

Leitfaden & Checkliste

SELBSTGESTEUERTES LERNEN

Lerninhalte wählen

DAS WICHTIGSTE AUF EINEN BLICK

Dieser Leitfaden hilft Ihnen dabei

- › sich Ihre Lernziele bewusst zu machen und
- › herauszufinden, welche Lerninhalte Sie Ihrem Lernziel näherbringen



SO FINDEN SIE DEN WEG ZU IHREM ZIEL!

Stillstand gibt's nicht. Ist das bei Ihnen auch so? Wir alle sind im Job – und auch in unserem Privatleben – permanent gefordert, dazu zu lernen. Ein aussichtsreicher Weg, um Schritt zu halten, ist das sogenannte selbstgesteuerte Lernen.

SELBSTGESTEUERTES LERNEN – DAS STECKT DAHINTER!

Selbstgesteuert zu lernen bedeutet, dass Sie optimalerweise genau das lernen, was Sie im Beruf und / oder in Ihrem Leben zum jeweiligen Zeitpunkt benötigen. Die Neurowissenschaft und Lernforschung gibt uns immer mehr Einblick, wie Lerninhalte und Lernen gestaltet sein muss, damit wir

möglichst effizient und nachhaltig, weil gehirngerecht, lernen. Basierend auf diesen Erkenntnissen hilft Ihnen dieser Leitfaden dabei, genau die Lerninhalte zu definieren, die Sie Ihrem individuellen Lernziel näherbringen.

SELBSTGESTEUERTES LERNEN IST EIN PROZESS

Idealerweise sind Sie den ersten Schritt bereits gegangen. Falls nicht, können Sie das jetzt mit [diesem Leitfaden](#) nachholen. Es lohnt sich – denn damit schaffen Sie die Grundlage für die nachfolgenden Schritte!

Im zweiten Schritt, und darum geht es jetzt in diesem Leitfaden, finden Sie Ihre individuellen Lerninhalte. Daran schließt sich dann der dritte Schritt an: Lernstrategien entwickeln und umsetzen. Den entsprechenden Leitfaden können Sie [hier](#) herunterladen.

1

Definieren Sie Ihre individuellen Lernziele.

2

Wählen Sie die richtigen Lerninhalte.

3

Entwickeln Sie Lernstrategien und setzen Sie diese um.

So wählen Sie Lerninhalte, die zu Ihren Lernzielen passen

Selbstgesteuertes Lernen – Schritt 2

Auf Ihrer selbstgesteuerten Lernreise geht es jetzt um die Lerninhalte. Ihre Lerninhalte sollen Sie schnell und nachhaltig auf Ihrem Weg zu Ihren Lernzielen voranbringen. Deshalb ist es hilfreich, wenn Sie sich zu Beginn noch einmal Ihr Lernziel vor Augen führen!

Notieren Sie sich hier erneut zusammengefasst Ihr Lernziel. Dieses haben Sie bereits mit Hilfe des interaktiven [Leitfadens](#) „Lernziele definieren“ erarbeitet.

Erfüllen die Lerninhalte folgende Kriterien?

Folgende Kriterien helfen Ihnen jetzt herauszufinden, welche Lerninhalte und (digitale) Weiterbildung gut zu Ihren Zielen passen und lernförderlich sind.

Kriterien	Check
Die Lerninhalte lassen sich gut in meinen Arbeitsalltag integrieren.	<input type="checkbox"/>
Die Inhalte klingen spannend, bzw. sehen bei einer Vorschau ansprechend aus.	<input type="checkbox"/>
Der / Die Trainer:in weist meiner Meinung nach die passenden Kompetenzen für die Lerninhalte und meine Weiterbildung auf.	<input type="checkbox"/>
Falls es um ein Video oder einen Podcast geht: Ich sehe und höre gern zu und es macht mir Spaß, auf diese Weise zu lernen.	<input type="checkbox"/>
Die Materialien enthalten viele Übungen und haben starken Anwendungsbezug.	<input type="checkbox"/>
Die Weiterbildung unterstützt mich, die gelernten Inhalte über einen längeren Zeitpunkt immer wieder anzuwenden.	<input type="checkbox"/>
Die Weiterbildung ermöglicht mir, Inhalte und / oder meine Handlungen zu reflektieren.	<input type="checkbox"/>
Die Weiterbildung arbeitet mit konkreten Beispielen, Metaphern und Geschichten, so dass es an meine Sinneserfahrungen andockt. Neurowissenschaftlich gesprochen werden dadurch mehr Gehirnbereiche aktiviert, als nur der präfrontale Kortex, der sich mit abstrakten Konzepten auseinandersetzt.	<input type="checkbox"/>
Das Gelernte wird in der Weiterbildung abgefragt und reaktiviert, so dass die neuronalen Verknüpfungen gestärkt werden.	<input type="checkbox"/>

Abschließend:

Notieren Sie hier, welche (digitale) Weiterbildung aufgrund der Inhalte und der Lernformate optimal zu Ihren Zielen passt!




Jetzt kennen Sie Ihr Lernziel und haben bereits wichtige Lerninhalte festgelegt. Der nächste Schritt in Ihrem selbstgesteuerten Lernprozess sollte sein, Lernstrategien zu entwickeln und festzulegen. Hilfreiche Tipps dazu finden Sie in [dieser Checkliste](#) in unserer Reihe zum selbstgesteuerten Lernen.

**Autor**

Ole Kersten

Entwicklungsleichterer, Lern-Ermöglicher, Bildungsmanager (M.A.), Lehrer (1./2. Staats-examen). Seit Anfang 2019 bei der Haufe Akademie als Digital Learning Consultant an Bord. Es beschäftigt ihn die Frage, wie er Menschen unterstützen kann, nachhaltig zu lernen und Kompetenzen zu entwickeln.

Lust auf den direkten Dialog?

Vernetzen Sie sich einfach mit Ole Kersten auf: 

Vernetzen Sie sich

mit der Haufe Akademie auf:



Impressum

📍 Haufe Akademie GmbH & Co. KG
Munzinger Str. 9, 79111 Freiburg

Kontakt

✉ info@haufe-akademie.de

🌐 www.haufe-akademie.de

