

Mein Thema

## **EINFACH LERNEN**

Effektive Lerntechniken mit dem NLP Programm

### **Kinder**

Es besteht die Möglichkeit, anhand des NLP Programmes, Kindern einfache Lerntechniken und Lernstrategien beizubringen, um Schul- bzw. Leistungsdruck zu vermeiden, Lernblockaden zu lösen, Konzentration zu steigern, Prüfungsangst zu nehmen und darüber hinaus gute Noten zu erzielen.

**LERNERFOLG IST DAS ERGEBNIS DES ZUSAMMENSPIELS MEHRER FAKTOREN.**

Bei der hier vorgestellten Methode wird ein ganzheitlicher Ansatz verfolgt, der vor Allem auf den aktuellen Erkenntnissen der Gehirnforschung und dem Konzept des Neurolinguistischen Programmierens basiert.

Körper

Geist

Herz

werden hierbei berücksichtigt.

Körper: was das Gehirn zum Lernen braucht

Geist: welche mentalen Strategien beim Lernen erfolgreich sind.

Herz: Stärkung des Selbstwertgefühls und der Glauben an sich selbst

In den letzten ca. 15 Jahren wurde aus der Gehirn - und Lernforschung ein Lernerfolgspuzzles erstellt.

Das Lernerfolgspuzzle besteht aus 9 Teilen.

Die Selbsteinschätzung, das Gehirn, die Konzentration, die Lernorganisation, die Motivation, die Lernstrategien, der Ressourcenaufbau, die Prüfungskompetenz, die Selbstverantwortung und Unterstützung

Mit der Beschäftigung eines Puzzleteils verbessert man die Lernenden auch automatisch in den jeweils anderen Puzzleteilen.

# Selbsteinschätzung

Zunächst ist es wichtig, eine Bestandsaufnahme des aktuellen Lern-Status-Quo des Kindes festzustellen.

Viele Kinder haben eine falsche bzw. Fehleinschätzung von sich selbst. Aber nur derjenige, der die Fähigkeit besitzt, den eigenen Leistungsstand selbst und unabhängig von anderen einschätzen zu können, ist in der Lage zielorientiert agieren zu können.

Hierzu benötigt man zunächst eine Selbstreflexion. Wo liegen die Stärken und Schwächen des Kindes. Wo kann der Schüler sich tatsächlich verbessern und wo muss er akzeptieren, dass auch Grenzen vorhanden sind.

Ein wichtiges Selbsteinschätzungsinstrument ist das sog. **Launometer**.

Anhand des **Launometers** können die Kinder den momentanen Gemütszustand feststellen. Man kann mit dem **Launometer** auch Fragestellungen verwenden, wie z.B.: kann ich gut, mag ich nicht, fällt mir schwer u.s.w.

Ein **Launometer** stellt man einfach her. Es wird ein Papierstreifen mit einer Sklarierung von 1 – 10 gebastelt.

Ein Beispiel:

Wir sind in der Mathematik bei den binomischen Formeln:

1 = kann ich gar nicht    10 = kann ich sehr gut

So hat man schon mal einen ersten Plan, was der Schüler ausführlicher lernen muss und was weniger. Je öfter der Schüler mit dem Launometer arbeitet, je mehr Fragestellungen er anwendet, desto besser kann man seine Fähigkeiten einschätzen.

Ein weiteres Modell zur Selbsteinschätzung ist der Lernerfolgspuzzlefragebogen.

Überall dort, wo die Werte unter 5 liegen sollte sofort etwas getan werden.

Der erste Schritt ist also eine gute Selbsteinschätzung. Dabei unerlässlich ist die Formulierung des Ziels des jeweiligen Schülers.

Die Selbsteinschätzung ist der IST-Zustand, das Ziel ist der SOLL-Zustand.

Damit der Weg zum Ziel möglich einfach und leicht gestaltet wird, ist es wichtig, auf eine gehirngerechte Zielformulierung beim Kind bzw. Schüler zu achten.

Z.B.:

Das Gehirn kann keine Negation verarbeiten. Das heißt, den Satz: Ich möchte nicht mehr so spät mit dem Lernen beginnen formuliert man besser mit: Ich beginne rechtzeitig zu lernen.

Weiterhin ist es wichtig, dass sich das Kind realistische Ziele setzt. Z.B. Ich verbessere mich in Englisch bis zum Jahresbeginn um mind. 1 Note.

Desweiteren sollte das Ziel konkret formuliert werden, z.B. Ich beginne ab morgen zu einer festen Uhrzeit mit den Hausaufgaben und lasse mir eine Std. Zeit dafür.

Auch eine Zeitangabe ist wichtig, denn Ziele, die ohne Angabe von Zeiten sind, sind beliebig, Also sollte einer Formulierung zur Zielsetzung so aussehen:

Ich verschaffe mir morgen einen Überblick über die Inhalte und werde sie dann innerhalb dieser Woche beschaffen.

## **Gehirn und Lernen**

Der wichtigste Teil des Körpers fürs Lernen ist das Gehirn.

Im Gehirn gibt es zwei Regionen, die für das Lernen besonders wichtig sind.

Das **Grosshirn** und das **Zwischenhirn**.

### **Grosshirn**

Hier entstehen kognitive Verarbeitungs- und Entscheidungsprozesse, Bewertungen und Sortierungen statt.

### **Zwischenhirn**

Hier befindet sich das Gefühlszentrum (das limbische System), das für die emotionale Verarbeitung zuständig ist. Hier finden wir auch den Hippocampus, der eine wichtige Aufgabe bei Gedächtnisvorgängen hat.

Wichtig ist das ganzheitliche Lernen. Das bedeutet, beide Gehirnhälften gleichermaßen einzusetzen.

## Linke Gehirnhälfte

z.B. Sprache  
Logik  
Analyse  
Zeitempfinden

## Rechte Gehirnhälfte

z.B. Körpersprache  
Fantasie  
Kreativität  
Raumempfinden

Es kann nur die volle Leistungsfähigkeit entwickelt und effektives Lernen ermöglicht werden, wenn beide Gehirnhälften zusammenarbeiten. Es gibt also keine bessere Gehirnhälfte.

## UKZG

Ultrakurzzeitgedächtnis

## KZG

Kurzzeitgedächtnis

## LZG

Langzeit-  
gedächtnis

Die Informationen sollen idealerweise in das Langzeitgedächtnis.

Zunächst geht die Info in das UKZG, wo innerhalb von ca. 20 Sek. entschieden wird, ob die Info vergessen oder weitergeleitet wird. Vergessen werden Infos, wenn kein Anknüpfungspunkt an bereits vorhandenes Wissen vorliegt oder kein Interesse oder Motivation besteht. Allerdings werden sie sofort weitergeleitet, wenn Interesse, Aufmerksamkeit und Neugierde vorliegt.

Die nächste Station ist das Kurzzeitgedächtnis. Hier wird auch innerhalb kürzester Zeit entschieden, ob Infos vergessen oder weitergeleitet werden.

Hier regiert nun der bereits erwähnte Hippocampus. Dieser arbeitet wie ein Türsteher. Es dürfen nur außergewöhnliche, besondere, bedeutsame und interessante Informationen ins Langzeitgedächtnis. Es kann aber auch durch das Überschreiten der Kapazität zum Vergessen führen oder auch durch Blockkaden wie Angst, Stress und Druck.

Das LZG hat eine unbegrenzte Kapazität. Aber auch hier, können Blockkaden den Zugriff verwehren. Sehr gut kann man darauf zurückgreifen, wenn Informationen öfter wiederholt werden. Wenn viele Anknüpfungspunkte an bereits vorhandenes Wissen da sind und wenn beim Lernen gehirngerechte Strategien verwendet werden.

Unterstützend dazu empfiehlt es sich beim Lernen dem Kind/bzw. Schüler immer genügend Wasser zum Trinken zur Verfügung zu stellen. Ausreichend Wasserzufuhr sorgt für die Konzentration, Merk- und Verarbeitungsfähigkeit.

Klug ist weiterhin Energielieferanten fürs Gehirn wie Obst, Gemüse und Vollkornprodukte anzubieten.

Weiterhin sollten regelmäßig Erholungspausen beim Lernen eingeplant werden, die mit dem Kind vereinbart werden sollten. Am besten dann, wenn sich Müdigkeit oder Unruhe zeigt.

# Konzentration

Derjenige der auf „Knopfdruck“ in der Lage ist, seine volle Aufmerksamkeit zu einem bestimmten Zeitpunkt, für eine bestimmte Dauer und an jedem beliebigen Ort, auf eine bestimmte Aufgabe oder Person zu richten, hat die Schlüsselkompetenz zum Lernerfolg.

Nur so lernt man schneller, effektiver und mit einem Guten Gefühl.

Wie kommt man in die Konzentration? Wie können Kindern/Schülern eine gute Konzentrationsfähigkeit erlernen?

Zunächst ist es wichtig festzustellen, was lenkt das Kind ab. Sind es Geräusche oder können Unordnung auf dem Schreibtisch oder im Zimmer, ablenkende Gegenstände in der Umgebung, ablenkende Gedanken oder negative Gefühlszustand zur Ablenkung führen.

Häufig klappt es mit der Konzentration bei den Kindern nicht, weil diese krampfhaft versuchen, sich gegen Ablenkungen zu wehren, ohne sich Gedanken zu machen, aus welchem Grund, sich diese immer wieder und so hartnäckig in den Vordergrund drängeln wollen.

Das können z.B. Gedanken sein, die immer wieder im Kopf umherschwirren. Das ist ein Zeichen dafür, dass der Schüler ein Bedürfnis danach hat, sich Zeit für das Sortieren von Gedanken oder auch Zeit für sich selbst zu nehmen.

Daher ist es wichtig, dass der Schüler sich eine bestimmte Lernzeit einrichtet, denn nur der Schüler, der dafür sorgt, bis zu einer bestimmten Uhrzeit zu lernen, hat noch genügend Freizeit und damit eine gute Basis für die Konzentration geschaffen.

Wenn Gedanken und Emotionen immer wiederkehren, kann man mit den Kindern ein gedankliches Wartehäuschen bauen. D.h. das Kind schafft sich im Kopf einen Raum, das Wartehäuschen, in dem geben die Kinder störende Emotionen und Gedanken hinein, damit sie nicht ablenken.

Nach dem Lernen holen die Kinder diese wieder hervor und denken und fühlen sie wieder, so werden sie geschätzt, aber stören nicht mehr in der Lernzeit.

Desweiteren sind Störquellen zu vermeiden. Zum Lernen sollte ein ruhiger Platz gesucht werden und auch sicher gestellt werden, daß das Kind für den Zeitraum des Lernens nicht gestört wird.

In Räumen, wie z.B. Klassenzimmer, wo keine Ruhe möglich ist, kann das Kind sich vorstellen, dass es eine dicke Glaskugel auf dem Kopf hat, das es vor Lärm und Ablenkung schützt.

Man kann auch Konzentration auf Knopfdruck (Konzentrationsanker) erreichen. Hier haben wir es mit einer psychologischen Technik zu tun, die auf eine klassische Konditionierung nach IWAN PAWLOW zurückgeht.

s. hierzu auch [www.pawlowscheHunde.de](http://www.pawlowscheHunde.de)

Das Anker setzen ist einfach. Wir kennen das auch von unseren Formaten.

Durch einen Reizanker, z.B. ein Wort, ein inneres Bild oder eine bestimmte Handbewegung wird eine Reaktion (Verhalten oder Zustand) wie automatisch ausgelöst. Voraussetzung dafür ist, daß wir die gewünschte Reaktion mit dem Anker verknüpft haben.

Wenn man nun mit dem Kind zusammen ein Ritual aus dem Konzentrationstechniken baut, kann sich das Kind schneller konzentrieren.

Zunächst eine Entspannungs- oder Atemübung, danach schottet das Kind sich mit der Glaskugeltechnik ab und anschließend löst es den Konzentrationsanker aus.

Mit ein wenig Übung läßt sich das Kind sich immer weniger ablenken und kommt in den konzentrierten Zustand.

## Lernorganisation

Wer gut organisiert ist, erzielt gute Ergebnisse.

Hierfür benötigen wir eine Grobplanung und eine Feinplanung.

### Grobplanung

Jeder noch so hohe Berg kann erklommen werden, wenn man sich kleine Etappenziele setzt.

Zunächst gilt es festzustellen, was ist das Ganze, um es danach in kleine Etappen bzw. Ziele aufzuteilen.

Dazu erstellt man mit dem Kind eine Liste, z.B. eine to do Liste, über den Lerninhalt. Was braucht das Kind dazu? Bücher u.s.w.

Dann erstellt man mit dem Kind einen Zeitplan bzw. Wochenplan.

D.h.

Woche 1	Bücher besorgen
Woche 2	Buch 1 u. Skript 1 lernen
Woche 3	Buch 2 u. Skript 2 lernen
Woche 4	Zusammenfassung
Woche 5	Wiederholung

### Feinplanung

Hier erstellt das Kind einen genaueren Zeitplan

D.h.

Mo	Di	
Schule	Freizeit	
Freizeit	Schule	
Lernen	Lernen	
Freizeit	Lernen	u.s.w.

Dann gilt es Tagespläne zu erstellen

Mo

8.00h	bis	14.00h	Schule
14.00h	bis	17.00h	Freizeit
17.00h	bis	19.00h	Lernen
19.00h	bis		Freizeit

u.s.w.

Für jede Lerneinheit ist eine Reihenfolge, Pausen, Wiederholung, Pufferzeit und Lernräume zu planen.

Durch eine gute Organisation in Form von Lernplänen ist jeder Lernfortschritt erkennbar und darf auch gefeiert werden.

So kann man nach Lernerfolgen auch Feiernmöglichkeiten einplanen. Bei kleinen Erfolgen z.B. eine besonders schöne DVD das Kind sehen lassen. Bei großen Erfolgen z.B. ein Eis mit dem Kind essen gehen.

## Motivation

Die Motivation ist der Schlüssel zum Lernerfolg.

Bei Kindern wie auch bei den Erwachsenen findet man häufig Vermeidungsaktivismen. Darunter fallen starke Motivationsprobleme.

Die gute Nachricht dabei hierbei ist:

Man kann mit den Kindern Motivation trainieren, erlernen und zur Gewohnheit machen.

Und der positive Aspekt dabei ist:

Je mehr Erfolgserlebnisse das Kind hat, desto mehr Motivation zieht es nach sich.

Hilfreich, um in die Motivation zu kommen, ist es, seinen Motivationstypen herauszufinden. Es wird zwischen dem internen und dem externen Typ unterschieden.

Intern bedeutet, der Antrieb kommt aus dem Kind selbst heraus. Es wird gar nicht erst in Frage gestellt, dass man lernen muss. Man tut es einfach.

Beim externen Motivationstypen wird ein Anschub von außen benötigt, um in die Aktivität zu kommen. Belohnungen, verbale Anerkennung, nonverbales positives Feedback spornen diesen Lerntypen an.

Bei diesem Lerntypen ist es ganz wichtig, für äußere Anreize zu sorgen. So kann man z.B. für das Einhalten der geplanten Lernphase das Kind mit einem Eis belohnen.

Der größte Motivationskiller ist der innere Schweinehund.

Das Kind kann jedoch mit dem inneren Schweinehund in Verhandlung treten. In dem es den i. Schweinehund nicht mehr als Feind betrachtet oder gegen ihn kämpfen will.

Es ist wichtig, eine gewisse Distanz zum inneren Schweinehund zu bewahren, indem man ihm nach außen verlagert. Das Kind kann sich z.B. ein Stofftier

suchen, das den inneren Schweinehund für die Zeit des Verhandeln repräsentiert.

Jetzt kann das Kind mit dem „Stofftier“ Vereinbarung treffen, wie z.B. Halte mich nicht vom Lernen ab, dann habe ich gleich auch noch genügend Freizeit und kann mich um dich kümmern.

## Lernstrategien

Die Qualität des Lernens ist wichtiger als die Quantität.

Das heißt: Das Gehirn ist eher wie ein Sprinter als wie ein Marathonläufer. Also: Lieber erfolgsorientiert, schneller, effektiver und kürzer lernen, als lange, ausdauernd und zeitorientiert.

Wichtig ist eine effektive Lernzeit, also gehirngerecht und clever.

Dabei lernt das Kind mit allen Sinnen, denn dreifach hält besser.

## VAK

Visuelle Sinn (Sehen)  
Auditive Sinn (Hören)  
Kinästhetische Sinn (Tun, Erleben)

### Lernen durch den visuellen Kanal bedeutet:

Lernen durch Zuschauen  
Skizzen fertigen  
Schautafeln erstellen  
Das Gehörte aufzeichnen

### Lernen durch den auditiven Kanal bedeutet:

Lernen durch Zuhören  
Lernstoff mit anderen durchsprechen und diskutieren  
Themen und Begriffe sich selbst oder anderen erklären  
Lernstoff laut vorsagen

### Lernen durch kinästhetischen Kanal bedeutet:

Lernen üben  
Eigene Beispiele erfinden  
Mit Emotionen lernen  
Beim Lernen in Bewegung sein



Es ist also am effektivsten, eine neue Vokabel geschrieben zu sehen (visueller Kanal), sie ausgesprochen zu hören und laut auszusprechen (auditiver Kanal) und aufzuschreiben (kinästhetischer Kanal). So lernt das Kind multisensorisch und die Chance ist größer, das Wort zu behalten.

Jeder Mensch ist von Geburt an auf seinen Lieblingskanal eingestellt. Es ist jedoch wichtig, nicht ausschließlich diesen zu verwenden, sondern auch die beiden anderen Kanäle, weil sie erst als Trio den durchschlagenden Erfolg haben.

Eine gute Lernstrategie z.B. für die richtige Rechtschreibung oder das 1x1 ist die Kinostrategie. Hier läßt man das Kind ein Wort schreiben z.B. KATZE

Das prägt sich das Kind ein und nun soll es mit geschlossenen Augen das Wort vor sich sehen und buchstabieren. Danach auch noch rückwärts buchstabieren lassen. Durch das Visualisieren wird das Wort sofort eingepägt.

Das funktioniert auch mit dem 1x1.

## Ressourcenaufbau

Der Glaube an Dich selbst, läßt Dich wachsen.

Wie heißt es so schön?

„Das Fußballspiel wurde im Kopf entschieden“. Genau wie im Sport ist es auch beim Lernen.

Nicht nur Motivation, Konzentration und Lernstrategien reichen aus, sondern es bedarf auch einer mentalen Stärke.

Lernen ist besonders dann erfolgreich, wenn man sich seiner Stärken, Fähigkeiten, Talente und Kompetenzen bewusst ist, an sich selbst glaubt und ein stabiles Selbstvertrauen hat.

Wer sich seiner Ressourcen bewusst ist, der zweifelt nicht an seinem Erfolg kann gelassen mit Rückschlägen umgehen, kann seine Energie voll und ganz auf das Lernen richten und verschwendet sie nicht an Ängste, Stress oder Ärger.

Es ist wichtig herauszufinden, welche Stärken hat das Kind. Ein Modell ist Mein Name, meine Stärke

Aktiv  
Neugierig  
Genau  
Ehrlich  
Lernwillig  
Ausdauernd

So könnte das Kind seine Stärken mit sich noch enger verknüpfen.

Es kann auch ein Erfolgstagebuch geführt werden, wo am Abend die Erfolge vom Tag notiert werden. z.B. 3x in Matheunterricht gemeldet, Vokabeltest 1.

Ein weiteres wirksames Modell ist die eigene Korrektur der Klassenarbeit. D.h., man kopiert die Arbeit und läßt das Kind mit einem grünen Stift alle richtigen Aufgabenstellungen unterstreichen bzw. abhaken. So werden nicht nur die Negativseiten bewertet.

Man kann mit den Kindern auch einen inneren Helfer aktivieren.

Der innere Helfer kann eine völlig frei erfundene Person sein, dem das Kind einen Namen gibt:

So kann das Kind den inneren Helfer immer ansprechen und um Hilfe und Unterstützung bitten, wenn es ihn braucht.

z.B.

dem Kind zuflüstern, was es braucht  
im inneren Wörterbuch das richtige Wort finden  
beim Durchlesen am Ende der Arbeit auf Flüchtigkeitsfehler achten  
Blockkaden aus dem Weg räumen  
Das Kind anfeuern, wenn es unmotiviert ist

## Prüfungskompetenz

Weg von der Prüfungsangst, hin zur Prüfungskompetenz.

Bei der Prüfungsangst wird ein Stresshormon erzeugt, das deutliche physische Reaktion zeigt.  
z.B. Bluthochdruck, Nervosität, die Atmung wird schneller oder starkes Schwitzen.

Eine leichte Nervosität ist gut, da sie die Aufmerksamkeit und Konzentration fördert .

Es gibt verschiedene Möglichkeiten den Kindern die Prüfungsangst zu nehmen:

Das Kind sollte sich wohlfühlen, also bequeme Kleidung anziehen

Das Kind sollte nochmal gedanklich in den Prüfungsraum gehen, bis hin zum Schreibtisch

Material-Check, sind alle Materialien vollständig, Stifte gespitzt, Füllerpatronen vollständig.

Unterstützer suchen, wie Eltern, Freunde

Gut vorbereitet sein.

Wasser trinken und viel bewegen.

Die innere Stimme einsetzen.

Plan B mit dem Kind besprechen, um den Druck rauszunehmen.

# Selbstverantwortung und Unterstützung

Weg von Fremdbestimmung, hin zur Selbstbestimmung.

Kinder brauchen am Anfang ihrer Schulzeit noch oft die Unterstützung der Eltern.

Das kann jedoch auch schnell dazu führen, daß die Eltern den Kindern ihre Systematik des Lernens beibringen. Damit kommt nicht jedes Kind zurecht. Es wird für das Kind immer schwerer selbstständig zu werden und Selbstverantwortung für sein Handeln zu übernehmen. Die Selbstbestimmung ist jedoch sehr wichtig, weil letztlich nur jeder selber weiß, was für ihn gut ist.

Hierbei ist eine weitere Komponente wichtig, nämlich das Unterstützerteam. Wichtig ist, wenn das Kind weiß, wann und von wem brauche ich Unterstützung

Zu den Unterstützern gehören Eltern, Lehrer, Freunde.

Eine weitere Unterstützung wäre durch eine Nachhilfe gegeben.

Das Kind sollte wissen, daß es die Kraft der anderen nutzen kann, um sein Potenzial entfalten zu können.

Das Wort zum Schluß:

Vertraue Deiner Persönlichkeit, Dir selbst und Deinen Fähigkeiten und Du wirst Deine Ziele irgendwann erreichen!

