz

Betz, D. & Breuninger, H. (1998). Teufelskreis Lernstörungen: Theoretische Grundlegung und Standardprogramm (5. Auflage). Weinheim: Beltz

Burger, O. (2007). Acht Fragen an Rapper Stress. Fritz und Fränzi. Juni-Ausgabe, S.12-13.

Covey, S. R. (2005). Die 7 Wege zur Effektivität. Gabal

Covington, M. V. (1985). Test anxiety: Causes and effects over time. *Advances in test anxiety research*. H. M. van der Ploeg, R. Schwarzer and C. D. Spielberger. Lisse, Swets & Zeitlinger. 4: 55-68.

Covington, M. V., C. L. Omelich, et al. (1986). "Anxiety, aspirations and self-concept in the achievement process: A longitudinal model with latent variables." *Motivation and Emotion* 10: 71-88.

Culler, R. E. and C. J. Holahan (1980). "Test anxiety and academic performance: The effects of study-related behaviors." *Journal of Educational Psychology* 72: 16-20.

Däumling, A. M. (1968). "Psychologische Probleme des Hochschulexamens." *Jahrbuch für Psychologie, Psychotherapie und medizinische Anthropologie* 16: 104-115.

Deffenbacher, J. L. (1980). Worry and emotionality in test anxiety. *Test anxiety*. I. G. Sarason. Hillsdale, Erlbaum: 111-128.

DeShazer, S. (2006). *Der Dreh. Überraschende Wendungen und Lösungen in der Kurzzeittherapie*. Carl Auer Verlag

Dweck, C. (2007). *Selbstbild: Wie unser Denken Erfolge oder Niederlagen bewirkt*. Frankfurt; Main: Campus

Elliot, A. J. and H. A. McGregor (1999). "Test Anxiety and the Hierarchical Model of Approach and Avoidance Achievement Motivation." *Journal of Personality and Social Psychology* 76(4): 628-644.

Feather, N. T. (1961). "The relationship of persistence at a task to expectation of success and achievement related motives." *Journal of Abnormal and Social Psychology* 63: 552-561.

Förster, A. und Kreuz, P. (2005). *Different Thinking! Redline Wirtschaft*.

Förster, A. und Kreuz, P. (2007). *Alles, ausser gewöhnlich*. Berlin: Econ.

Frieling, E. und Sonntag, K. (1999). *Lehrbuch Arbeitspsychologie (2. Auflage)*. Bern: Huber.

Greenberg, J., C. Paisley, et al. (1985). "Effect of Extrinsic Incentives on Use of Test Anxiety as an Anticipatory Attributional Defense: Playing It Cool When the Stakes Are High." *Journal of Personality and Social Psychology* 47(5): 1136-1145.

Grosses Wörterbuch der Psychologie: Grundwissen von A-Z. (2004). München: Compact.

Heckhausen, H. (1963). *Hoffnung und Furcht in der Leistungsmotivation*. Meisenheim, Hain.

Heckhausen, H. (1975). Fear of failure as a self-reinforcing motive system. *Stress and anxiety*. I. G. Sarason and C. D. Spielberger. Washington, Hemisphere Publishing Corporations. 2: 117-128.

Heckhausen, H. (1989). *Motivation und Handeln*. Berlin, Springer.

Heckhausen, H., H. D. Schmalt, et al. (1985). *Achievement motivation in perspective*. New York, Academic Press.

Hedl, J. J. (1987). Explorations in test anxiety and attribution theory. *Advances in Test Anxiety Research*. R. Schwarzer, H. M. van der Ploeg and C. D. Spielberger. Lisse, Swets and Zeitlinger.

Helmke, A. (1983). "Prüfungsangst: Ein Überblick über neuere theoretische Entwicklungen und empirische Ergebnisse." *Psychologische Rundschau* 4: 193-211.

Hembree, R. (1988). "Correlates, causes, effects and treatment of test anxiety." *Review of Educational Research* 58: 47-77.

Hodapp, V. and A. Henneberger (1983). *Test Anxiety, Study Habits, and Academic Performance. Advances in Test Anxiety Research.* H. M. van der Ploeg, R. Schwarzer and C. D. Spielberger. Lisse, Swets and Zeitlinger. 2: 119-127.

Hoffmann, N. & Hofmann, B. (2004). *Arbeitsstörungen: Ursachen, Selbsthilfe, Rehabilitationstraining.* Weinheim; Basel: Beltz

Hoffmann, N. & Hofmann, B. (2004). *Exposition bei Ängsten und Zwängen: Praxishandbuch.* Weinheim; Basel; Berlin: Beltz

Jansen, F. & Streit, U. (2006). *Positiv lernen (2. Auflage).* Heidelberg: Springer

Jerusalem, M., D. Liepmann, et al. (1985). *Test anxiety and achievement motivation: An analysis of causal relationships. Advances in test anxiety research.* H. M. van der Ploeg, R. Schwarzer and C. D. Spielberger. Lisse, Swets & Zeitlinger. 4: 135-146.

Kaluza, G. (2004). *Stressbewältigung: Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung.* Berlin; Heidelberg: Springer

Kandel, E. R., Schwartz, J. H. & Jesell, T. M. (1996). *Neurowissenschaften: Eine Einführung.* Heidelberg; Berlin; Oxford: Spektrum

Kerres, K. (1988). Prüfungsangst und -bewältigung: Eine Untersuchung zu selbstregulativen Aktivitäten im Prüfungsgeschehen. Frankfurt am Main, Peter Lang GmbH.

Krumpholz, D. (1993). "Kognitionen von Studierenden während einer mündlichen Prüfung in Abhängigkeit von Prüfungsängstlichkeit, Geschlecht und Studienfach." *Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie* 14: 177-188.

Laux, L. and P. Glanzmann (1987). A self-presentational view of test anxiety. *Advances in test anxiety research*. R. Schwarzer, H. M. van der Ploeg and C. D. Spielberger. Lisse, Swets & Zeitlinger.

Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York, McGraw-Hill.

Lazarus, R. S. and S. Folkman (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York, Springer.

Lazarus, R. S. and R. Launier (1978). Stress related transactions between person and environment. *Perspectives in interactional psychology*. L. A. Pervin and M. Lewis. New York, Plenum Press: 287-327.

Leitner, S. (1991). *So lernt man lernen* (16. Auflage). Freiburg; Basel; Wien: Herder

Leppin, A., R. Schwarzer, et al. (1987). Causal attribution patterns of high and low test-anxious students. *Advances in Test Anxiety Research*. R. Schwarzer, H. M. van der Ploeg and C. D. Spielberger. Lisse, Swets and Zeitlinger. 5: 67-86.

Liebert, R. M. and L. W. Morris (1967). "Cognitive and emotional components of test anxiety: A distinction and some initial data." *Psychology reports* 20: 975-978.

Lundberg, U. (1982). *Psychophysiological Aspects of Performance and Adjustment to Stress. Achievement, Stress, and Anxiety*. H. W. Krohne and L. Laux. Washington, Hemisphere Publishing Corporation.

Mahone, C. H. (1960). "Fear of failure and unrealistic vocational aspiration." *Journal of Abnormal and Social Psychology* 60: 253-261.

Mandler, G. and S. B. Sarason (1952). "A study of anxiety and learning." *Journal of Abnormal and Social Psychology* 47: 166-173.

Meyer, W.-U. (1984). *Das Konzept von der eigenen Begabung*. Stuttgart, Huber.

Perrez, M. & Baumann, U. (2005). *Lehrbuch: Klinische Psychologie - Psychotherapie* (3. Auflage). Bern: Huber

Rheinberg, F. (2002). *Motivation*. Stuttgart, Kohlhammer.

Salamé, R. F. (1984). Test anxiety: Its determinants, manifestations and consequences. *Advances in Test Anxiety Research*. H. M. van der Ploeg, R. Schwarzer and C. D. Spielberger. Lisse, Swets and Zeitlinger. 3: 83-119.

Sarason, I. G. (1972). Experimental approaches to test anxiety: Attention and the use of information. *Anxiety: Current trends in*

theory and research. C. D. Spielberger. New York, Academic Press. 2: 383-403.

Sarason, S. B., K. S. Davidson, et al. (1960). Anxiety in elementary school children. A report of research. New York, Wiley.

Schnabel, K. (1998). Prüfungsangst und Lernen: empirische Analysen zum Einfluss fachspezifischer Leistungsängstlichkeit auf schulischen Lernfortschritt. Münster, Zeitdruck GmbH.

Schneider, K. (1973). Motivation unter Erfolgsrisiko. Göttingen, Hogrefe.

Steiner, V. (2007). Energiekompetenz – produktiver denken, wirkungs-voller arbeiten, entspannter leben. Knaur Taschenbuch Verlag.

Schwarzer, R. (1993). Stress, Angst und Handlungsregulation. Stuttgart, Berlin: Kohlhammer.

Schwarzer, R. and M. Cherkes-Julkowski (1982). Determinants of test anxiety and helplessness. Advances in test anxiety research. R. Schwarzer, H. M. van der Ploeg and C. D. Spielberger. Lisse, Swets & Zeitlinger. 1: 33-43.

Schwarzer, R., M. Jerusalem, et al. (1982). A Longitudinal Study of Worry and Emotionality in German Secondary School Children. Advances in Test Anxiety Research. R. Schwarzer, H. M. van der Ploeg and C. D. Spielberger. Lisse, Swets and Zeitlinger. 1: 67-81.

Schwarzer, R., M. Jerusalem, et al. (1984). The developmental relationship between test anxiety and helplessness. *Advances in test anxiety research*. H. M. van der Ploeg, R. Schwarzer and C. D. Spielberger. Lisse, Swets & Zeitlinger. 3.

Schwarzer, R., H. H. Quast, et al. (1987). The impact of anxiety and self-consciousness on cognitive appraisals in the achievement process. *Advances in test anxiety research*. R. Schwarzer, H. M. van der Ploeg and C. D. Spielberger. Lisse, Swets & Zeitlinger.

Schwarzer, R., H. M. van der Ploeg, et al. (1982). Test anxiety: an overview of theory and research. *Advances in Test Anxiety Research*. R. Schwarzer, H. M. van der Ploeg and C. D. Spielberger. Lisse, Swets and Zeitlinger.

Seipp, B. (1990). *Angst und Leistung in Schule und Hochschule. Eine Meta-Analyse*. Frankfurt, Lang.

Seligman, M. E. P. (1975). *Helplessness: On depression, development and death*. San Francisco, Freeman.

Spitzer, M. (2007). *Lernen: Gehirnforschung und die Schule des Lebens*. München: Spektrum

Spielberger, C. D. (1966). *Theory and research on anxiety. Anxiety and behavior*. C. D. Spielberger. New York, Academic Press: 3-20.

Spielberger, C. D. (1972). *Anxiety as an emotional state. Anxiety: Current trends and research*. C. D. Spielberger. New York, Academic press: 24-49.

Spielberger, C. D. (1975). Anxiety: State-trait process. *Stress and anxiety*. C. D. Spielberger. Washington, Hemisphere. 1: 115-143.

Suhr-Dachs, L. & Döpfner, M. (2005). Leistungsängste: Therapieprogramm für Kinder und Jugendliche mit Angst- und Zwangsstörungen (THAZ)-Band 1. Göttingen; Bern; Wien; Toronto; Seattle; Oxford; Prag: Hogrefe

Wilken, B. (2003). Methoden der Kognitiven Umstrukturierung. Ein Leitfaden für die psychotherapeutische Praxis (2. , aktualisierte und erweiterte Auflage). Stuttgart: Kohlhammer

Wine, J. D. (1971). "Test anxiety and direction of attention." *Psychological Bulletin* 76: 92-104.

Wine, J. D. (1980). Cognitive-attentional theory of test anxiety. *Test anxiety: Theory, research, and applications*. I. G. Sarason. Hillsdale, Erlbaum: 349-385.