

# LERNEN IST MENTALITÄTS- SACHE

UND NOCH VIELES MEHR ...

LERNMOTIVATIONS-TIPPS für  
Oberstufe, Studium und Beruf

FRANZ SEDLAK



## **Impressum:**

### **Autor:**

MinRat Mag. DDr. Franz SEDLAK  
Leiter der Abteilung V/4 – Schulpsychologie – Bildungsberatung  
im Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur  
Psychotherapeut, Klinischer und Gesundheitspsychologe,  
Supervisor  
1014 Wien, Freyung 1

### **Grafik:**

Atelier Simma, [www.simma.net](http://www.simma.net)

Wien, September 2007

Alle Broschüren der Schulpsychologie – Bildungsberatung stehen  
als Download unter [www.schulpsychologie.at](http://www.schulpsychologie.at) zur Verfügung.

# Inhaltsverzeichnis

> Einleitung	5
> Lernen ist Mentalitätssache	7
> Lern-Mentalität und Bildungsorientierung – hängen die beiden irgendwie zusammen?	14
> Lernen ist Entwicklungssache	28
> Lernen ist Strategiesache Mit 16 Schritten zum Erfolg!	32
> Und nun auf zu den 16 Lernschritten!	34
> Anhang für Kreative Lerngemeinschaften	45
> Anhang	51

**Alltag**

**Schule**

**Lernen**

# Einleitung

Die Broschüre „Lerne gerne“ ist auf sehr großes Interesse gestoßen und darin vor allem die Lerntypologie und die 16 Lernschritte. Die vorliegenden Ausführungen greifen daher diese Teile nochmals auf und vertiefen wichtige Bereiche.

## **Lernen, wirkliches Lernen ist etwas ganz anderes als Büffeln, Pauken, Strebern etc.**

- Lernen ist **Problembewältigung**.
- Lernen ist **Lebenskunst**.
- Lernen ist unsere spezifische Möglichkeit, uns ganz unterschiedlichen Bedingungen anzupassen oder diese zu verändern.

Die Frage, die uns in dieser Broschüre bewegt, ist:

### **Mit welcher Einstellung (Mentalität) gehe ich in einer bestimmten Lebensphase (Entwicklung) an meine Probleme heran (Strategie)?**

Selbstverständlich kann und will diese Broschüre nicht alle Fragen im Detail beantworten. Sie zeigt einen Weg, aber gehen muss man ihn selbst – und dabei die ganz spezifischen, eigenen, persönlichen Erfahrungen machen und Antworten finden.

### *Noch ein Hinweis:*

Man kann nicht nicht lernen! Der Alltag ist voll von Situationen, die unsere Bewältigungsmöglichkeiten herausfordern. Lernen ist daher etwas ganz Wesentliches und daher sind vielleicht einzelne Punkte in dieser Broschüre Anregungen für eine konstruktive Lebensgestaltung.

## Was bringt die Beschäftigung mit den Lernmentalitäten?

Antwort: Dreifachen Gewinn!

- > 1 Wir können das Einzelne, Besondere erst dann wahrnehmen, wenn wir wissen, was es überhaupt gibt. Je mehr Blumen wir kennen, desto mehr werden wir die Originalität der einzelnen Blume bewundern. Je mehr wir über die verschiedenen Einstellungen zum Lernen (eigentlich zum Leben überhaupt) wissen, desto mehr wird uns unsere eigene Lernpersönlichkeit bzw. Mentalität bewusst.
- > 2 Jeder kennt die Frage: Was sehen Sie hier? Und man zeigt eine nicht ganz gefüllte Flasche vor. Manche antworten: „Eine halbvolle Flasche“, andere „eine halbleere Flasche“. Der „Test“ wird oft verwendet, um Optimismus (halbvolle Flasche) oder Pessimismus (halbleere Flasche) zu demonstrieren. Grundsätzlich ist alles Menschliche von zwei Seiten betrachtbar (dialektisch), man kann an Allem Positives und Negatives entdecken. So kann auch die einzelne Lernmentalität Vorzüge aufweisen und ebenso Nachteile. Jeder muss sich mit diesen Licht- und Schattenseiten seiner Einstellung befassen.
- > 3 Motive sind innere Beweggründe. E-Motion ist die Bewegung von innen nach außen. Wir können daher niemanden „motivieren“, jemanden von außen her in Bewegung versetzen wollen, kann ehr leicht zur Manipulation werden. Wir müssen Menschen verstehen, von innen her betrachten, dann können wir ihnen Ziele bewusst machen, die sie selbst von innen her anstreben. Auch hier hilft die Betrachtung von Lernmentalitäten.

Wir sprechen von Lernmentalitäten, weil es um geistige Einstellungen geht. Diese können Überbetonungen von bestimmten Haltungen

# Lernen ist Mentalitätssache

Lernen ist nicht nur eine Sache des Kopfes und der Sinnesorgane, sondern des ganzen Menschen. Daher entscheidet unser ganzer Lebensstil darüber, wie wir Wissen aufnehmen und verwerten. Lernen ist im weitesten Sinn Problembewältigung, Umgang mit neuen Situationen. So wie wir insgesamt mit Problemen umgehen, so verhalten wir uns auch beim Lernen. Es ist daher wertvoll, sich mit Lerneinstellungen, Mentalitäten (= Geisteshaltungen) auseinandersetzen. Die folgenden Beispiele sind besonders markante Lern- und Lebenseinstellungen.

## > 1. Die Minimalist/innen

### *Devise:*

Nur so viel wie nötig- und wenn es geht, noch ein bisschen weniger! Gesucht wird der eleganteste Weg, mit minimalem Aufwand zum maximalen Erfolg zu kommen.

**Positiv** an dieser Haltung ist der sparsame Umgang mit den Ressourcen; die Fähigkeit, auf sich selbst zu achten, sich nicht zu überarbeiten.

**Problematisch** ist der Minimalismus aber, wenn dahinter ein geringes Engagement steckt oder die Haltung einer bequemen Verantwortungsabgabe.

## > 2. Die Nostalgischen

### *Devise:*

Früher war es besser. All diese Neuerungen sind verdächtig. Warum soll man das Bewährte nicht beibehalten? Never change a winning team! Das gilt doch auch für Strategien und Instrumente! Veränderten Anschauungen und Denkmustern wird mit Misstrauen begegnet.

**Positiv** an dieser Mentalität ist die Wertschätzung von Bewährtem, die „Treue“ zu bisherigen Mitteln und Methoden und auch das kritische Prüfen von Veränderungen.

**Problematisch** ist diese Haltung, wenn sie aus einer Lernmüdigkeit entspringt; wenn durch die eigene Umstellungsträgheit jede Veränderung als Last empfunden wird; wenn man Neuem nicht grundsätzlich positiv gegenüber steht.

### > 3. Die Kopfjäger/innen

#### *Devise:*

Nicht verkopft sein! Augen, Ohren, Arme, Beine und vor allem der Bauch sagen einem viel mehr als noch so viele Stirnfalten. Man muss spüren, was wichtig ist. Alles andere ist ohne Leben, „intellektueller shit!“

**Positiv** an dieser Haltung ist das Bewusstsein dafür, dass wir unsere Sinne gebrauchen sollten; dass Urteilsfähigkeit und Problemlösungsstärke nicht allein von der kognitiven Intelligenz abhängen, sondern der ganzheitliche Ansatz wichtig ist, bei dem auch unser Gefühl und unsere Sinne „mitreden“.

**Problematisch** kann diese Einstellung werden, wenn sie das Denken allgemein abwertet oder „Kopfarbeit“ an sich als wertlos empfindet. Auch das wäre ja wieder nicht ganzheitlich!

## Eine wichtige Zwischenbemerkung

Einstellungen können sich verändern, manche aber sind uns so eingepägt, dass wir sie in bestimmter Weise unser ganzes Leben hindurch zum Ausdruck bringen. Ob eine Lern-Mentalität daher nur eine vorübergehende geistige Haltung ist, oder ob sich darin grundlegendere Eigenschaften spiegeln, muss jeder für sich beurteilen.

### **Einen wichtigen Tipp gibt es allerdings dazu:**

Betrachten Sie die positiven Seiten der einzelnen Lernmentalitäten als grundlegende Eigenschaften, in denen Ihre Fähigkeiten zum Vorschein kommen.

Sehen Sie die negativen Seiten der einzelnen Lernmentalitäten als veränderbare Merkmale an, die man nicht einfach nur hinnehmen muss (wie die Nebenwirkungen von Medikamenten), sondern korrigieren kann.



## > 4. Die genialen Übersinnlichen

### *Devise:*

„Es gibt viel mehr, als im Schul-Lehrplan steht!“ So die Devise derer, die über besondere Antennen zu verfügen scheinen. Und mit diesen Antennen empfangen sie Erkenntnisse, die weit über die Schulweisheit hinausgehen.

**Positiv**, dass wir zugeben lernen: Wir erfassen mit unserem Verstand und mit unseren Sinnesorganen nur einen kleinen Ausschnitt aus der Welt. Wir müssen daher anerkennen, dass es andere Wege zum Wissen geben kann.

**Problematisch** wird es nur, wenn diese „Erkenntniswege“ auf sehr rutschigem Sand gebaut sind und auf sehr seltsamen Annahmen gründen.

## > 5. Die Alleswisser/innen

### *Devise:*

Sie wissen zu allem und jedem etwas zu sagen. Sie halten sich – vielleicht auch mit Recht – für umfassend informiert und für „ausgelernt“. Sie meinen damit, dass sie nichts mehr dazulernen brauchen.

**Positiv** ist es, zu seinem erreichten Wissens- und Erfahrungsstand zu stehen und sich für kompetent und verantwortlich zu erachten.

**Problematisch** ist es, wenn jemand noch immer die Pferdekutsche für das optimale Fortbewegungsmittel hält und nicht einsieht, dass er oder sie damit auf der Autobahn deplatziert ist. Mit anderen Worten: Nicht zur Kenntnis nimmt, dass das Bildungswissen sich rasant weiterentwickelt.

## > 6. Die Luftschlossarchitekt/innen

### *Devise:*

Wer kennt nicht jene oft recht liebenswerten Menschen, die über das Luftschloss-Bauen nicht hinauskommen. Es werden die großartigsten Pläne entworfen – und auch wieder verworfen. Vor der Erkenntnis, dass man keinen dieser Pläne tatsächlich in die Tat umsetzt, schützen sich viele durch unmöglich herzustellende Bedingungen, wie z. B. „Ich könnte ja, wenn ich wollte, aber ich müsste Millionär sein, ich dürfte keine Familie haben, ich müsste noch einmal von vorn anfangen können“ und anderes mehr.

**Positiv** zu werten ist die Fähigkeit zu träumen, zu entwerfen, vorauszublicken.

**Problematisch** ist es aber, wenn man nur mehr auf Wolken schwebt und in dieser „Umwölkung“ nicht mehr den wirklichen Boden unter den Füßen sieht.

## > 7. Die Fehlerdetektiv/inne/n

### *Devise:*

Vorsicht, Perfektion, ja keine Fehler machen, Kontrolle ist besser als Vertrauen – all dies sind die Leitsätze der Fehlerdetektive, die so mit dem Kontrollieren beschäftigt sind, dass sie zu nichts anderem mehr kommen. Andere, die schon früher zur Tat schreiten, werden als unkritisch gering geschätzt.

Es gibt viele Bereiche, wo Fehlervermeidung unerlässlich, ja lebensnotwendig ist. Denken wir an medizinische Berufe oder Berufe der Verkehrsüberwachung usw.

Wo aber die Kontrolle überbordet, wird jede Initiative unmöglich. Im Bild: Wenn man dauernd kontrolliert, ob man die Wohnungstür zugesperrt hat, kommt man nicht außer Haus!

## > 8. Die hemdsärmeligen Tatmenschen

### *Devise:*

Wer kennt sie nicht, die lebenswerten „Dampfmaschinen“, die zunächst lieber handeln und erst nachher dann kontrollieren, ob es sinnvoll war. „Man kann erst dann urteilen, wenn man etwas ausprobiert hat“, keuchen sie, krepeln die Ärmel hoch und schreien: „Packen wir’s an!“

**Positiv** an dieser Haltung ist sicherlich die Entschlossenheit zur Tat, das mutige Vorgehen, um das sie sicher von vielen Zauderern beneidet werden.

**Problematisch** ist es, wenn man beim Davonstürmen in die falsche Richtung oder in eine Sackgasse läuft, oder blindlings auf einen offenen Schacht zusteuert.

## > 9. Die Riesenbabys

### *Devise:*

Als Riesenbaby bezeichnet man einen Menschen, der zwar der Statur nach schon wie ein Erwachsener oder zumindest nicht mehr wie ein/e Lebensanfänger/in aussieht, aber in einzelnen Verhaltensweisen doch ein Säugling geblieben ist. Z.B. wenn nur das zählt, was Lust bereitet und alles andere abgelehnt wird: Lernen ist zu anstrengend, warum das Hier und Jetzt versäumen? Wenn etwas eine zu lange Vorbereitung benötigt, dann wird es abgelehnt. Die Instant-Befriedigung siegt über den für größere Zielsetzungen notwendigen Aufschub von Belohnungen.

**Positiv** an dieser Einstellung ist die Fähigkeit zum Genießen, die Workaholiks abgeht.

**Problematisch** ist diese Mentalität deshalb, weil Bildung und Kulturerwerb einen zeitweiligen Verzicht auf unmittelbaren Lustgewinn erfordern. Aber: Wer nach Bangkok will, muss ja auch ca. 11 Flugstunden in Kauf nehmen. Wir können uns noch nicht „in Nullzeit hinüber beamen wie die Enterprise-Besatzung“.

## > 10. Die impulsiven Abenteurer/innen

### *Devise:*

Alles ist im Fluss, hat schon Heraklit gesagt. Daher wollen diese Menschen sich nicht aufhalten mit Pläneschmieden. Improvisieren, den Dingen ihren Lauf lassen, alles sich selbst entwickeln lassen – das sind die Überzeugungen, nach denen gelebt wird.

**Positiv:** Improvisationskunst und Flexibilität sind ohne Zweifel wertvolle Geistesgaben, ebenso der Respekt vor der Eigendynamik des Lebendigen.

**Problematisch:** Impulsivität kann „in's Auge gehen!“ Besser ist die Spontaneität: Sie bedeutet Abenteuerfreude verbunden mit einer gewissen Beobachtungsschärfe und Überlegtheit.

## > 11. Die großzügigen „Ungefähr-Typen“

### *Devise:*

Während die „hemdsärmeligen Tatmenschen“ sich vor allem durch ihre Energie beim praktischen Handeln auszeichnen und die „impulsiven Abenteurer“ durch ihre unbekümmerte Risikofreude hervorstechen, ist das Besondere an den „Ungefähr-Typen“ ihre Abneigung gegenüber zu viel Detailliebe oder Genauigkeit. „Irgendwie wird es schon stimmen“, sagen sie und greifen zur beliebten „Formel: Daumen mal Pi“.

Es stimmt schon, wir haben meistens eine ganz gute Einschätzung und müssen nicht alles berechnen, abmessen etc. Auch beim Einkaufen ist es wertvoll, einen ungefähren Überschlag über die ausgegebenen Geldbeträge zu machen. Aber wer im Ungefähren stecken bleibt, muss unter Umständen „im Freien schlafen“!

## > 12. Die Chaotiker/innen

### *Devise:*

Manche Menschen verwechseln künstlerische Freiheit und Kreativität bzw. schöpferisches Chaos mit Unordnung. Je mehr überall verstreut herumliegt, je weniger andere Menschen sich mit einem selbst zurecht finden können, desto freigeistiger wähnt man sich.

Positiv ist es schon, wenn man aus der Routine ausbrechen kann und die gewohnten Geleise ab und zu verlässt.

Problematisch ist es aber, wenn mehr Zeit mit dem Suchen nach etwas vertan wird, als mit der Arbeit selbst.

## > 13. Die Unzufriedenen

### *Devise:*

Manche Menschen stecken die Anspruchslatte so hoch, dass sie scheitern müssen. Aber sie verteidigen ihre Unzufriedenheit mit sich selbst und allem anderen: „Wir müssen das Unmögliche wagen, sonst kommen wir nie weiter! Wir müssen über uns selbst hinauswachsen!“

**Positiv** ist sicher die Notwendigkeit, immer weiter zu streben, sich nicht nur mit dem Erreichten zufrieden zu geben.

**Problematisch** wird es aber, wenn einem „immer die Zunge heraushängt“, weil man nie mit irgendeinem Erfolg zufrieden ist.

## > 14. Die Lernprofis

### *Devise:*

Diese „fleischgewordenen Computer“ (so werden sie von anderen neckisch bezeichnet) können wirklich sehr effektiv vorgehen: Sie planen ihre Ziele richtig, prüfen alles sorgfältig, gehen organisiert vor und treffen für die Resultate die notwendigen Stabilisierungsmaßnahmen.

**Positiv:** Das sind Fähigkeiten, die die eigene Effizienz ungemein steigern können.

**Problematisch:** Der Schatten dabei ist: Wer alles und jedes rationalisiert, dem gehen die Gefühle und das Herz verloren. Er oder sie gleicht dann einer hell erleuchteten Glühbirne, die man aber sicher nicht streicheln möchte.

## > 15. Die Allrounder/innen

### *Devise:*

Wir schätzen Menschen, mit denen man über dies und jenes reden kann, die Zusammenhänge herstellen können und vielseitig sind. „Die Welt braucht Dolmetscher/innen des Wissens“, sagen sie. Wer möchte nicht das alte Bildungsideal erfüllen und ein umfassendes Allgemeinwissen haben?

Aber, was einem Leonardo da Vinci oder einem Goethe möglich war, ist erstens nicht jedem gegeben und zweitens aufgrund der explodierenden Wissensfülle nicht mehr möglich. Und manche sagen abschätzig: „Sie sind Allround-Laien, wissen ganz wenig von ganz Vielem!“

## > 16. Die Spezialist/innen

### *Devise:*

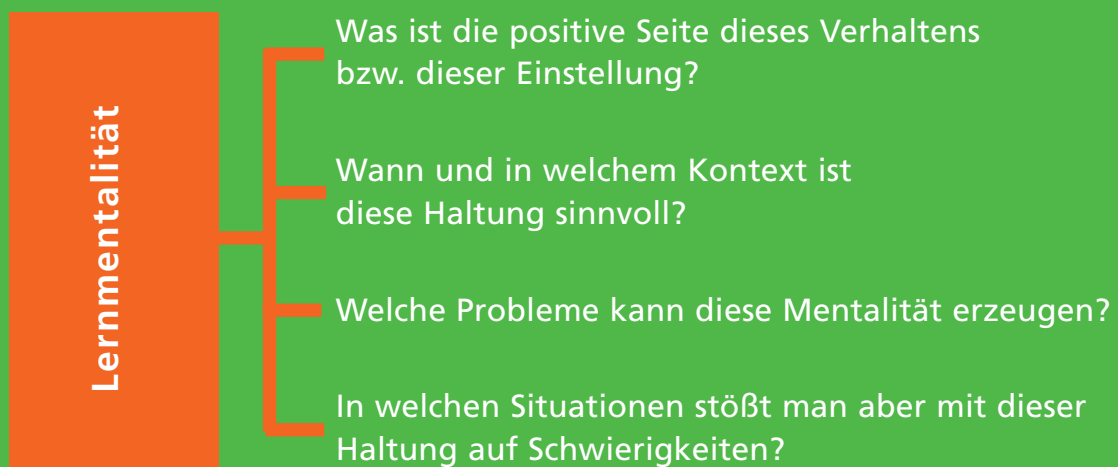
Ob es sich um eine alte Inschrift aus vorchristlichen Zeiten, um eine chemische Verbindung, um eine Eigenart einer besonderen Stechmücke handelt oder was auch immer, die Spezialist/inn/en forschen und graben in einem ganz kleinen, eng umrissenen Gebiet. Sie sind wie Brunnenbauer/innen, die in ungeahnten Tiefen eine Quelle der Weisheit vermuten.

**Positiv:** Wir brauchen Menschen, die in die tiefste Region unserer Erkenntnis vorstoßen.

**Problematisch:** „Naja“ sagen die anderen geringschätzig,“ man kann aber mit diesen Fach-Idioten oft nur über ein Thema sprechen.“

Auf den folgenden Seiten sind Beispiele für die Meinungen und Kritiken von Studentinnen und Studenten aufgelistet, die sie zu einzelnen Lernmentalitäten geäußert haben. Bevor Sie diese durchlesen, versuchen Sie selbst an drei Beispielen (Fehlerdetektiv/in, Tatmensch, Luftschlossarchitekt/in) die Analyse von Vorteilen und Nachteilen.

Dazu hilft folgende Einteilung:



### **Mentalität: Fehlerdetektiv/in**

Was ist die positive Seite dieses Verhaltens bzw. dieser Einstellung?

---

---

Wann und in welchem Kontext ist diese Haltung sinnvoll?

---

---

Welche Probleme kann diese Mentalität erzeugen?

---

---

In welchen Situationen stößt man aber mit dieser Haltung auf Schwierigkeiten?

---

---

### **Mentalität: Tatmensch**

Was ist die positive Seite dieses Verhaltens bzw. dieser Einstellung?

---

---

Wann und in welchem Kontext ist diese Haltung sinnvoll?

---

---

Welche Probleme kann diese Mentalität erzeugen?

---

---

In welchen Situationen stößt man aber mit dieser Haltung auf Schwierigkeiten?

---

---

## Mentalität: Luftschlossarchitekt/in

Was ist die positive Seite dieses Verhaltens bzw. dieser Einstellung?

---

---

Wann und in welchem Kontext ist diese Haltung sinnvoll?

---

---

Welche Probleme kann diese Mentalität erzeugen?

---

---

In welchen Situationen stößt man aber mit dieser Haltung auf Schwierigkeiten?

---

---

## Mentalität: Der hemdsärmelige Tatmensch

Was Studentinnen und Studenten dazu meinen!

- Was ist die positive Seite dieses Verhaltens bzw. dieser Einstellung?  
*Keine Vorurteile, aktiv, eigenständig, selbstbewusst*
- Wann und in welchem Kontext ist diese Haltung sinnvoll?  
*Extremsituationen, Unfälle*
- Welche Probleme kann diese Mentalität erzeugen?  
*Hohe Fehlerquote, leichtsinnig*
- In welchen Situationen stößt man aber mit dieser Haltung auf Schwierigkeiten?  
*In Gemeinschaft und Team, wo man zuerst miteinander sprechen sollte, was unternommen wird*



## Mentalität: Luftschlossarchitekt/in

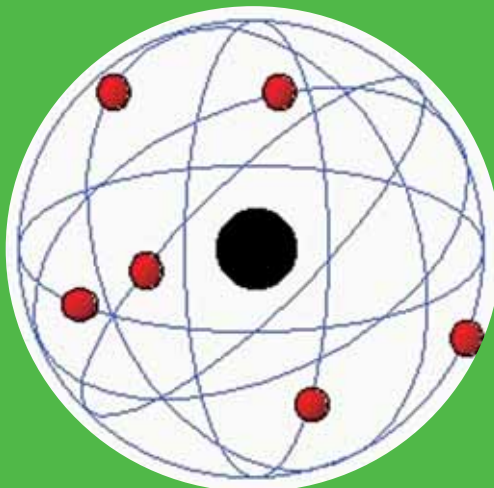
### Was Studentinnen und Studenten dazu meinen!

- Was ist die positive Seite dieses Verhaltens bzw. dieser Einstellung?  
*Fantasie, Optimismus*
- Wann und in welchem Kontext ist diese Haltung sinnvoll?  
*In schlechten Lebenssituationen Blick auf Zukunft wichtig*
- Welche Probleme kann diese Mentalität erzeugen?  
*Illusionen, Enttäuschung, keine Eigenverantwortung, man übersieht die Realität*
- In welchen Situationen stößt man aber mit dieser Haltung auf Schwierigkeiten?  
*Im Kontakt mit erfolgreichen und praktischen Menschen*

## Eine kleine kreative Zwischenübung

Sehen Sie sich dieses Atommodell an! Auch, wenn die Wissenschaftler/innen bereits Vieles an unseren bisherigen Vorstellungen über die kleinsten Teile unseres Universums ganz neu beschreiben, kann diese Modell uns zum folgenden Vergleich anregen:

Was sind unsere Eigenschaften, Fähigkeiten, Einstellungen, die um unseren inneren Kern herum kreisen?



## Mentalität: Allrounder/in

### Was Studentinnen und Studenten dazu meinen!

- Was ist die positive Seite dieses Verhaltens bzw. dieser Einstellung?  
*Globales Verständnis, Zusammenhänge besser begreifen, Allgemeinbildung*
- Wann und in welchem Kontext ist diese Haltung sinnvoll?  
*Flexiblere Zukunfts- und Berufsmöglichkeiten, verschiedene Perspektiven einnehmen können*
- Welche Probleme kann diese Mentalität erzeugen?  
*Oberflächlichkeit, von allem nichts wissen, falsche Schlüsse ziehen aus Unwissenheit*
- In welchen Situationen stößt man aber mit dieser Haltung auf Schwierigkeiten?  
*Bei jeder näheren Auseinandersetzung mit etwas ...*

## Mentalität: Die Spezialist/in

### Was Studentinnen und Studenten dazu meinen!

- Was ist die positive Seite dieses Verhaltens bzw. dieser Einstellung?  
*Tiefgehendes Wissen, fachliche Qualifikation, leichte Berufswahl*
- Wann und in welchem Kontext ist diese Haltung sinnvoll?  
*Fachspezifische Probleme*
- Welche Probleme kann diese Mentalität erzeugen?  
*Scheuklappen, Engstirnigkeit*
- In welchen Situationen stößt man aber mit dieser Haltung auf Schwierigkeiten?  
*Wenn man Zusammenhänge, die über das Fach hinausgehen, begreifen soll*

## Mentalität: Die Kopfjäger/in

### Was Studentinnen und Studenten dazu meinen!

- Was ist die positive Seite dieses Verhaltens bzw. dieser Einstellung?  
*Wenn man logisch nicht weiterkommt, kann man gefühlsmäßig „weiterdenken“. Man merkt sich Sachen besser, wenn man mit allen Sinnen lernt.*
- Wann und in welchem Kontext ist diese Haltung sinnvoll?  
*Wenn ein Problem unmittelbar Menschen betrifft, wenn es um Werte und Einstellungen geht*
- Welche Probleme kann diese Mentalität erzeugen?  
*Kein logisches Argumentieren, alles sehr subjektiv*
- In welchen Situationen stößt man aber mit dieser Haltung auf Schwierigkeiten?  
*Bei abstrakten Gegenständen in der Schule*

## Mentalität: Lernprofi

### Was Studentinnen und Studenten dazu meinen!

- Was ist die positive Seite dieses Verhaltens bzw. dieser Einstellung?  
*Erreichen der gesetzten Ziele, ökonomisch vorgehen*
- Wann und in welchem Kontext ist diese Haltung sinnvoll?  
*Überall, wo das Ergebnis im Vordergrund steht*
- Welche Probleme kann diese Mentalität erzeugen?  
*Arroganz*
- In welchen Situationen stößt man aber mit dieser Haltung auf Schwierigkeiten?  
*Man vergisst auf Menschen*

## Mentalität: Alleswisser/in

### Was Studentinnen und Studenten dazu meinen!

- Was ist die positive Seite dieses Verhaltens bzw. dieser Einstellung?  
*Selbstbewusst, handlungsfähig, keine Bedenken, überall mitreden, viele Beziehungen*
- Wann und in welchem Kontext ist diese Haltung sinnvoll?  
*Überblickswissen, sich gut ausdrücken können*
- Welche Probleme kann diese Mentalität erzeugen?  
*Arroganz, Überheblichkeit, zu schnell helfen wollen, nicht zugeben können, etwas nicht zu wissen*
- In welchen Situationen stößt man aber mit dieser Haltung auf Schwierigkeiten?  
*Zwischenmenschlicher Bereich*

## Mentalität: Fehlerdedektiv/in

### Was Studentinnen und Studenten dazu meinen!

- Was ist die positive Seite dieses Verhaltens bzw. dieser Einstellung?  
*Wenn es wirklich darauf ankommt, dass kein Fehler passieren darf*
- Wann und in welchem Kontext ist diese Haltung sinnvoll?  
*z. B. in der Medizin*
- Welche Probleme kann diese Mentalität erzeugen?  
*Zeitverschleiß, Problem mit anderen Menschen, mit sich selbst, man verliert sich zu sehr in Details, nörgelt ...*
- In welchen Situationen stößt man aber mit dieser Haltung auf Schwierigkeiten?  
*In der Teamarbeit und sonst auch ...*

## Eine weitere kreative Zwischenübung

Schreiben Sie Ihre zehn wichtigsten Überzeugungen oder Werte auf:

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Überlegen Sie, wie diese Überzeugungen Ihr Leben –  
und damit auch Ihr Lernen – beeinflussen ...

### **Mentalität: Die Übersinnliche/n**

Was Studentinnen und Studenten dazu meinen!

- Was ist die positive Seite dieses Verhaltens bzw. dieser Einstellung?  
*Wissbegierig, motiviert, kreativ*
- Wann und in welchem Kontext ist diese Haltung sinnvoll?  
*In der Forschung*
- Welche Probleme kann diese Mentalität erzeugen?  
*Eigenbrötlerei, weltfremd, abgehoben, Streberei*
- In welchen Situationen stößt man aber mit dieser Haltung auf Schwierigkeiten?  
*In der Schulgemeinschaft, wenn man Außenseiter ist*

## Mentalität: Die Nostalgische/n

### Was Studentinnen und Studenten dazu meinen!

- Was ist die positive Seite dieses Verhaltens bzw. dieser Einstellung?  
*Auf bewährte Erfahrungen zurückgreifen*
- Wann und in welchem Kontext ist diese Haltung sinnvoll?  
*Wenn keine Spontaneität und Kreativität gefordert sind*
- Welche Probleme kann diese Mentalität erzeugen?  
*Kästchendenken, mit neuen Situationen nicht umgehen können*
- In welchen Situationen stößt man aber mit dieser Haltung auf Schwierigkeiten?  
*In allen unbekanntem Bereichen*

## Mentalität: Die Minimalist/inn/en

### Was Studentinnen und Studenten dazu meinen!

- Was ist die positive Seite dieses Verhaltens bzw. dieser Einstellung?  
*Wenig Stress, im Moment viel Spaß*
- Wann und in welchem Kontext ist diese Haltung sinnvoll?  
*Bei kleinen Aufgaben, die keine großen Folgen haben*
- Welche Probleme kann diese Mentalität erzeugen?  
*Keine größeren Projekte angehen können, sich nirgends gut auskennen*
- In welchen Situationen stößt man aber mit dieser Haltung auf Schwierigkeiten?  
*Das Leben selbst besteht länger als der einzelne Augenblick*

## Weitere Typen, die von Studentinnen und Studenten gefunden wurden:

### > Der es-geht-nicht-Typ

Geht davon aus, dass er die gestellte Aufgabe nicht bewältigen kann, gibt gleich auf, interpretiert Erfolg als Zufallstreffer, ist zwar bescheiden und überschätzt sich nicht, aber hat zu wenig Selbstbewusstsein, die anderen unterschätzen ihn oder sie auch bald.

### > Der Schleimer

Vermeidet Reibungen; ist ein/e Einzelkämpfer/in ohne Freund/inn/en, hilft ungern ...

### > Der alles-egal-Typ

Ist zwar sorgenlos, ohne Magengeschwüre, Erwartungen selten enttäuscht, viel Zeit für nichts haben. Gerät aber leicht in Zeitdruck, hat Probleme überall, wo es auf Disziplin und Einsatz ankommt.

## Was meinen Sie zu den folgenden Typen?

### Mentalität: Die Spieler/innen/naturen

*Devise: Vielleicht klappt's!*

Was ist die positive Seite dieses Verhaltens bzw. dieser Einstellung?

---

Wann und in welchem Kontext ist diese Haltung sinnvoll?

---

Welche Probleme kann diese Mentalität erzeugen?

---

In welchen Situationen stößt man aber mit dieser Haltung auf Schwierigkeiten?

---

## **Mentalität: Die Multimedia-Freaks**

*Devise: Lernen ist schön, wenn man dabei Musik hört und ein interessantes TV-Programm sieht.*

Was ist die positive Seite dieses Verhaltens bzw. dieser Einstellung?

---

Wann und in welchem Kontext ist diese Haltung sinnvoll?

---

Welche Probleme kann diese Mentalität erzeugen?

---

In welchen Situationen stößt man aber mit dieser Haltung auf Schwierigkeiten?

---

## **Mentalität: Die Sport-Fans**

*Devise: Lernen ist erträglich, wenn man alle 10 Minuten eine Pause einlegt.*

Was ist die positive Seite dieses Verhaltens bzw. dieser Einstellung?

---

Wann und in welchem Kontext ist diese Haltung sinnvoll?

---

Welche Probleme kann diese Mentalität erzeugen?

---

In welchen Situationen stößt man aber mit dieser Haltung auf Schwierigkeiten?

---

Welche dieser Haltungen kann ich in bestimmten Bildungswegen besonders einsetzen?  
In welchen Berufen kommen mir diese oder jene Mentalitäten besonders zugute?  
Wo kann es ev. Probleme geben?



## Lern-Mentalität und Bildungsorientierung – hängen die beiden irgendwie zusammen?

Wenn wir die positiven Seiten jeder Lernmentalität als grundlegend ansehen, dann können wir uns fragen:

- **1** Ist es mir wichtig, besonders ökonomisch mit (meinen) Ressourcen umzugehen?
- **2** Halte ich an Bewährtem fest und schätze (positive) Traditionen? Ist mir die bisherige Geschichte wichtig?
- **3** Sind mir Gefühle und Sinne besonders zugänglich, wenn es um Problemlösungen geht?
- **4** Bin ich interessiert an Erkenntnisbereichen, die über die gängige Wissenschaft hinausgehen?
- **5** Möchte ich meine Erfahrungen und meinen Wissensstand, meine Kompetenz einsetzen, weil ich davon überzeugt bin?
- **6** Habe ich viele Ideen und Pläne, bin ich stark im Entwerfen von Möglichkeiten?
- **7** Bin ich sehr genau und gewissenhaft, kritisch, prüfend und vorsichtig?
- **8** Bin ich entschlossen, tatkräftig und interessiert daran, Verantwortung zu übernehmen?
- **9** Habe ich einen besonderen Zugang zum Genießen, zum Leben im Hier und Jetzt und kann das vielleicht auch gut vermitteln?
- **10** Kann ich sehr gut improvisieren und bin ich in kritischen Situationen sehr flexibel und schlagfertig?
- **11** Liegt mir mehr, Dinge rasch, intuitiv zu erfassen, und einen Überblick zu gewinnen, als sie dann im Detail zu erforschen?
- **12** Bin ich ein abwechslungsreicher, lebhafter Mensch, der Ungezwungenheit und Freiräume besonders schätzt?
- **13** Stelle ich sehr hohe Ansprüche an mich, bin ich sehr strebsam?
- **14** Kann ich sehr rational, überlegt vorgehen, lerne ich gerne?
- **15** Ist es mir vor allem wichtig, vielseitig zu sein und Brücken zwischen verschiedenen Bereichen zu schlagen?
- **15** Geht es mir besonders darum, in einem speziellen Bereich in die Tiefe zu gehen?

## Aus einer Diskussion von Studentinnen und Studenten bei einer Veranstaltung zur Laufbahn-Orientierung nach der Matura:

- Peter:** Ich finde, dass man für Biologie bzw. Botanik sehr genau sein muss, aber auch Interesse an einem speziellen Wissensbereich braucht. Als das man die guten Eigenschaften des „Fehlerdetektivs“ und des „Spezialisten“ brauchen kann.
- Katrin:** Aber das Genausein gilt ja auch für Leute, die z. B. im Rechnungswesen tätig sind, Buchhaltung machen, Steuerprüfer etc. werden wollen!
- Ingo:** Ich glaube, wenn jemand studieren will, muss er oder sie auf jeden Fall strebsam sein, immer weiter lernen wollen und auch gerne lernen. Mit anderen Worten, wenn jemand an die Universität gehen will, sollte er oder sie die positive Einstellung des „Lernprofis“ und vielleicht auch die des „Unzufriedenen“ haben.
- Heinz:** Eins scheint mir aber klar, wenn jemand viel mit Menschen zu tun haben möchte, dann sollt er oder sie eher ein „Allrounder“ sein und daher gut zwischen den verschiedenen Positionen und Personen vermitteln können.
- Erika:** Für so einen Beruf ist es aber auch wertvoll, wenn man eine gute rasche Intuition hat, bzw. flexibel und anpassungsfähig ist, also Eigenschaften des „Großzügigen“ und des „Abenteurers“ hat.
- Charlotte:** Ganz eindeutig ist das aber nicht. Z. B im Bereich der Psychologie kann jemand ganz unterschiedliche Schwerpunkte setzen: Wenn er oder sie ein „Spezialist“ ist und daher genau und kritisch, dann ist z. B. der Einsatz in der Statistik und Testtheorie denkbar, oder in der Neuropsychologie (wenn auch etwas vom „Kopfjäger“ da ist, nämlich das Interesse an allen Vorgängen, die sinnlich-körperlich sind). Oder wenn jemand sehr schlagkräftig und verantwortungsbereit ist, also ein „Tatmensch“

usw., dann wird er oder sie vielleicht in der Angewandten Psychologie, z. B. in der Wirtschaft, in einem Unternehmen besondere Chancen sehen.

**Frederich:** Das gilt auch für andere Berufe, dass man sich innerhalb noch aussuchen kann, was zur eigenen Mentalität am besten passt, je nachdem, ob man sich in die Grundlagenforschung, in die Qualitätskontrolle, in die technische Umsetzung, in die Vermarktung bzw. Anwendung begibt.

**Hans:** Natürlich ist die Mentalität allein zuwenig. Ich kann hunderte Male die Einstellung eines „Planers“ haben und viel Lust zum Entwerfen, aber deswegen ist noch nicht gesagt, ob ich auch die Fähigkeit eines Designers habe, oder in einem Architektur-Planungsbüro glücklich werde.

**Susanne:** Wenn ich als „Übersinnliche“ auch Interessen habe, die über die gängige Wissenschaft hinausreichen, dann kann das natürlich auch sehr unterschiedlich sein, je nachdem, was ich unter gängiger Wissenschaft verstehe. Je nach Standpunkt kann das die Beschäftigung mit allem sein, was nicht Naturwissenschaft ist, oder es ist die Auseinandersetzung mit Phänomenen, für die die Wissenschaft noch keine Erklärungen oder Erfassungsinstrumentarien besitzt, wie z. B. parapsychologische Phänomene, oder es kann auch sein, dass man sich mit Bereichen beschäftigt, die eine bestimmte Voraussetzung erfordern, wie z. B. eine bestimmte Glaubenshaltung in der Theologie.

**Theo:** ich gebe dir in einigen Punkten recht. Insgesamt glaube ich aber, dass bestimmte Einstellungen bestimmte Beschäftigungen schon ausschließen. Ein „großzügiger Ungefährer“ wird sich als Restaurator oder Buchhalter eher schwer tun, genauso umgekehrt ein „Fehlerdetektiv“ als Werbemanager etc.

**Was ist Ihre Meinung? Wo stimmen Sie zu, wo nicht?**

# Lernen ist Entwicklungssache

Jede Lebensstufe stellt Fragen an uns. Hilfreich sind hier die Entwicklungsstufen nach E.H. Erikson.

Nach Erikson entwickelt sich der Mensch, indem er sein ganzes Leben hindurch zwischen Alternativen steht. Die unmittelbare Umwelt, aber auch der Mensch selbst tragen dazu bei, dass die jeweils förderliche oder die jeweils hemmende Wahl in der Lebensentscheidung getroffen wird. Erikson hat damit die tiefenpsychologische Entwicklungslehre in dreifacher Weise erweitert: Er nimmt auch die über die ersten Lebensjahre hinausfragenden Lebensereignisse ernst. Er bezieht weiters die soziale Umwelt intensiv in die Entwicklung mit ein. Und er sieht schließlich im Menschen die Entscheidungsfähigkeit immer wieder vor die Probe gestellt.

Die erste Phase hat Erikson **Urvertrauen versus Urmisstrauen** genannt. Es ist dies im negativen Fall ein Gefühl der Uneinigkeit mit sich selbst und der Welt, eine Mischung aus Angst und Wut, wenn nicht ein Klima der Wärme und Zuwendung besteht, sondern die Nichtbefriedigung überwiegt. Trost und Stütze wird in einem bedrohlichen Dasein gesucht und eine Beziehung, die die Herstellung einer Geborgenheit bewirken soll.

Im 2. und 3. Lebensjahr nach Erikson geht es um den Kontrast zwischen Autonomie und Scham bzw. Zweifel. Der junge Mensch entwickelt mehr Mobilität, er kann aufrecht stehen. Mit diesen Fähigkeiten und dem Entdecken des eigenen Willens geraten auch die Gegensätze von

Gut und Böse, Richtig und Falsch, Lob und Tadel in die Welt des Kindes und auch das erste Gefühl von Ohnmacht und Scham. In dieser Phase der Autonomie versus Scham und Zweifel setzt sich das Kind mit den Autoritätsfiguren seiner nächsten Umgebung auseinander, mit den Eltern. Wenn es zu Scham und Zweifel kommt, wird das Kind eigenen Produktionen gegenüber gehemmt sein, sich relativ früh seine Deutung der Geschehnisse zurecht legt und einen Lebensstil und Lebensplan entwickelt, eine erste Meinung von der Welt: „So geht es zu, so muss man es anstellen um Erfolg zu haben.“ Wo ein sehr strenges Reglement besteht oder auch ein verwirrendes, wird diese Lebensplanung durch Angst und Schuldgefühle, Scham und Zweifel eingeeengt.

Im 4. und 5. Lebensjahr ist das nächste Entwicklungsstadium angesiedelt, nämlich **Initiative versus Schuldgefühl**. Das Kind entwickelt sich in dieser Phase sehr stark, erweitert sein Tätigkeitsfeld, Sprachvermögen, seine Fantasie und Vorstellungsfähigkeit. Es erweitert aber auch seine sozialen Kontakte. Somit aber tritt das Problem auf, wem man sich mehr und wem man sich weniger verbunden fühlt.

Das nächste Stadium hat Erikson **Wertsinn bzw. Minderwertigkeitsgefühl** genannt. Es geht um Zusammenspiel mit anderen, Wettkampf mit anderen usw. Angst tritt auf vor dem Vergleich mit anderen, Angst, sich produktiv und leistend mit anderen auseinander zu setzen, und das intensive Gefühl, weniger wert zu sein.

Die nächste Phase beginnt mit dem Eintritt der Pubertät, das Thema lautet Identität versus Identitätsdiffusion. Freilich ist es nicht nur ein Thema der Pubertät, sondern auch späterer Lebensabschnitte und diese Identitätsfindung geht auf den verschiedensten Ebenen vor sich. Es ist die Auseinandersetzung mit sich selbst, mit dem Selbstbild, mit den eigenen Werten, in der Auseinandersetzung mit anderen, mit Gleichaltrigen, mit Erwachsenen, in der Auseinandersetzung mit den eigenen Fähigkeiten und beruflichen Entscheidungen usw. Mangelnde Rollenangebote bzw. Identifikationsmöglichkeiten oder unstimmgie und inkonsequente Vorbilder oder übermäßig starre und autoritärperfektionistische Leitfiguren können in dieser Phase die Wesen der Identifikation sehr stark einschränken bzw. verhindern oder eben in eine einseitige Richtung bringen. In dieser wichtigen Entwicklungsphase werden alle bisher erworbenen Fähigkeiten „getestet“. Es ist eine Schwierigkeit, dieses Entwicklungsstadium in unserer Zeit, dass die Initiationsrituale für den Übergang vom Kindsein in das Erwachsensein nicht mehr so eindeutig sind wie vielleicht früher. Es ist eine Verlängerung der Kindheit durch Schule und Bildung und noch nicht sofortigen Eintritt in die Berufswelt möglich, aber ohne gesicherte Formen des Übergangs, wie sie bei Stammesriten beobachten können. Eben solcher Mangel zeichnet sich auch in der Institutionalisierung der nächsten Entwicklungsphase ab, die Erikson mit dem Thema Intimität und Distanzierung versus Isolierung bezeichnet hat. Es geht

in dieser Phase um die Fähigkeit einer Hingabe und Partnerschaft, eines Übersteigens der eigenen Ich-Grenzen in einem Wir-Erleben.

Das nächste Thema lautet Generativität versus Stagnation und es ist dies ein Urbedürfnis des Menschen, in seinen Produktionen weiterzuleben. Eine Institutionalisierung dieser Grundbedürfnisse ist in der Familienplanung zu sehen, im Generativwerden in der Elternschaft. Aber es gibt auch eine geistige Elternschaft und generativ sind letztendlich alle Akte der Fürsorge und Selbstlosigkeit, alle Beiträge die ein Mensch für die Aufrechterhaltung des Allgemeinwohls leistet, ob dies ein Engagement in Berufsgruppen und Verbänden ist oder das Eintreten für die Überzeugung usw. Wo diese Generativität nicht erreicht wird, verarmt der Einzelne seelisch, er befasst sich immer ausschließlicher mit dem eigenen Selbst; das Ganze gipfelt in einer Bilanzkrise.

Die letzte Phase hat Erikson betitelt mit **Integrität versus Verzweiflung** und es geht hier um die Integriertheit und um die Integrität. Der ganzheitliche Mensch konsolidiert sich zunehmends, er hat den Sinn für das Ganze bewahrt. Er hat Humor und Weisheit und ein ausgereiftes Urteil und ein distanzierendes Befasstsein mit dem Leben im Angesicht des Todes selbst erworben. Verzweiflung und Ekel sind der Kontrapunkt zur Integrität. Verzweiflung und Ekel gehören zu den Grenzerlebnissen. In ihnen drückt sich das Empfinden aus, den Sinn des eigenen Daseins verloren und verfehlt zu haben.

## Wie ist meine momentane Lebenssituation:

- Habe ich das Urvertrauen verloren? Oder: Hülle ich mich in eine naive „Heile-Welt“-Anschauung ein?

---
- Habe ich zu vieles, was mich interessiert? Interessiert mich das meiste nur bis zu einem bestimmten Grad?

---
- Fällt es mir schwer, mich abzuregen? Oder fällt es mir schwer, andere wichtig zu nehmen? Nehme ich die anderen zu wichtig? Oder nehme ich mich zu wichtig?

---
- Bin ich zu bequem, fordernd, passiv, abhängig (geworden) oder bin ich ausgehungert nach Zuwendung? Wird/wurde mein Leben durch viele Regeln eingengt? Oder ist/war zu wenig Orientierung da?

---
- Habe ich meine eigene Linie gefunden? Bin ich allen Vorbildern gegenüber misstrauisch? Bin ich abhängig von gewissen Vorbildern?

---
- Schaffe ich den Verzicht oder kann ich nicht loslassen? Bin ich zu einseitig in meinen Entscheidungen oder zu zerrissen? Kann ich leichter lösen oder leichter verbinden?

---
- Wie gehe ich mit unauflösbaren Spannungen um, mit Widersprüchen? Lasse ich mich in eine Richtung zerrren und eben den anderen Teil nicht? Bleibe ich aus lauter Spannung bewegungsunfähig? Zerreißt mich die Spannung?

---
- Halte ich mich für urteilsfähig und kompetent oder zweifle ich an mir?

---
- Kann ich auch allein sein, halte ich Einsamkeit aus? Bin ich zu sehr von anderen abhängig oder zu sehr Einsiedler?

---
- Wie halte ich den Wechsel von Erfolg oder Misserfolg aus? Fühle ich mich zu sehr im Zentrum der Welt (alles muss sich um mich drehen) oder zu sehr am Rand (ich werde herumgewirbelt)?

---

- Werde ich von meinen Bedürfnissen verklavt bzw. machen sie mir Angst verklave und unterdrücke ich meine Bedürfnisse?

---
- Wie halte ich Situationen aus, denen ich ausgeliefert bin? Lasse ich zu früh alles hängen oder klammere ich mich verzweifelt an alles, was meine Ohnmacht in verschiedenen Bereichen kaschieren hilft?

---
- Wie gehe ich mit meiner Endlichkeit um? Habe ich eine übermäßige Todessehnsucht oder Todesverleugnung?

---
- Kann ich Wesentliches und Unwesentliches trennen? Wo fällt mir das schwerer? Bin ich zu starr und unflexibel oder bin ich zu „leichtfüßig“, unwesentlich?

---
- Bin ich mir meiner negativen Seiten und meiner Abhängigkeiten bewusst, fühle ich mich mir selbst ausgeliefert oder fühle ich mich über alles Negative erhaben?

---
- Glaube ich zu sehr, alles (allein) schaffen zu müssen? Bin ich zu mutlos etwas aufzubauen? Bin ich zu sehr Fassade? Bin ich gebrochen?

---
- Glaube ich an eine Ordnung oder an ein Chaos?

---
- Kenne ich auch meine bisher nicht gelebten Potenziale oder lebe ich nur das, was im Rampenlicht steht?

---
- Wie ist meine Lebenssituation? Was könnte ich zu ihrer Verbesserung tun? Ist mein seelisches Klima zu heiß und verbrennend oder zu kalt?

---
- Bin ich optimistisch? Habe ich aufgegeben?

---
- Welche Auswirkung hat meine Lebenssituation auf das Lernen? Wenn ich diese Fragen beantwortet habe, welche Mentalität und welche Strategie passt jetzt zu meiner Lebenssituation? Was will ich verändern? Wo brauche ich Hilfe? Was gefällt mir und will ich ausbauen?

---

# Lernen ist Strategiesache

## Mit 16 Schritten zum Erfolg!

### Lernen ist Mentalitätssache – und Einsatz von Strategien!

Die folgenden Lernschritte sind Impulse, Anregungen, Gedanken, die man sich selbst sagen sollte. Aus diesem Grund sind sie so persönlich, in Du-Anrede, formuliert. Sie sollen mithelfen, unseren eigenen Weg zu finden!

### Vorschläge zur besonders effektiven Nutzung der Lernschritte:

- **1** Um diese Lernschritte optimal zu nutzen, hat Dr. Sedlak die **Lernimpulsmethode** entwickelt. Sie wird bei jedem Lernschritt eingesetzt werden! Sie besteht aus den drei Schritten: Auswählen – Analysieren – Anwenden! Durch diese Abfolge wird aus allgemeinen Lernempfehlungen ein ganz persönlicher und konkreter Lernimpuls!

- **2** Zufällig ergaben sich: 16 Lernmentalitäten und 16 Lernschritte! Man kann jede Lernmentalität mit jedem Lernschritt kombinieren und diese als mögliche Antworten auf jene betrachten.

Versuchen Sie es einmal in der angegebenen Ordnung:

1. Lernmentalität	1. Lernschritt,
2. Lernmentalität	2. Lernschritt
usw.	

Aber es sind auch andere Kombinationen sinnvoll.

- **3** Am gründlichsten ist es freilich, wenn man alle Lernschritte durchgeht und überlegt, welche besonderen Schwerpunkte aufgrund der eigenen Lernmentalität wichtig sind. So bedeutet der Lernschritt 8 (Hemdsärmelige Typ – Schaffe die methodischen Voraussetzungen!) ganz etwas anderes für einen Chaotiker (Lernmentalität 12) als etwa für einen Minimalisten (Lernmentalität 1).



- **4** Lernmentalitäten können sich auch ändern bzw. man kann bei sich auch mehrere Einstellungen zum Lernen feststellen. Dann ist es sinnvoll, die Titel dieser Mentalitäten verteilt auf ein Blatt Papier zu schreiben und nun die passendsten Strategien zu kombinieren. Z. B. wenn jemand meint, ein Fehlerdetektiv und auch ein Unzufriedener zu sein, dann müssen unter den folgenden 16 Schritten die hilfreichsten Strategien gefunden werden. Das könnten z. B. Lernschritt 7 und Lernschritt 12 sein, oder auch anderes.

Man kann nämlich alle 16 Lernmentalitäten mit allen 16 Lernschritten kombinieren. Jede/r muss sich z. B. mit der Umwelt auseinandersetzen (Lernschritt 1): Der Minimalist etc.

Jede/r muss für die körperlichen Lernvoraussetzungen (6. Lernschritt) sozusagen, der Fehlerdetektiv ebenso wie der Großzügige. Es gibt aber 256 Kombinationen.

- **5** Interessant ist es, wenn man Polaritäten herstellt. z. B.

Minimalist	Unzufriedener
Ungefähr-Typ	Fehlerdetektiv
Ungefähr-Typ	Unzufriedener
Riesenbaby	Lernprofi
Lernprofi	Kopfjäger
usw.	

Man kann nun versuchen, auf diesen Achsen die eigene Position zwischen diesen Polen zu markieren (oder von anderen, die uns gut kennen, bestimmen zu lassen) und die passenden Strategien aussuchen.

# Und nun auf zu den 16 Lernschritten!

Die ersten vier Lernschritte umfassen das folgende Spektrum des Lernens: **Umweltbewusstsein, Wissenserwerb, praktische Fertigkeiten, Kreativität.**

## 1. Lernschritt: Setze dich mit der Umwelt auseinander!

- Trainiere deine Wahrnehmung.
- Stelle fest, auf welche Umweltsignale du mit Angst, Ärger, Freude, Angriff usw. reagierst.
- Versuche, positive Signale aufzubauen. (Etwa einen aufmunternden Wandspruch oder ein Foto von dir, das dir gefällt, oder Abbildungen von Menschen, die dir viel bedeuten usw.)
- Schule deine Differenzierungsfähigkeit. (Begnüge dich nicht mit der meist oberflächlichen Feststellung, dass etwas ähnlich oder gleich ist, sondern bemühe dich, die immer feineren Unterschiede zu erkennen.)
- Lerne aus der Beobachtung und Nachahmung. (Such dir Menschen, die dir als Vorbild dienen, beobachte und ahme sie nach. Beobachte aber auch Menschen, deren Verhalten du als nicht angenehm empfindest, und prüfe, ob du manchmal ein ähnliches Verhalten zeigst.)
- Versuche, deinen blinden Fleck zu entdecken, jene Stelle an deinem eigenen Ich, die du selber nicht wahrnimmst, die aber den anderen offenbar ist. (In Selbsterfahrungsgruppen, aber auch in ernst gemeinten Diskussionen unter Freunden kannst du Licht in diese dunklen Stellen bringen und nach und nach immer mehr deiner selbst bewusst werden.)

## Lernimpulsmethode

- **1 Auswählen**  
Welche der obigen Anregungen sagt mir am meisten zu?  

---
- **2 Analysieren**  
Was ist für mich an der ausgewählten Anregung so wichtig?  

---
- **3 Anwenden**  
Habe ich diese Anregung schon einmal irgendwie angewendet?  
Kann ich das wieder tun? Wann, wo und wie?  

---

## 2. Lernschritt: Verschaffe dir eine solide Wissensbasis!

- Ohne Stoffwissen kommt niemand aus: Trachte daher danach, dir einen Grundstock an wichtigem Wissen anzueignen.
- Bemühe dich, Texte, die du liest, wirklich voll und ganz zu verstehen. Gib dich erst dann zufrieden, wenn du den Text mit eigenen Worten reproduzieren und das Ausgesagte auch anwenden kannst.
- Trainiere auch das Verständnis von Regeln und Instruktionen. Schule und Studium bestehen zu einem großen und überwiegenden Teil aus dem verbalen Lernen. Du kannst die Einprägungsleistung sehr erhöhen, wenn du dir nicht einzelne Daten (episodisches Gedächtnis) einprägen willst, sondern nach Verknüpfungen der verschiedenen zu lernenden Inhalte suchst (semantisches Gedächtnis).

## 3. Lernschritt: Setze dein Wissen in Können um!

- In Abwandlung eines Wortes von Kant können wir sagen: Theorie ohne praktische Anwendung bleibt leer, Praxis ohne theoretische Begründung bleibt blind!
- Überlege dir, welche Fertigkeiten du aufbauen solltest. Mache dir auch bewusst, in welchen Bereichen du noch mehr Übung brauchst.
- Bedenke, dass dein Verhalten in der von dir gewünschten Richtung immer noch besser ausgeformt werden kann.
- Eine wichtige Richtschnur für den Aufbau von Fertigkeiten, aber auch für deine persönliche Entwicklung: Beobachte den Effekt, den dein Verhalten auf dich und deine Umwelt hat. Positive Effekte werden dich bestärken, in der eingeschlagenen Richtung weiterzumachen.

### Lernimpulsmethode

- **1 Auswählen**  
Welche der obigen Anregungen sagt mir am meisten zu?  

---
- **2 Analysieren**  
Was ist für mich an der ausgewählten Anregung so wichtig?  

---
- **3 Anwenden**  
Habe ich diese Anregung schon einmal irgendwie angewendet?  
Kann ich das wieder tun? Wann, wo und wie?  

---

#### 4. Lernschritt: Denke selbstständig und kreativ weiter!

- Wissen ohne kreative Umformung und Neuanwendung bleibt starr und mechanisch. Trachte daher danach, deine gelernten Fertigkeiten und auch dein Faktenwissen in immer neuen Zusammenhängen zu überprüfen und anzuwenden.
- Trainiere deine Fähigkeit, Denkprobleme zu lösen.
- Plane nicht alles bis ins Letzte, sondern lass dir eine Möglichkeit zum Improvisieren offen!
- Frage dich, wie du deine bisher erworbenen Kenntnisse und Fertigkeiten auf bisher für dich noch unbekannte Bereiche anwenden kannst.
- Versuche, jedem Tag auch eine schöpferische Dimension zu geben.
- Begnüge dich nicht mit dem Aufnehmen und Verarbeiten von Wissensstoff, sondern versuche täglich etwas zu schaffen, umzuformen.

*Die Lernschritte 5 bis 8 beschreiben die wichtigsten Lernvoraussetzungen: Geistige, körperliche, persönliche, und methodische!*

#### 5. Lernschritt: Schaffe die geistigen Voraussetzungen!

- Du hast eine Intelligenz, sie ist die Basis deines Bemühens. Du hast eine Begabung, das ist alles, was dir an Umweltförderung gegeben wurde, womit du begabt wurdest. Nun liegt es an dir, aus deiner Intelligenzanlage und deinen Begabungen durch systematische und gewissenhafte Schulung zu einer geistigen Entfaltung zu gelangen. Versuche daher, jeden Tag deinen geistigen Horizont zu erweitern. Gehe mit Entdeckergeist an diese Erforschung deiner selbst heran.

#### Lernimpulsmethode

- **1 Auswählen**  
Welche der obigen Anregungen sagt mir am meisten zu?  

---
- **2 Analysieren**  
Was ist für mich an der ausgewählten Anregung so wichtig?  

---
- **3 Anwenden**  
Habe ich diese Anregung schon einmal irgendwie angewendet?  
Kann ich das wieder tun? Wann, wo und wie?  

---

## 6. Lernschritt: Schaffe die körperlichen Voraussetzungen!

- Sorge für ausreichenden Schlaf, also die für dich richtige Mitte zwischen zu wenig und zu viel Nachtruhe!
- Sorge für eine ausgewogene, gesunde, vitamin- und eiweißhaltige Nahrung, beachte aber dabei, dass zu viel Nahrung Ballast ist und das Denken erschwert.
- Denke daran, dass dein Geist in einem Körper wohnt, dass sein Funktionieren auch von deinem körperlichen Wohlbefinden mitbeeinflusst wird. Sorge daher für ausreichende Freizeit mit körperlicher Bewegung.
- Gehe Krankheiten, die dich belasten, auf den Grund. Versuche, weder Erschöpfung noch Unruhe durch Medikamente zu kaschieren.

## 7. Lernschritt: Schaffe die persönlichen Voraussetzungen!

- Versuche, mit dir selber ins Reine zu kommen.
- Kläre vor allem, wie du dich selber siehst, sehen möchtest, wie du von anderen gesehen werden möchtest.
- Sorge dafür, dass du nicht isoliert und ohne Gemeinschaft dastehst. Suche Freunde, die dir in Krisenzeiten helfen und beistehen können, denen aber auch du helfen kannst. Denke daran, dass du nicht nur einen Kopf, sondern auch ein Herz hast, das heißt, dass deine Gefühle ebenso wichtig sind wie deine Gedanken.
- Wenn du dich seelisch in deiner Haut nicht wohl fühlst, dann suche fachmännische Hilfe. Du musst erst lernen, mit dir und deinen Problemen, Erwartungen und Wünschen fertig zu werden, erst dann hat das Aneignen von Stoffwissen und Lernen als Selbstentfaltung eine Chance.

### Lernimpulsmethode

- **1 Auswählen**  
Welche der obigen Anregungen sagt mir am meisten zu?  

---
- **2 Analysieren**  
Was ist für mich an der ausgewählten Anregung so wichtig?  

---
- **3 Anwenden**  
Habe ich diese Anregung schon einmal irgendwie angewendet?  
Kann ich das wieder tun? Wann, wo und wie?  

---

## 8. Lernschritt: Schaffe die methodischen Voraussetzungen!

- Lege dir eine Methode zurecht, wie du deine geistige und körperliche Arbeit strategischer und geplanter durchführen kannst. Beachte dabei auch die in den nächsten Lernschritten angegebenen Empfehlungen und Vorschläge.

*Die Lernschritte 9 bis 12 behandeln die Frage, wie man Lernen als Wissenserwerb durchstrukturieren kann: Organisieren der Lernarbeit, lernstoffgerechtes Lernen, Optimierung des Lernprozesses, kreative Umsetzung und Anwendung des Gelernten.*

## 9. Lernschritt: Versuche deine Lernarbeit durchzuorganisieren!

- Deine geistige Arbeit ist nicht minder wichtig und verantwortungsvoll als die Bewältigung deines Alltags. Sieh dich als Manager für dich selbst an und trachte danach, deine Lernarbeit ökonomisch und strategisch durchzuführen.

*Die Lernschritte 13 bis 16 geben dir weitere Hinweise dazu.*

## 10. Lernschritt: Versuche, dem Lernstoff gerecht zu werden!

- Bevor du etwas lernst, besuche ein „Lernstoff-Labor“: Analysiere den Gegenstand, zerlege ihn, betrachte ihn gründlich von allen Seiten. Frage dich, was du mit diesem Gegenstand anfangen kannst und willst.

### Lernimpulsmethode

- **1 Auswählen**  
Welche der obigen Anregungen sagt mir am meisten zu?  

---
- **2 Analysieren**  
Was ist für mich an der ausgewählten Anregung so wichtig?  

---
- **3 Anwenden**  
Habe ich diese Anregung schon einmal irgendwie angewendet?  
Kann ich das wieder tun? Wann, wo und wie?  

---

## 11. Lernschritt: Optimierte deine Lerntätigkeit!

- Verschaffe dir einen Überblick über den Lernstoff, bevor du mit einzelnen Teilen beginnst.
- Versuche, ein persönliches und lebendiges Interesse am Lernstoff zu entdecken, indem du dir im Zusammenhang mit dem Stoff ganz persönliche Ziele setzt.
- Kennzeichne alle jene Stoffteile, die du besonders nötig brauchst. Veranschlage dafür auch ausreichende Lernzeit. Reduziere die Stoffmenge dadurch, dass du dir bewusst machst, was an dem Stoff wirklich neu ist und was du eigentlich schon in anderen Zusammenhängen erfahren, erkannt und gelernt hast.
- Teile den Stoff in nicht zu große und nicht zu kleine Lernschritte ein, und setze dir Zwischenziele.
- Setze bei der Einprägungszeit möglichst viele Sinne ein. Durch Gedächtnistricks, Assoziationshilfen (Eselsbrücken und dergleichen), aber auch durch gründliches Wiederholen und immer wieder Durcharbeiten kannst du dir den Lernstoff immer besser einprägen.
- Arbeite möglichst exakt und gründlich, ohne dabei pedantisch und perfektionistisch zu werden.
- Arbeite in einem angemessenen Tempo, das weder Langeweile noch Ungenauigkeit aufkommen lässt.
- Sobald du Unsicherheiten, Schwachstellen oder Fehler und Lücken in deinem Wissen entdeckst, korrigiere, ergänze und vertiefe dein Wissen und deine Fertigkeiten.
- Versuche dein gelerntes Wissen so oft wie möglich im Alltag anzuwenden – die beste Einprägung besteht darin, wenn du gelerntes Wissen nicht bloß speicherst, sondern damit dein tägliches Verhaltensrepertoire erweiterst.

### Lernimpulsmethode

- **1 Auswählen**  
Welche der obigen Anregungen sagt mir am meisten zu?  

---
- **2 Analysieren**  
Was ist für mich an der ausgewählten Anregung so wichtig?  

---
- **3 Anwenden**  
Habe ich diese Anregung schon einmal irgendwie angewendet?  
Kann ich das wieder tun? Wann, wo und wie?  

---

## 12. Lernschritt: Betrachte jeden Lerninhalt als einen Impuls für deine kreative Entwicklung

- Frage dich, wenn du etwas lernst, was dir besonders wichtig ist. Überlege dir, in welcher Weise du schon bisher dieses dir wichtige Wissen angewendet hast und wie du in Zukunft damit umgehen möchtest.

*Die abschließenden vier Lernschritte 13 bis 16 behandeln Überlegungen zum Lernprozess, nämlich die vier wichtigsten Teilschritte: Zielsetzung, Selbstkontrolle, Ordnung – Organisation – Optimierung, und Stabilisierung.*

## 13. Lernschritt: Setze dir Ziele und glaube an ihr Erreichen!

- Setze dir kleinere (tägliche), mittlere (wöchentliche bis monatliche) und größere (auf ein oder mehrere Jahre bezogene) Ziele.
- Begnüge dich nicht damit, ein Ziel zu setzen, sondern entwickle auch ein genaues Programm.
- Ergänze deine Zielperspektive auch durch eine Problemperspektive. Schreibe alle kleineren, mittleren oder größeren Hindernisse, die dem Erreichen deiner Ziele entgegenstehen können, auf.
- Begnüge dich nicht mit einer Ziel- und Problemerkennung, sondern schreibe auch alle anderen Möglichkeiten auf, alle Wege und Alternativen, die dir interessant und zugänglich erscheinen.
- Denke möglichst positiv (aber nicht unkritisch)! Unsere Fantasien und Vorstellungen haben die Fähigkeit, unser Handeln sehr wesentlich zu beeinflussen. Übertriebener Pessimismus und zu starke Misserfolgserwartung können deinen Unternehmungsgeist dämpfen und deine Handlungssicherheit und deine Effektivität beeinträchtigen.

### Lernimpulsmethode

- **1 Auswählen**  
Welche der obigen Anregungen sagt mir am meisten zu?  

---
- **2 Analysieren**  
Was ist für mich an der ausgewählten Anregung so wichtig?  

---
- **3 Anwenden**  
Habe ich diese Anregung schon einmal irgendwie angewendet?  
Kann ich das wieder tun? Wann, wo und wie?  

---



## 14. Lernschritt: Lerne dich selbst zu kontrollieren!

- Setze deine Ziele und Programme probeweise in die Tat um, um zu sehen, wie realistisch sie sind.
- Probiere auch ab und zu neue Verhaltensweisen und Lösungswege aus.
- Prüfe deine Pläne, ob sie den Aufwand wert sind.
- Prüfe deine Vorgangsweise, um herauszufinden, ob es einfachere, kürzere, elegantere und effektivere Wege dazu gibt.
- Prüfe, ob du bei deinen Zielsetzungen und Programmen nicht etwa Wichtiges außer acht gelassen hast!
- Prüfe deinen erreichten Stand auf dem Weg zum Ziel, und vergleiche dein Soll mit dem momentanen Ist, um daraus weitere Maßnahmen ableiten zu können.
- Prüfe auch deine Einstellung zu dir selbst und zu anderen, ob sie einseitig, vorurteilshaft, pessimistisch gefärbt sind. Versuche deine im vorigen Lernschritt allgemein aufgestellten Ziele und Programme möglichst zu präzisieren und zu konkretisieren.
- Trachte danach, deine Ziele so zu formulieren, dass dein Fortschritt beobachtbar wird. So kannst du Ziele als Erweiterung dieses Verhaltensrepertoires auffassen.

### Lernimpulsmethode

- **1 Auswählen**  
Welche der obigen Anregungen sagt mir am meisten zu?  

---
- **2 Analysieren**  
Was ist für mich an der ausgewählten Anregung so wichtig?  

---
- **3 Anwenden**  
Habe ich diese Anregung schon einmal irgendwie angewendet?  
Kann ich das wieder tun? Wann, wo und wie?  

---

## 15. Lernschritt: Ordne, organisiere und optimiere die Durchführung und Realisierung deiner Pläne und Programme!

- Ordne deine Ziele und Programme nach ihrer Dringlichkeit und Wichtigkeit, eventuell auch danach, wie leicht und mit wie viel Aufwand sie zu erreichen sind.
- Ordne deine tägliche Arbeit so, dass weder die meist häufigere Routinetätigkeit noch für dich sehr wichtige Beschäftigungen dabei zu kurz kommen.
- Probleme, die dein Fortschreiten behindern, müssen vorrangig behandelt werden.
- Bleibe bei einem eingeschlagenen Weg und wechsle bei etwaigen Ablenkungen nicht zu schnell deine Ziele. Verrenne dich aber auch nicht in Sackgassen!
- Überlege dir alles, was du für deine Tätigkeit brauchst, seien es Informationen, Mittel, Kontakte zu Personen, Geldauslagen und anderes.
- Organisiere auch, wie viele Zwischenziele du dir steckst, und bestimme realistisch, wie viel Zeit du dafür brauchst. (Eine gute Organisation bedeutet, dass man sich einen ausreichenden Zeitpolster für unvorhergesehene Probleme und Ereignisse verschafft).
- Versuche dein Vorgehen immer zu optimieren: Nicht immer ist das Optimum auch das Maximum!
- Wenn du dir einmal über Ziele und Wege und Organisation klar geworden bist, dann schreite zur Durchführung. Was du dir vorgenommen und gründlich überlegt hast, tue gleich, ohne es aufzuschieben.

### Lernimpulsmethode

- **1 Auswählen**  
Welche der obigen Anregungen sagt mir am meisten zu?  

---
- **2 Analysieren**  
Was ist für mich an der ausgewählten Anregung so wichtig?  

---
- **3 Anwenden**  
Habe ich diese Anregung schon einmal irgendwie angewendet?  
Kann ich das wieder tun? Wann, wo und wie?  

---

## 16. Lernschritt: Stabilisiere, was du erreicht hast, und stärke deine Persönlichkeit

- **Wiederhole und übe**, bis du das neugelernte Wissen und Können ausreichend gefestigt hast.
- Mache **nicht alles im Alleingang**, sondern suche dir Stützen in deiner Familie und in deinem Freundeskreis.
- Stärke deine Ausdauer durch **kleine Belohnungen**, die du dir für deine Anstrengung vergönnt.
- Lass dich **nicht durch einen Rückschlag** oder einen Misserfolg **abschrecken**, sondern vertraue auf dich und deine Möglichkeiten.
- **Innere Stärke** bedeutet aber auch, von einem aussichtslos gewordenen Weg oder von einer als **falsch erkannten Fährte wieder abzukommen**.
- Trachte **nicht nur nach Stabilisierung des Erreichten**, sondern auch danach, dein **Wissensrepertoire und deine Fertigkeiten beständig zu steigern**, soweit es möglich und sinnvoll ist.

### Lernimpulsmethode

- **1 Auswählen**  
Welche der obigen Anregungen sagt mir am meisten zu?  

---
- **2 Analysieren**  
Was ist für mich an der ausgewählten Anregung so wichtig?  

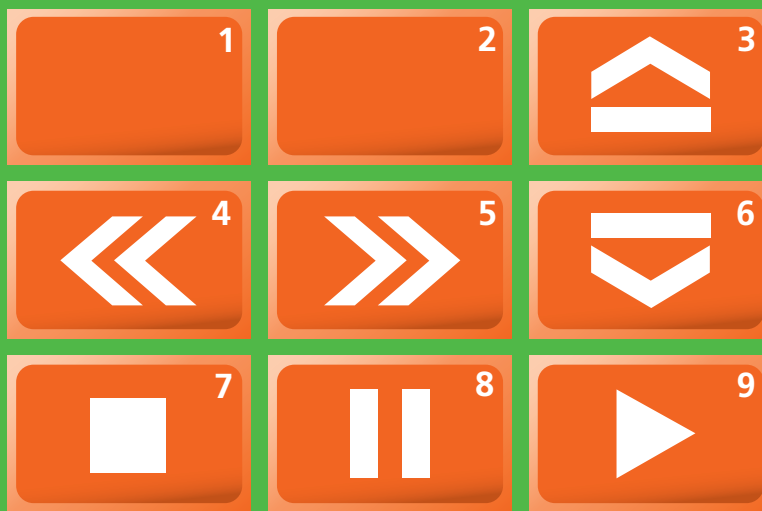
---
- **3 Anwenden**  
Habe ich diese Anregung schon einmal irgendwie angewendet?  
Kann ich das wieder tun? Wann, wo und wie?  

---

*Abschließende Anmerkung: Weitere konkrete Hinweise für die Umsetzung von Lernüberlegungen finde sich in der Broschüre „Lernen mit Effekt“.*

## Kleine zusätzliche Kreativaufgabe

Wenn meine Lebenssituation auf einem Schaltbrett abgebildet wäre, was würden dann die einzelnen Felder bedeuten?



Mit anderen Worten:

Wo ist noch alles offen (Knopf 1 und 2),  
wo muss ich etwas aufbauen (3), abbauen (6),  
wo muss ich schneller vorankommen (5),  
wo muss ich auf Früheres zurückgreifen (4),  
wo muss ich einen Stopp einlegen (7) oder  
zumindest eine Pause (8),  
was kann ich schon relativ sicher ablaufen lassen (9)?  
Welche Lernschritte können mir in dieser Situation hilfreich sein?

(Versuchen Sie den einzelnen Feldern Lernschritt aus dem 3. Kapitel zuzuordnen)

### Gemeinsam lernfit! 7 Schritte zum gemeinsamen Erfolg

Die folgenden 7 Schritte enthalten rund 40 Impulse für ein ganzheitliches gemeinschaftliches Lern-Management.

Die LERNFIT-Formel wurde von DDr. Sedlak, Leiter der Schulpsychologie-Bildungsberatung in Österreich, entwickelt und enthält die 7 wichtigsten didaktischen und methodischen Überlegungen – nicht nur für die eigene Lerntätigkeit, sondern für das gemeinsame Lernmanagement:

**Die Formel LERNFIT ergibt sich folgendermaßen:**

<b>L</b>	<b>ernziel und Lernkontrolle (Lenkung und Steuerung)</b>	<b>Beob- achten</b>
<b>E</b>	<b>nergieeinteilung (Lernökonomie)</b>	
<b>R</b>	<b>essourcennützung (Begabungsverwertung)</b>	<b>Anregen</b>
<b>N</b>	<b>achahmung (Modell- Lernen)</b>	
<b>F</b>	<b>ragen und Anwenden (Neugier und Experimentierverhalten)</b>	<b>Fördern</b>
<b>I</b>	<b>deen finden – Improvisieren (Problemlösung und Kreativität)</b>	
<b>T</b>	<b>rainieren und Testen (Leistungssteigerung und Leistungskontrolle)</b>	

Diese 7 grundlegenden Fähigkeitsbereiche sollten in jeder Ausbildungs- und Lerngemeinschaft gefördert werden.

# Fragen zum gemeinsamen Lernmanagement

## 1 Lernziel (Lenkung) und Lernkontrolle (Steuerung)

Was wollen wir überhaupt? Wohin wollen wir kommen? Können wir das? Nehmen wir uns zu viel vor? Gibt es etwas Wichtigeres? Ist das richtig, was wir machen?

Diese und ähnliche Fragen sind wichtig, wenn man ein Stundenbild für einen Tag oder für ein ganzes Semester erstellt; vor und während einer Prüfung etc..

## 2 Energieeinteilung (Lernökonomie)

Wie sammeln wir Informationen, sodass wir alles gut verwerten können? Sind Hilfsmittel schnell zur Hand? Was tun wir gegen Ablenkungen im Unterricht? Wie viel Zeit müssen wir uns nehmen, damit wir gemeinsam Probleme/Aufgaben lösen können? Unter welchen Bedingungen können wir am besten arbeiten? In welcher Reihenfolge gehen wir vor?

## 3 Ressourcennützung (Begabungsverwertung)

Wie merken wir uns etwas am besten? Was hebt unsere Lernmotivation? Womit können wir unser Selbstbewusstsein stärken? Welche Fähigkeiten können wir gemeinsam einsetzen? Welche Stärken kann ich für mich selbst einsetzen? Wir können wir uns selbst eine Freude machen, wenn wir in einem Stimmungstief sind, oder, wenn wir uns für etwas belohnen wollen?

## 4 Nachahmung (Modell-Lernen)

Wer kann das, was wir jetzt machen müssen, besonders gut? Was können wir von diesem(r) anderen lernen, was können wir ähnlich machen? Wie würde das, was wir machen müssen, im Idealfall ausschauen?

## 5 Fragen (Lernmotor: Neugier) und Anwenden (Lernmotor: Experiment)

Was verstehen wir noch nicht? Wie können wir das Gelernte anwenden? Wo bietet sich die nächste Gelegenheit dafür? Wo können wir einen praktischen Nutzen aus dem Gelernten ziehen?

## 6 Ideen finden (Problemlösung) und Improvisieren (Kreativität)

Wie können wir auf eine andere Art und Weise zum Ziel kommen? Was kann uns helfen, wenn wir in einer schwierigen Situation sind? Was können wir verwenden, wenn die gewohnten Mittel nicht da sind? Wie könnten wir das „spielerisch“ ausprobieren? Was können wir anders machen als bisher? Was haben wir noch nie ausprobiert? Was wäre eine völlig neue Vorgangsweise? Was können wir zumindest teilweise ändern: Z.B. Arbeitsrhythmus, Kontaktverhalten, ...?

## 7 Trainieren (Leistungssteigerung) und Testen (Leistungskontrolle)

Was müssen wir gemeinsam trainieren? Müssen wir schneller werden? Müssen wir genauer werden? Sollen wir langsamer und überlegter vorgehen? Müssen wir besser formulieren lernen?

# Gemeinsames Lernmanagement

## > 1. Lernfit

Wo können wir uns gegenseitig helfen?	Beobachtungen	Anregungen
Lehrzieltransparenz		
Positive Stimmungsbeeinflussung		
Ermutigung		
Visionen aufstellen		
Hilfen zur Differenzierung von Wesentlichem und Unwesentlichem		
Persönliche Bildungsplanung		
Persönliche Entwicklungsplanung		
Psychohygiene		

## > 2. LErnfit Energieeinteilung auf Lernökonomische Weise

Wo können wir uns gegenseitig helfen?	Eigene Beobachtungen	Anregungen
Optimierung des Lernplatzes		
Optimierung der Lernzeitgestaltung		

> 3. **Le R nfit**  
**Ressourcennutzung im Sinne persönlicher  
 Begabungsverwertung**

Wo können wir uns gegenseitig helfen?	Eigene Beobachtungen	Anregungen
Selbstdiagnose		
Abbau von Blockaden		
Erkunden eigener Ressourcen		
Kompensation von Schwächen		
Mut zum Experimentieren		
Flexibilität		

> 4. **Ler N fit**  
**Nachahmung von positiven Modellen**

Wo können wir uns gegenseitig helfen?	Eigene Beobachtungen	Anregungen
Leitbilder im persönlichen Bereich		
Leitbilder im beruflichen Bereich		
Mut zur eigenen Persönlichkeit		



> 5. Lern **F** it  
 Fragen stellen und Antworten anwenden

Wo können wir uns gegenseitig helfen?	Eigene Beobachtungen	Anregungen
Fragetechniken		
Klärungstechniken		
Anwendungstechniken		

> 6. Lern **f** I t  
 Ideen finden und improvisieren

Wo können wir uns gegenseitig helfen?	Eigene Beobachtungen	Anregungen
Möglichkeiten der Ideenfindung		
Möglichkeiten der Zusammenarbeit		
Möglichkeiten und Grenzen der Improvisation		

> 7. LernfiT  
 Trainieren zur Leistungssteigerung und  
 Testung des Leistungsstandes

Wo können wir uns gegenseitig helfen?	Eigene Beobachtungen	Anregungen
Trainingsmotivation		
Verschiedene Möglichkeiten des Trainings		
Möglichkeiten und Instrumente der Selbsttestung		

# Anhang

## Adressen der Schulpsychologie-Bildungsberatung

Internetinformationen:

[www.schulpsychologie.at](http://www.schulpsychologie.at)

Die Schulpsychologie-Bildungsberatung, eine ins Schulwesen integrierte Unterstützungseinrichtung des Bundesministeriums für Unterricht, Kunst und Kultur, steht allen am schulischen Bildungsprozess beteiligten Personen und Institutionen (Schülern/Schülerinnen aller Schularten sowie deren Eltern bzw. sonstigen Erziehungsberechtigten, Lehrern/Lehrerinnen) durch unmittelbare Anwendung wissenschaftlicher Erkenntnisse und Methoden – im gegebenen Fall unter Wahrung des Elternrechts – zur Verfügung.

Derzeit leisten in Österreich ca. 140 Schulpsychologinnen und Schulpsychologen in 77 Beratungsstellen individuelle fachpsychologische Beratung bei Lernschwierigkeiten, Verhaltensschwierigkeiten, Schulangst und Krisen und vermitteln bei Konflikten im Beziehungsdreieck Eltern-Lehrer(innen)-Schüler(innen).

### **Schulpsychologie-Bildungsberatung im Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur (Abteilung V/4)**

1014 Wien, Freyung 1, Tel.: (01) 53120-2580

e-mail: [schulpsychologie@bmukk.gv.at](mailto:schulpsychologie@bmukk.gv.at)

[www.schulpsychologie.at](http://www.schulpsychologie.at)

MR Mag. DDr. Franz Sedlak, Tel.: (01) 53120-2580

MR Dr. Gerhard Krötzl, Tel.: (01) 53120-2582

MR Dr. Harald Aigner, Tel.: (01) 53120-2581

MR Mag. Dr. Beatrix Haller, Tel.: (01) 53120-2533

## Ansprechpartner/innen in den Bundesländern

### Burgenland

#### Schulpsychologie-Bildungsberatung im LSR für Burgenland

Dr. Werner Braun  
Kernausteig 3  
7001 Eisenstadt,  
Tel.: (02682) 710 131  
Fax: (02682) 710 79  
e-mail: werner.braun@lsr-bgld.gv.at

### Oberösterreich

#### Schulpsychologie-Bildungsberatung im LSR für Oberösterreich

Dr. Agnes Lang  
Sonnensteinstraße 20 (PF 107)  
4041 Linz  
Tel.: (0732) 7071 2321  
Fax: (0732) 7071 2330  
e-mail: agnes.lang@lsr-ooe.gv.at

### Kärnten

#### Schulpsychologie-Bildungsberatung im LSR für Kärnten

Dr. Christine Kampfer-Löberbauer  
Kaufmannngasse 8  
9020 Klagenfurt  
Tel.: (0463) 56659  
Fax: (0463) 56659-16  
e-mail:  
christine.kampfer-loeberbauer@lsr-ktn.gv.at

### Salzburg

#### Schulpsychologie-Bildungsberatung im LSR für Salzburg

Mag. Helene Mainoni-Humer  
Aignerstraße 8  
5026 Salzburg  
Tel.: 0662/80834221  
Fax: 0662/8083-4102  
e-mail:  
helene.mainoni-humer@lsr.salzburg.at

### Niederösterreich

#### Schulpsychologie-Bildungsberatung im LSR für Niederösterreich

DDr. Andrea Richter  
Rennbahnstraße 29  
3109 St. Pölten  
Tel.: (02742) 280 4700  
Fax: (02742) 280 1111  
e-mail: andrea.richter@lsr-noe.gv.at

### Steiermark

#### Schulpsychologie-Bildungsberatung im LSR für Steiermark

Hofrat Dr. Josef Zollneritsch  
Körblergasse 23  
8015 Graz  
Tel.: (0316) 345 199  
Fax: (0316) 345 455  
e-mail: josef.zollneritsch@lsr-stmk.gv.at

## Tirol

### Schulpsychologie-Bildungsberatung im LSR für Tirol

Dr. Hans Henzinger  
Müllerstraße 7/II  
6020 Innsbruck  
Tel.: (0512) 576 561  
Fax: (0512) 576 561-13  
e-mail: schulpsy@tsn.at

## Vorarlberg

### Schulpsychologie-Bildungsberatung im LSR für Vorarlberg

Dr. Maria Helbock  
Bahnhofstraße 10  
6900 Bregenz  
Tel.: (05574) 4960-210  
Fax: (05574) 4960-408  
e-mail: maria.helbock@lsr-vbg.gv.at

## Wien

### Schulpsychologie-Bildungsberatung im SSR für Wien

Dr. Mathilde Zeman  
Wipplingerstraße 28  
1010 Wien  
Tel.: (01) 52525/77505  
Fax: (01) 52525/9977501  
e-mail: mathilde.zeman@ssr-wien.gv.at

# Schulservice-Stellen

## Burgenland

### Schulservicestelle im LSR für Burgenland

Kernausteig 3  
7000 Eisenstadt  
Tel.: (02682) 710-152  
e-mail: edda.fuezi-prinke@lsr-bgld.gv.at

## Kärnten

### Schulservicestelle im LSR für Kärnten

10.-Oktober-Straße 24, Postfach 607  
9010 Klagenfurt  
Tel.: (0463) 5812-313  
e-mail: roland.arko@lsr-ktn.gv.at

## Niederösterreich

### Schulservicestelle im LSR für Niederösterreich

Rennbahnstraße 29  
3109 St. Pölten  
Tel.: (02742) 280-4800  
e-mail: office@lsr-noe.gv.at

## Oberösterreich

### Schulservicestelle im LSR für Oberösterreich

Sonnensteinstraße 20  
4040 Linz  
Tel.: (0732) 7071-2251 und 9121  
e-mail: schulservice@lsr-ooe.gv.at

## Salzburg

Schulservicestelle im LSR für  
Salzburg  
Mozartplatz 8-10, Postfach 530  
5010 Salzburg  
Tel.: (0662) 8083-2071  
e-mail: nina.behrendt@lsr.salzburg.at

## Steiermark

Schulservicestelle im LSR für  
Steiermark  
Körblergasse 23  
8011 Graz  
Tel.: (0316) 345-450 und 226  
e-mail:  
monika.lackner@lsr-stmk.gv.at  
alexandra.ettlinger@lsr-stmk.gv.at  
helga.doppan@lsr-stmk.gv.at

## Tirol

Schulservicestelle im LSR für Tirol  
Innrain 1  
6010 Innsbruck  
Tel.: (0512) 520 33-113  
e-mail: i.moritz@lsr-t.gv.at

## Vorarlberg

Schulservicestelle im LSR für  
Vorarlberg  
Bahnhofstraße 12  
6900 Bregenz  
Tel.: (05574) 4960-502  
e-mail: schulservice@lsr-vbg.gv.at

## Wien

Schulinfo im SSR für Wien  
Wipplingerstraße 28  
1010 Wien  
Tel.: (01) 525 25-7700  
e-mail: schulinfo@ssr-wien.gv.at

Die bei den Landesschulräten und dem Stadtschulrat für Wien eingerichteten Schulservicestellen stehen als erste Anlaufstelle für Fragen zum Thema Schule zur Verfügung. Sie geben insbesondere Auskünfte über schulrechtliche Fragen, Aufnahmevoraussetzungen für bestimmte Schulformen und Schuladressen.



## Schulpsychologie-Bildungsberatung

Die Schulpsychologie-Bildungsberatung steht als eine in das Schulsystem integrierte psychologische Einrichtung Schüler(innen), Lehrer(innen) und Eltern bei der Suche nach Problem vorbeugenden, reduzierenden und lösenden Einsichten, Erfahrungen und deren Umsetzung im jeweiligen Feld zur Verfügung. Sie fördert darüber hinaus durch psychologische (gegebenenfalls auch psychotherapeutische) Information, Beratung, Begleitung und Behandlung die individuelle, soziale und organisatorische Entwicklung im Lebensbereich Schule.



## Schulservice- und Schulinformationsstellen

Die Schulservice- und Schulinformationsstellen stehen als erste Anlaufstellen für alle Fragen zum Thema Schule zur Verfügung. Die Hauptaufgabe ist die qualifizierte Erstinformation und -beratung in den Bereichen allgemeine Schulberatung, Informationsberatung zur Schullaufbahn sowie Erteilen von allgemeinen Auskünften zum Schulrecht. Eine besondere Funktion besteht darin, unbürokratisch und schnell zu Problemen und Unklarheiten im schulischen Bereich Lösungsmöglichkeiten zu suchen, Informationsmängel zu beheben und bei weitergehenden Informations- und Beratungsbedürfnissen „zielgenau“ an andere Stellen weiterzuverweisen.

# Broschüren zum Thema LERNEN:

