

«Wie lerne ich lustvoll und erfolgreich?»

Grüezi Frau Jäger

Das Lustvollste am Lernen ist doch, wenn es fertig ist und ich endlich das dicke Schulbuch in die Ecke schmeissen kann.

(lacht) Es geht schon lustvoller. Von Natur aus haben wir nämlich Spass am Lernen. Kinder sind noch unglaublich neugierig und können völlig im Entdecken aufgehen. Sie kommen zum Teil richtiggehend in einen Flow. Nur so werden die entsprechenden Gehirnregionen aktiviert und man lernt wirklich.

Aber wenn ich für meinen Abschluss nun mal die elenden komplizierten Begriffe der Volkswirtschaftslehre büffeln muss?

Büffeln, also Auswendiglernen nützt sowieso nichts. Lernen heisst vernetzen, Inhalte zusammenhängen. Wenn ich so lerne, wie es dem Gehirn entspricht, macht das auch bei einem ungeliebten Stoff Spass und wirkt. Ich nutze dabei die Neuro-Mechanismen: die Art, wie das Gehirn tickt.

Was heisst das konkret?

Das Gehirn assoziiert sehr gerne. Ich lasse bei einem neuen Thema zuerst einfach meine Gedanken frei laufen und schaue, was mir durch den Kopf schwirrt. So kommt das Gehirn in Fahrt, wird sozusagen fürs Lernen vorgewärmt. Dann kann ich das Neue mit Bekanntem vergleichen, aus meinem Beruf oder noch besser mit einem Hobby, das macht mehr Spass.

Wie kann ich es mir am besten merken?

Sehr wirkungsvoll ist es, meine eigenen Bilder zu zeichnen. Das können Symbole sein, Skizzen, auch Mind Maps - eben Visualisierungen aller Art. Auch Sprachbilder - Metaphern - sind gut. Wenn ich eigene Beispiele aus meinem Erleben finde, habe ich etwas perfekt vernetzt. Und die gute alte Methode der Eselsbrücke funktioniert tatsächlich. Grundsätzlich gilt: Je mehr Sinne ich anspreche, je aktiver und lustvoller ich dabei bin, desto besser geht es.

Wenn ich aber nicht sonderlich gut zeichnen kann?

Es geht nicht um gut oder schlecht zeichnen, sondern einfach darum, etwas bildlich festzuhalten. Aber wenn mir das nicht zusagt, wähle ich eben eine andere Methode. Zum Beispiel im Gespräch mit jemandem ein Thema vertiefen. Vielleicht auf einem Spaziergang - Bewegung aktiviert das Hirn ohnehin.

Ich muss also zuerst lernen, wie ich am besten lerne?

Es ist kein Müssen: Ich kann lustvoll entdecken, wie ich individuell am besten lerne. Das alleine macht bereits Spass und befreit mich von viel mühsamer Gehirn-Quälerei.

Besten Dank für Ihre Ausführungen.



SIBYLLE JÄGER arbeitet als Kursleiterin und Coach mit Schwerpunkt Selbstmanagement. Sie bezeichnet sich «der Freude am Lernen leidenschaftlich verpflichtet». An der EB Zürich führt sie unter anderem auch Kurse in Zeitmanagement und erfolgreicher Kommunikation durch.

KURS ZUM THEMA

Lustvoll lernen macht Spass und wirkt

Kreative und effiziente Lernmethoden

2 Tage

6./7. Dezember 2013

22./29. März 2014

18./19. Juli 2014

Weitere Informationen: www.eb-zuerich.ch