

LERNEN FÜR FAULE

**Schlaue Strategien
für einen schnellen Lernerfolg**

Iris & Felicitas
Komarek



SCHLAUE STRATEGIEN
FÜR EINEN **SCHNELLEN**
LERNERFOLG

südwest

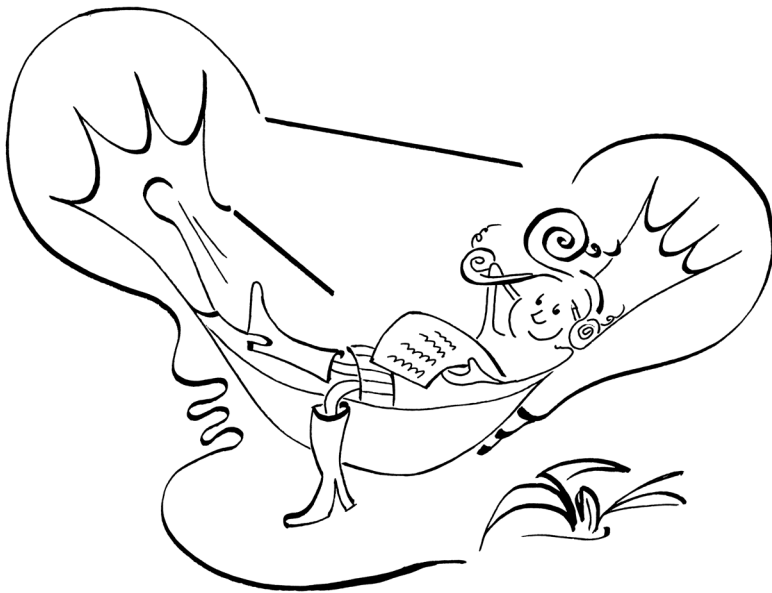
Inhalt

Einleitung: Faul ist schlau!	7
Ein paar Worte vorneweg	
Kapitel 1: Jeder ist einzigartig – jeder lernt einzigartig	13
Vier Lernstile im Überblick	
Kapitel 2: Auf der Suche nach dem Erfolgsgeheimnis	27
So ticken Minimal-Lerner	
Kapitel 3: Die 7 Schlüssel zum effizienten Lernen	35
Wie sich das Tor zum Lernerfolg öffnen lässt	
Schlüssel Nummer 1:	
Selbstwahrnehmung bestimmt den Erfolg!	38
Wie du deinen Lernstil akzeptieren kannst	
Schlüssel Nummer 2:	
Ein Blick in die Lerntrick-Kiste von Faulen	52
Wie du clevere, unaufwendige Lernmethoden ausprobierst	
Schlüssel Nummer 3:	
Von Taschenlampen, Treibstoffen und Käseglocken	76
Wie du den Turbo der Konzentration anwirfst	
Schlüssel Nummer 4:	
Den Motor in Gang bringen	92
Wie du es schaffst, dich selbst zu motivieren	
Schlüssel Nummer 5:	
Aus viel mach wenig!	106
Wie du dich aufs Wesentliche reduzierst	

Schlüssel Nummer 6: Turbo- statt Schneckentempo-Lernen! Wie du Informationen schneller aufnimmst	120
Schlüssel Nummer 7: Mit strategischem Köpfchen in die Prüfung Wie du dich schlau auf Tests vorbereitest	132
Kapitel 4: Jetzt bist du dran! Mit deiner persönlichen Roadmap erfolgreicher Minimalist werden	143
Kapitel 5: Was Minimalisten brauchen – und was gar nicht Ein paar Tipps für Eltern und andere Beteiligte	161
Kapitel 6: Wenn Minimalisten mehr wollen Vom Mini- zum Maximalisten	173
Making-of WhatsApp-Kommunikation	184
Danksagung	186
Register	187
Impressum	191

Einleitung: Faul ist schlau!

Ein paar Worte vorneweg



Faul ist schlau. Wenn ich diesen Satz in meinen Lerncoachings sage, werde ich meist mit großen Augen angesehen. Denn es ist nicht das, was Lernende, wenn sie unter anderem mit dem Thema Motivation in die Lernberatung kommen, erwarten. Meist haben sie jahrelang von anderen oder der eigenen inneren nörgelnden Stimme gehört, dass sie „faule Hunde“ seien, dass sie so viel erreichen könnten, wenn sie sich nur anstrengen würden, und dass sie halt lediglich mehr Selbstdisziplin aufbringen müssten. Zugegeben, seit allzu langer Zeit sage ich diesen Satz auch noch nicht. War es doch immer meine Vision, Lernende so zu unterstützen, dass sie motiviert lernen können. Diese

Unterstützung kann darin liegen, die richtigen Lernwege und -arten für sich zu finden oder die Konzentrationsfähigkeit zu entwickeln oder auch ganz direkt die Motivation. Ich habe mit ihnen daran gearbeitet, Interesse für den Lernstoff zu gewinnen, die Bedeutung des Lernens zu erkennen und das Lernen freudvoll zu gestalten. Ich habe mich bemüht, alle Register zu ziehen – und musste immer wieder feststellen, dass viele einfach nicht bereit sind, Aufwand für das Lernen zu betreiben. Statt immer wieder an ihnen zu ziehen und zu versuchen, sie irgendwie zum Lernen zu bewegen, höre ich nun an einem gewissen Punkt damit auf. Nämlich dann, wenn die klassische Lerncoa-

ching-Arbeit nicht fruchtet. Wenn Motivationscoaching, Belief-Arbeit, clevere Lernstrategien und andere Methoden nicht greifen. Wenn die kleinen und großen Klienten das Gefühl haben, mit ihnen stimmt was nicht, und ein Leidensdruck da ist, den es eigentlich gar nicht bräuchte. Natürlich könnte ich sie einfach ihrem Schicksal überlassen, doch das wollte ich auch nicht.

Die Lösung lag nämlich eigentlich direkt vor mir. Denn nicht nur in Lerncoachings, sondern auch im privaten Umfeld traf ich immer wieder auf Lernende, die erfolgreich sind und dennoch nur einen geringen Aufwand betreiben. Sei es, weil sie einfach keine Lust haben, viel Zeit und Energie zu investieren. Sei es weil sie schlicht keine Zeit für ausführliches Lernen haben, da sie neben voller Berufstätigkeit eine Ausbildung machen oder Leistungssportler sind. Oder Mutter kleiner Kinder. Oder weil sie eine extrem schnelle Auffassungsaufgabe und hohe Gedächtnisfähigkeiten haben.

Also stellte ich mir die Frage: Was können wir von diesen Lernern lernen? Was machen sie anders als diejenigen, die mit viel Aufwand und Energie erfolgreich sind? Was ist der Unterschied in dem jeweiligen Lernverhalten? Ich führte Interviews, verglich Lernstrategien meiner Lerncoaching-Klienten und recherchierte. Sehr schnell zeichnete sich ein Bild ab, welches sehr gut die Erfolgsstrategien erfolgreicher Minimal-Lerner abbildet. Diese können nun die „Faulen“ übernehmen und selbst anwenden.

Dabei ist „faul“ eigentlich nicht der richtige Ausdruck. Ich bevorzuge ganz klar die Ausdrücke „Minimal-Lerner“, „Minimalisten“ oder auch „Effektiv-Lerner“, denn nichts anderes ist es: mit wenig Aufwand viel erreichen. „Faul“ ist ein abwertender Ausdruck, der nicht hilfreich für die Betroffenen ist. Wir verstehen den Begriff „faul“ zwar sehr liebevoll und verständnisvoll, verwenden ihn hier dennoch nicht allzu oft. Natürlich ist das Minimal-Lernen nicht die Idealform

des Lernens. Beispielsweise wäre die ideale Wiederholungsfrequenz von Lerninhalten die Taktung: am selben Tag, am nächsten Tag, in einer Woche, in einem Monat und nach sechs Monaten. Einem Minimal-Lerner wäre das viel zu aufwendig. Er würde vielleicht die Wiederholungsschleife am selben Tag und dann am Tag vor der Prüfung machen, ist aber nicht bereit, mehr zu tun. Dadurch wird er vermutlich auch nicht das Maximum erreichen, aber durchaus genug.

Mit diesem Buch sollen all jene angesprochen werden, die immer wieder als faul bezeichnet werden, die schon einiges ausprobiert haben, um „normal“ zu lernen, es aber – aus welchen Gründen auch immer – nicht schaffen. Nun sollen sie so sein dürfen, wie sie sind. Wir wollen sie nicht ändern, sondern Möglichkeiten aufzeigen, wie sie dennoch erfolgreich sein können. Damit ihr euch auch wirklich angesprochen fühlen könnt, haben wir hier das persönliche Du gewählt. Im Geiste haben wir unsere Leser

und Leserinnen ohnehin immer bei uns sitzen und treten mit ihnen ganz automatisch in einen direkten Dialog. Bitte fühle dich als Mädchen oder Frau genauso angesprochen, wenn wir der Einfachheit halber meist (nicht immer) die männliche Form wählen.

Dieses Buch ist ein Gemeinschaftswerk von mir als Hauptautorin und meiner Tochter Felicitas, die absolute Expertin auf dem Gebiet des Minimal-Lernens ist. Sie hat mir die entscheidenden Effektivitätshebel gezeigt und viele Ideen an die Hand gegeben, wo es Sinn macht weiterzuforschen und zu recherchieren. Während der Arbeit an dem Buch ist mir nach und nach klar geworden, wie sie das all die Jahre als Schülerin und jetzt als Studentin geschafft hat: sehr wenig zu lernen und dennoch erfolgreich zu sein.

In den „Tagebucheinträgen einer überzeugten Faulen“ lässt sie uns ein wenig in die Karten schauen.

Iris Komarek

TAGEBUCH-EINTRAG – EINLEITUNG VON FELICITAS: In der Grundschule habe ich schnell festgestellt, dass ich irgendwie anders lerne als meine Klassenkameraden. Mein größtes Ziel war immer, so schnell wie möglich zum Spielen rauszukommen. Also war mir klar, dass ich einfach alles möglichst schnell und auch einigermaßen gut erledigen muss, damit ich keinen Stress bekomme. Das hat von Anfang an ziemlich gut geklappt. In der dritten Klasse habe ich dann aufgehört, Hausaufgaben zu den Themen zu machen, die ich schon konnte – das erschien mir wie sinnlose Zeitverschwendung. Eigentlich habe ich das bis zum Abitur durchgezogen. Dass das nie aufflog, kann ich mir im Nachhinein nicht so recht erklären. Auf dem Gymnasium war ich in den ersten beiden Schuljahren in einer Ganztagesklasse. Das war deswegen schlimm für mich, weil hier ein bestimmtes Lernverhalten vorgeschrieben wurde, zum Beispiel wie ich das Hausaufgabenheft führen sollte. Das hat mich extrem gestört, eingeengt und mich auch ziemlich gebremst. Als ich dann wieder so lernen konnte, wie es für mich passt, war alles wieder gut. Wenn ich auf die Schulzeit zurückblicke, dann kann ich sagen: Natürlich hätte ich noch besser sein können, aber der Aufwand für den Nutzen stand für mich in keinem Verhältnis. Meine Abiturnote von 2,2 mit einer Vorbereitungszeit von circa acht Stunden hätte ich nur mit enorm viel mehr Lernen deutlich verbessern können, aber das war es mir nicht wert. Selbstverständlich hat mich immer wieder das schlechte Gewissen gepackt. Ganz oft dachte ich, ich müsste eigentlich viel mehr lernen. Doch gerade das Akzeptieren, dass ich nun mal eine Minimal-Lernerin bin, war sehr hilfreich für mich. Ich möchte hier zeigen, dass es auch andere Wege zum Lernerfolg gibt als den klassischen – und ohne dass man sich dabei schlecht fühlen muss!

Felicitas Komarek

Kapitel 1: Jeder ist einzigartig - jeder lernt einzigartig

Vier Lernstile im Überblick



Jeder Mensch ist etwas Besonderes. Das zeigt sich tagtäglich im Denken, Handeln, Fühlen und im Umgang mit anderen Menschen. Und es zeigt sich eben auch in den unterschiedlichen Herangehensweisen beim Lernen. Dennoch lassen sich durchaus Ähnlichkeiten beim Lernen ausmachen, man kann also verschiedene Lernstile beziehungsweise -präferenzen identifizieren. Wenn man von Lernstilen spricht, dann denkt man meist zuerst an die klassischen Lerntypen: visuell, auditiv und kinästhetisch. Diese betreffen vor allem die Art und Weise, wie wir Informationen aufnehmen, sie intern verarbeiten und wieder auf sie zugreifen. Es sind bestimm-

te Lerngewohnheiten, die sich im Laufe des Lernlebens herauskristallisiert haben. Darauf kommen wir in einem späteren Kapitel (Kapitel 6: Wenn Minimalisten mehr wollen) kurz zu sprechen.

An dieser Stelle geht es vielmehr um ein ganzheitliches Bild von Lernverhalten. Auch wenn jeder einzigartig ist und seine ganz persönlichen Strategien entwickelt hat, so lassen sich verschiedene in sich stimmige Muster feststellen. Derartige Einordnungen haben nicht das Ziel, jemanden in eine Schublade zu stecken, sondern vielmehr die Reflexion über sich und das Lernverhalten zu erleichtern und Ideen für eine Verbesserung und Vereinfachung zu geben.

WELCHEN LERNSTIL BEVORZUGST DU?

Der folgende Fragebogen soll eine erste Idee geben, welchem Stil du dich zuordnen kannst.

Frage 1: Welche Aussage trifft am ehesten auf dich zu?

- Bei mir funktioniert beim Lernen irgendwie nichts gut (C)
- Ich weiß, wie Lernen bei mir gut funktioniert, und mache es so (A)
- Ich wüsste gerne, wie ich besser lerne, weil nichts so recht klappt (B)
- Ich habe ein paar wenige Lerntricks, die super funktionieren, um gut durchzukommen (D)

Frage 2: Welche Aussage trifft am ehesten auf dich zu?

- Meist setze ich mir gar keine Ziele (C)
- Ich setze mir meist zu hohe Ziele (B)
- Mir ist es wichtig, mir ehrgeizige Ziele zu setzen, und ich erreiche sie meist (A)
- Ich setze mir meist Minimal-Ziele, und das ist in Ordnung so (D)

Frage 3: Welche Aussage trifft am ehesten auf dich zu?

- Der Sinn des Lernens ist es, einen bestimmten Zweck zu erfüllen (D)
- Der Sinn des Lernens liegt im Lernen – ich mag Lernen irgendwie (A)
- Ich sehe eigentlich gar keinen Sinn im Lernen (C)
- Der Sinn des Lernens liegt vor allem in guten Ergebnissen, dafür strenge ich mich an (B)

Frage 4: Welche Aussage trifft am ehesten auf dich zu?

- Ich bin eher diszipliniert (A, B)
- Ich bin eher undiszipliniert (C, D)

Frage 5: Welche Aussage trifft am ehesten auf dich zu?

- Ich bin ziemlich erfolgreich, aber oft auch unzufrieden mit mir (D)
- Ich bin sehr leistungsstark und auch meist zufrieden mit mir (A)
- Ich bin zwar sehr engagiert, aber trotzdem nicht zufrieden mit mir (B)
- Ich bin nicht leistungsstark und oft frustriert (C)

Frage 6: Welche Aussage trifft am ehesten auf dich zu?

- Ich bin eher nicht erfolgreich beim Lernen (B, C)
- Ich bin eher erfolgreich beim Lernen (A, D)

Frage 7: Welche Aussage trifft am ehesten auf dich zu?

- Ich kann mich auf den Punkt genau konzentrieren, egal, wo ich bin (D)
- Ich kann mich sehr schlecht konzentrieren (C)
- Ich kann mich meist sehr gut konzentrieren (A)
- Es fällt mir oft schwer, in die Konzentration zu kommen, dann beiße ich mich durch (B)

Frage 8: Welche Aussage trifft am ehesten auf dich zu?

- Mir ist es wichtig, Inhalte gut wiedergeben zu können (B)
- Mir ist es wichtig, Inhalte sehr gut zu verstehen und genau zu ergründen (A)
- Mir ist es egal, ob und wie viel Wissen ich aufnehme (C)
- Mir reicht auch ein oberflächliches Wissen, wenn es für die Prüfung ausreichend ist (D)

Frage 9: Welche Aussage trifft am ehesten auf dich zu?

- Ich habe hohe Ansprüche, erreiche sie aber selten, weil ich mich nicht dafür engagiere (D)
- Ich habe nur geringe Ansprüche, und selbst die erreiche ich oft nicht (C)

- Ich habe sehr hohe Ansprüche und erreiche sie auch, manchmal übererfülle ich sie auch (A)
- Ich habe hohe Ansprüche und trotz Anstrengung erreiche ich sie oft nicht (B)

Frage 10: Welche Aussage trifft am ehesten auf dich zu?

- Ich bin eher perfektionistisch (A, B)
- Ich bin nicht sehr perfektionistisch (C, D)

Frage 11: Welche Aussage trifft am ehesten auf dich zu?

- Wenn ich lerne, steige ich ganz tief in den Lernstoff ein, das ist ein schönes Gefühl (A)
- Meist überfliege ich den Lernstoff nur mal kurz, oft ist es zu wenig (C)
- Ich lerne viel und habe trotzdem das Gefühl, zu wenig zu wissen (B)
- Ich lerne das Wesentliche und Notwendige, das klappt gut (D)

Frage 12: Welche Aussage trifft am ehesten auf dich zu?

- Ich verwende so gut wie keine Zeit für das Lernen (C)
- Ich verwende viel Zeit und Energie auf das Lernen (B)
- Ich verwende manchmal zu viel Zeit und Energie auf das Lernen (A)
- Ich verwende nur so viel Zeit wie unbedingt nötig, eher zu wenig (D)

Frage 13: Welche Aussage trifft am ehesten auf dich zu?

- Ich bin stolz, dass ich so erfolgreich beim Lernen bin (A)
- Ich finde, ich hätte mehr Erfolg verdient, da ich mich so anstrenge (B)
- Ich bin stolz, dass ich gut bin, obwohl ich wenig dafür tue (D)
- Ich weiß, ich müsste viel mehr tun, um ein bisschen erfolgreicher zu sein (C)

Die Auswertung

Für die Auswertung zählst du zusammen, welche Buchstaben du am häufigsten angekreuzt hast, dementsprechend kannst du sehen, ob du eher der A-, B-, C- oder D-Typ bist. Wenn du bei zwei oder mehr Buchstaben gleich viele Kreuze hast, dann bist du ein Mischtyp. Eigentlich ist man das immer, niemand ist nur einer Kategorie zuzuordnen, doch die Stärke der Ausprägung kann dir viele wertvolle Hinweise für dein Lernverhalten geben. Und Selbsterkenntnis ist ja bekanntlich der erste Schritt zur Veränderung.

Die Bezeichnungen hinter den Buchstaben sind überspitzte, idealtypische Überschriften, die die absolute Reinform beschreiben. Sie berücksichtigen nicht, dass jeder je nach Kontext und Inhalt natürlich auch Anteile von den anderen Typen in sich trägt. In jedem Typen liegen Chancen und Entwicklungspotenziale.

___ Anzahl Buchstabe A =
„der engagierte Erfolgreiche“

___ Anzahl Buchstabe B =
„der disziplinierte Erfolglose“

___ Anzahl Buchstabe C =
„der frustrierte Erfolglose“

___ Anzahl Buchstabe D =
„der minimalistische
Erfolgreiche“

Das steckt hinter den verschiedenen Lernstilen

Die durch den Fragebogen identifizierten Lernstile lassen Rückschlüsse auf bestimmte Lernmuster zu, die vor allem damit zu tun haben, wie erfolgreich man mit dem Lernen ist und welcher Aufwand dafür betrieben wird.

Lernen wir im Folgenden die einzelnen Stile etwas näher kennen. Vielleicht kannst du dich über die Beschreibungen noch leichter als über den Fragebogen zuordnen.



Typ A: Der engagierte Erfolgreiche

Dieser Typ betreibt grundsätzlich viel Aufwand für das Lernen und ist auch sehr erfolgreich damit. Manchmal wird er auch als Überflieger bezeichnet und wird von anderen mit Bewunderung und ab und zu auch mit etwas Neid betrachtet.

Das sind einige Merkmale des engagierten Erfolgreichen:

- ▶ Er ist ernsthaft, diszipliniert, motiviert, engagiert, interessiert, möchte Inhalte tief gehend erfassen, hat Lust auf Erkenntnisgewinn, braucht Anerkennung.

▶ Er sieht Sinn im Lernen und in den Inhalten, freut sich an den Erfolgen.

▶ Er ist manchmal erschöpft, gestresst von den eigenen Ansprüchen, kann ab und zu nicht abschalten. Er definiert sich durchaus über Leistung. Er kann manchmal die eigenen Erfolge jedoch nicht genießen, da er sie als selbstverständlich erachtet.

Typ B: Der disziplinierte Erfolglose

„Erfolglos“ ist hier ein etwas überspitzter Ausdruck. Es ist vielmehr



Felicitas Komarek, Iris Komarek

Lernen für Faule

Schlaue Strategien für einen schnellen Lernerfolg
Selbsttest: Wie lerne ich am besten?

Paperback, Klappenbroschur, 192 Seiten, 16,2 x 21,5 cm
ISBN: 978-3-517-09620-9

Südwest

Erscheinungstermin: September 2017

Schlaue Strategien für Lern-Minimalisten

Jeder kennt es noch aus der Schulzeit oder dem Studium: Auf der einen Seite gibt es die Fleißigen, die durch hohen Lernaufwand immer gut vorbereitet sind. Und auf der anderen Seite die "Faulen", die wenig Zeit aufs Lernen verwenden und alles auf den letzten Drücker machen, aber trotzdem erfolgreich alle Prüfungssituationen bestehen. Doch welche Methoden wenden diese (Lern-)Minimalisten an, um mit wenig Aufwand große Erfolge zu erzielen? Welche mentale Einstellungen besitzen sie, um effizient ein Lernziel zu erreichen? Diese Strategien entschlüsselt NLP-Expertin Iris Komarek in diesem Buch und macht sie anderen zugänglich. Ein Selbsttest hilft bei der Einschätzung des eigenen Lerntyps und bei der Entwicklung der persönlichen Lernstrategie.



[Der Titel im Katalog](#)