

HAUFE.
AKADEMIE

Leitfaden & Checkliste

SELBSTGESTEUERTES LERNEN

—

Lernstrategien entwickeln und umsetzen

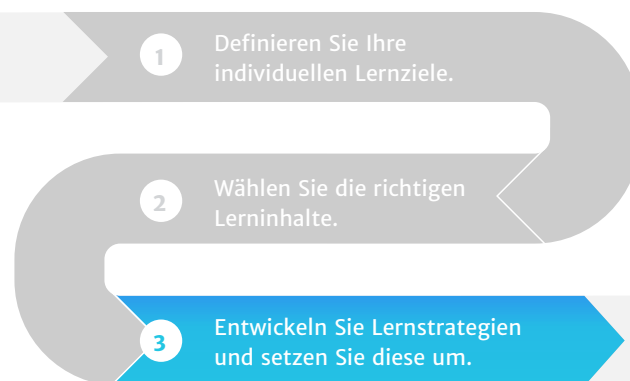
DAS WICHTIGSTE AUF EINEN BLICK

Sie erfahren hier, wie Sie Ihre individuellen Lernstrategien so gestalten, dass Sie Ihre Lernziele erfolgreich erreichen.

SCHRITT FÜR SCHRITT ZU IHREN ZIELEN

Selbstgesteuert zu lernen bedeutet, dass Sie optimalerweise genau das lernen, was Sie im Beruf und / oder in Ihrem Leben zum jeweiligen Zeitpunkt benötigen – und zwar mit Hilfe von Lernstrategien und Lernformaten, die Ihnen liegen. Die Neurowissenschaft und Lernforschung gibt uns immer mehr Einblicke, wie Lernen gestaltet sein muss, damit es uns leicht fällt, nachhaltig neues Wissen und neue Kompetenzen zu erwerben.

Der Prozess des sogenannten selbstgesteuerten Lernens lässt sich in 3 Schritte untergliedern.



Ihre individuellen Lernziele haben Sie mit Hilfe des Leitfadens „Selbstgesteuertes Lernen – Lernziele definieren“ bereits erarbeitet. Und Sie sind auch schon den zweiten Schritt gegangen und haben sich mit Hilfe des Leitfadens „Selbstgesteuertes Lernen – Lerninhalte wählen“ Ihre Lerninhalte erarbeitet. Nun geht es im dritten Schritt darum, dass Sie herausfinden, welche Lernstrategien für Sie ganz persönlich am besten funktionieren.


Viel Erfolg!

Wir haben heutzutage die große Chance, dass die Lernforschung uns viele Lernstrategien aufzeigt, mit denen wir effektiv und nachhaltig lernen können. Je besser Sie verstehen, wie Sie gern, effizient und nachhaltig lernen, desto einfacher wird es Ihnen gelingen, Ihre Lernziele zu erreichen. Nehmen Sie sich also genügend Zeit, um Ihre Lernstrategien festzulegen – es lohnt sich.

Das Profil für Ihre individuellen Lernstrategien:

- Suchen Sie sich eine:n Lernpartner:in, mit der / dem Sie einen regelmäßigen Austauschtermin haben. Sprechen Sie über das, was Sie gelernt haben, wie Sie es im Alltag nutzen können und welche Herausforderungen Sie haben. Soziales Lernen unterstützt selbstgesteuertes Lernen ungemein. Es kommt einerseits zu Oxytocin Ausschüttung, was für ein gutes Gefühl sorgt. Und andererseits vertiefen und reflektieren Sie das Gelernte im gemeinsamen Gespräch und beim gegenseitigen Erklären.

Wer kann Ihr:e Lernpartner:in sein? Wie kontaktieren Sie diese:n (per E-Mail, Telefon, persönlich...) und wann könnte ein Termin oder besser noch Terminserie stattfinden?




- Überlegen Sie sich immer wieder, wie Sie Dinge im Alltag nutzen können. Beobachten Sie sich dann selbst dabei, wenn Sie diese Dinge erledigen. Im Anschluss reflektieren Sie, wie dies geklappt hat. So findet eine Neu-Verknüpfung mit bestehendem Wissen im Gehirn statt, was wiederum zu einem nachhaltigeren Lernerfolg führt.

Wo und wie halten Sie die Dinge fest, die Sie im Alltag nutzen, umsetzen und anschließend reflektieren möchten? Verwenden Sie einen Notizblock oder lieber digitale Tools wie OneNote? Notieren Sie sich lieber Gelerntes in ganzen Sätzen, als Fließtext? In Form eines Lern-Tagebucheintrags? Oder bevorzugen Sie Mindmapping?



- Holen Sie sich Feedback ein zu dem, was Sie im Alltag umgesetzt haben. Das kann sich sowohl auf neues, vertieftes Fachwissen beziehen, als auch auf Verhaltensänderungen und neu angewendete Kompetenzen.


Wer könnte Ihnen Feedback geben und zu was genau?



- **Self-Quizzing:** Fragen Sie sich zwischendurch immer wieder, was die Hauptideen dessen sind, was Sie gerade lernen. Welche Ideen, Konzepte und Begriffe sind neu für Sie? Welche Verbindungen können Sie zu bestehenden Kompetenzen, Erfahrungen oder Dingen herstellen, die Sie schon kennen und können?


Über Ihren Lernstoff nachzudenken vermittelt Ihnen vielleicht das Gefühl, nicht schnell genug voranzukommen. Klar, sich mit Neuem auseinanderzusetzen kostet Zeit, aber: Diese Zeit ist gut investiert, denn Ihr Lernen wird viel nachhaltiger sein. Setzen Sie sich deshalb einen Anker, der Sie beim Lernen immer wieder daran erinnert, inne zu halten und sich selbst diese Fragen zu stellen. Ein solcher Anker kann zum Beispiel ein Gegenstand auf Ihrem Schreibtisch sein.

Was könnte Ihr Anker sein?



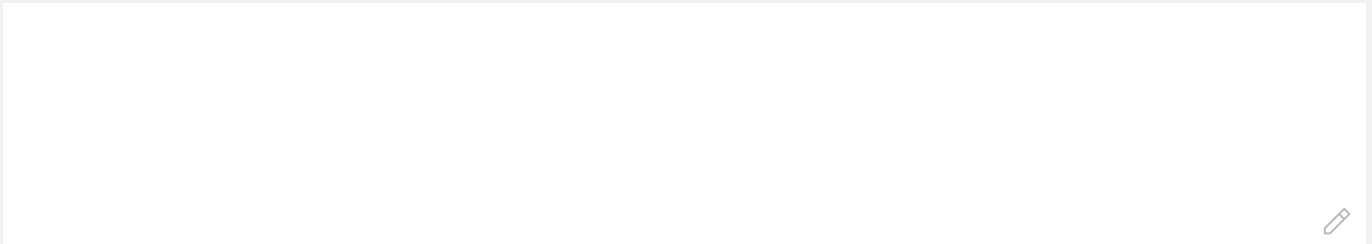
- **Passend dazu:** Starten Sie jede Lernsitzung damit, an Ihre letzte Lernsitzung zu denken. Was hat Sie beim letzten Mal besonders beschäftigt oder beeindruckt? Was war interessant und worüber haben Sie besonders nachgedacht? Tun Sie dies möglichst, ohne auf Ihre Notizen zu schauen. Selbst wenn Sie sich nur an Teile erinnern, sorgt alleine der Akt des sich Erinnerns und Nachdenkens für eine bessere Verarbeitung des Gelernten. Am besten machen Sie diese Rückbesinnung zu einem Ritual, zum Beispiel zum Beginn jeder Lernsitzung für 2-3 Minuten.
- **Multi-Tasking ist ein Mythos.** Unterbrechungen hindern Sie daran zu lernen. Daher ist es wichtig, dass Sie Lernzeiten haben, in denen Sie nicht dauernd unterbrochen werden. Außerdem ist das so genannte „spaced practice“ wichtig. Das heißt, dass Sie sich über einen längeren Zeitraum hinweg immer wieder Lernphasen einplanen, anstatt in möglichst kurzer Zeit viel Wissen „zu pauken“. Blockieren Sie sich eine feste Lernzeit im Kalender, zum Beispiel wöchentlich eine halbe Stunde, in der Sie sich nur auf das Lernen fokussieren.

Wann könnte diese Lernzeit bei Ihnen sein und was ist Ihre Strategie, damit Sie in dieser Zeit möglichst nicht abgelenkt werden?



- > Überprüfen Sie Ihre Lernziele: Schauen Sie hin und wieder auf Ihren Leitfaden zur Lernzielfindung.

Zahlen Ihre Lernmaßnahmen noch auf Ihre Ziele ein? Wenn ja, wie genau tragen Ihre Lernmaßnahmen zu Ihrer Zielerreichung bei? Wenn nein, wie können Sie die Lernmaßnahmen anpassen? Benötigen Sie neue Lernziele und wie können Sie diese am Besten erreichen?



Nach dem Lernen ist vor dem Lernen. So wie Sie sich verändern und weiterentwickeln, verändern und entwickeln sich auch Ihre Lernziele. Selbstgesteuertes Lernen ist ein Prozess, der nie abgeschlossen ist, solange Sie neugierig und wissensdurstig bleiben.

Alles Gute auf Ihrer persönlichen Lern- und Entwicklungsreise – und schauen Sie jederzeit bei uns vorbei, wir begleiten Sie gern!




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

