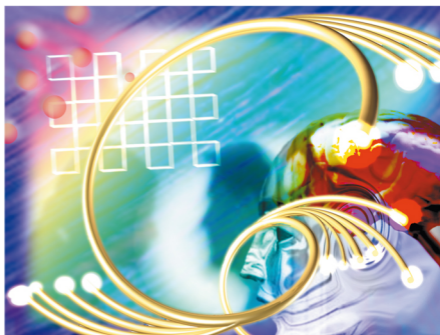


Vogel Fachbuch

Karl Heinz Beelich /  
Hans-Hermann Schwede

# Die Lern-Spirale

Erfolgreich lernen mit Methode

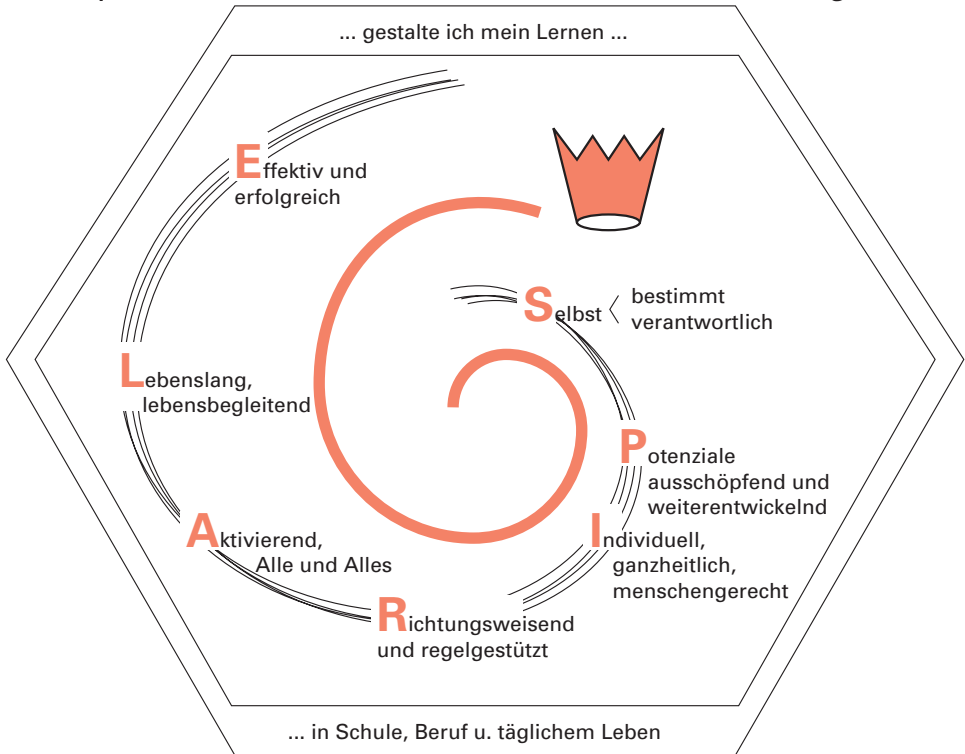


# Mit der Lern-Spirale ...

... ein MEHR  
an Lern-  
Kompetenz

... ein MEHR  
an Lern-Fortschritt

... ein MEHR  
an Zukunfts-  
fähigkeit



## Die Lern-Spirale

... für eine



lernende  
Organisation

... für meine Persön-  
lichkeits-

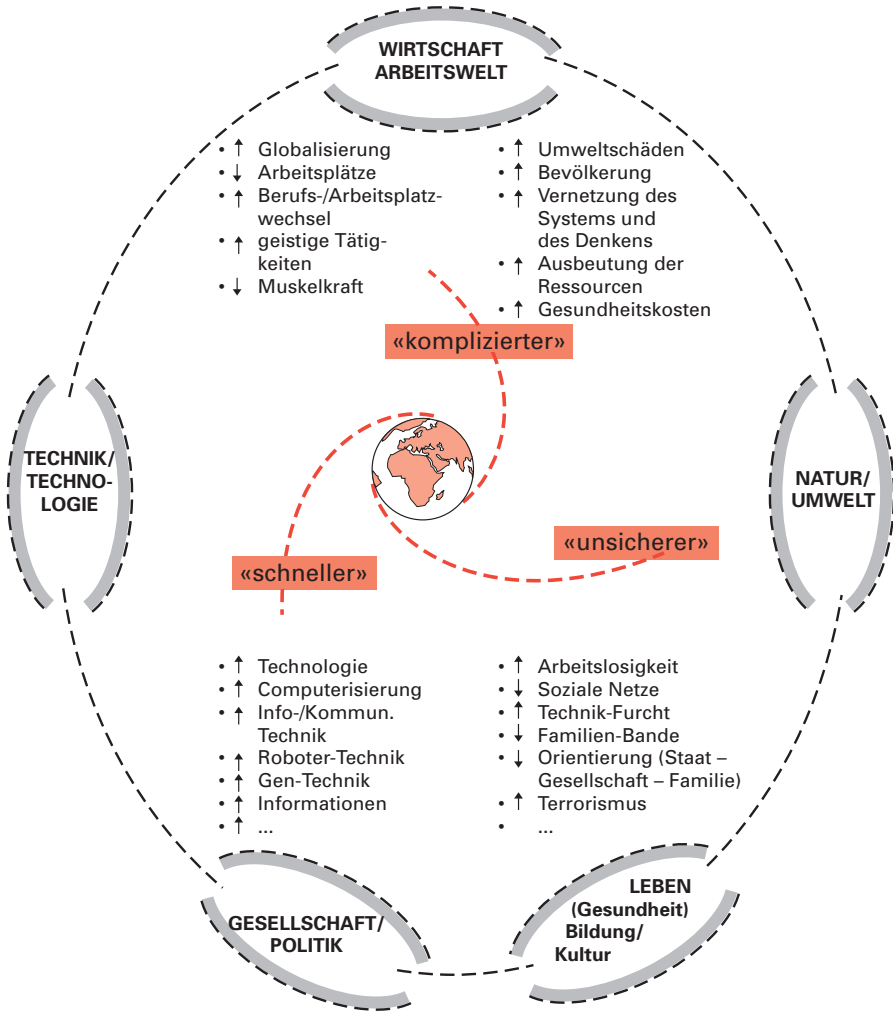


-Entwicklung

... für eine



lernende  
Gesellschaft



**Die Welt im Wandel – Merkmale ihrer Veränderungen**

Karl Heinz Beelich/Hans-Hermann Schwede

Die Lern-Spirale



Dr.-Ing. Karl Heinz Beelich  
Dipl.-Ing. Hans-Hermann Schwede

# Die Lern-Spirale

Erfolgreich lernen mit Methode

Vogel Buchverlag

**Beide Verfasser** haben sich über Jahrzehnte mit der Aufgabe, den Problemen und der Zukunft des Lernens und der Bildung auseinander gesetzt. Beide haben selbst längere Ausbildungsabschnitte erfahren und sind seit Jahren in der Erwachsenenbildung tätig – lange genug, um die Bedeutung und Notwendigkeit des «lebenslangen Lernens», wirkungsvoller Lern-Prozesse und Lern-Methoden zu kennen. Viel zu kurz, um aus der Rolle des Lernenden herausgeschlüpft zu sein.

**KARL HEINZ BEELICH** befasst sich mit Problemen der Didaktik und Methodik, wobei Themen wie Lernen aus Erfahrung, Umgang mit kritischen Situationen, Strategieentwicklung und Selbstmanagement vorherrschend sind. Tätigkeiten im Bereich «Bildung/Ausbildung» u. a.:

- Betreuen von Studien- und Diplomarbeiten an der Technischen Universität Darmstadt gemeinsam mit Industrie-Unternehmen,
- Entwickeln und Durchführen von Übungen, von Industrie-Workshops und von Industrie-Projekten,
- Durchführen des Seminars «Fachdidaktik für Gewerbelehrer» (Lehrauftrag an der TU Darmstadt), von Fachveranstaltungen und Seminaren bei der Industrie- und Handelskammer (Meister- und Technikerlehrgänge), der Fachhochschule Darmstadt, beim VDI Bezirksverein Frankfurt/Darmstadt und beim VDI-Bildungswerk Düsseldorf.

Homepage: [http://home.t-online.de/home/grobe\\_team/](http://home.t-online.de/home/grobe_team/)  
E-Mail: [grobe\\_team@t-online.de](mailto:grobe_team@t-online.de)

**HANS-HERMANN SCHWEDE** beschäftigt sich zur Zeit mit allgemeinen Zukunftsaufgaben und Grundsatzfragen der Bildung. Neben vielfältigen Führungs- und Amtverwendungen u. a. folgende Tätigkeiten im Bereich «Bildung/Ausbildung»:

- Leiten von Seminaren und Weiterbildungsveranstaltungen,
- Planung, Entwicklung und Organisation von Ausbildungseinrichtungen, Fachschulen und Fachhochschulen,
- Curricula universitärer Studiengänge,
- Leiten von Schulen bzw. Ausbildungseinrichtungen.

Homepage: <http://www.zukunftaufgaben.de>  
E-Mail: [schwede@zukunftaufgaben.de](mailto:schwede@zukunftaufgaben.de)

---

Die Deutsche Bibliothek – CIP-Einheitsaufnahme



---

ISBN 3-8023-1841-2

1. Auflage, 2002

Alle Rechte, auch der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie, Mikrofilm oder einem anderen Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Hiervon sind die in §§ 53, 54 UrhG ausdrücklich genannten Ausnahmefälle nicht berührt.

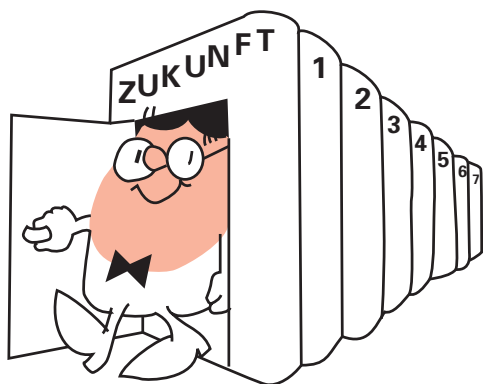
Printed in Germany

Copyright 2002 by Vogel Industrie Medien GmbH & Co. KG, Würzburg

Umschlaggrafik: Michael M. Kappenstein, Frankfurt/M.

Satzherstellung und Bildreproduktionen: Fotosatz-Service Köhler GmbH, Würzburg

## Hallo, liebe Leserin, lieber Leser!



### Ich bin LÖRNI, Ihr Lern-Assistent,

der Sie beim Durcharbeiten und dem Nutzen dieses Buches partnerschaftlich begleitet und Sie beim Lernen tatkräftig unterstützen wird.

Ja, und das sind ... SIE!



### Meine Aufgabe ...?

Erschrecken Sie bitte nicht, ich soll Sie «rund» machen oder wie es die Verfasser dieses Buches formulieren: Ich soll Sie «kompetent» machen.

... Klar, das schaffen wir, denn ich verfüge über große *Erfahrung* als Assistent, Sie über einen großen Willen und wir beide über vielseitige positive und negative Lern-Erfahrungen.

### Die Erkenntnis

In langjähriger Lern-Praxis sind drei grundlegende Erkenntnisse gewachsen:

1. Ohne Lernen haben Sie keine Zukunft – weder privat noch anderswo.
2. Lernen können nur Sie selbst – kein anderer kann es für Sie tun.
3. Sie lernen nur dann erfolgreich, wenn Sie das Lernen lernen beherrschen und Ihre Lern-Kompetenz ständig (weiter-) entwickeln.

### Die Frage

Wie erreichen Sie ein Höchstmaß an Lern-Kompetenz?

### Das Werkzeug

Das Erfolgsgeheimnis besteht in dem intelligenten Bündeln, Optimieren und Weiterentwickeln Ihrer Lern-Potenziale. Mit der **Lern-Spirale** – und Ihrem Regelwerk – verfügen Sie über ein Universal-Werkzeug, das diese Ihre Potenziale auf intelligente und effektive Weise entfaltet, ausschöpft und in Lern-Kompetenz umsetzt. Die Lern-Spirale folgt dem Grundsatz des natürlichen Lernens (ganzheitlich menschengerecht). Sie hilft Ihnen in den wesentlichen Lern-Situationen und verbessert Ihren persönlichen Lern-Stil. Sie werden überrascht sein, es funktioniert. Überrascht werden Sie nicht sein, wie ich das schaffe, Sie «rund» bzw. kompetent zu machen. Richtig: mit der «**Lern-Spirale**», dem Symbol für den Lern-Fortschritt. Bleiben Sie neugierig und lassen Sie sich überraschen.



### Ein Hinweis der Verfasser

LÖRNI, dieser Schlaumeier, setzt dabei seine exzellenten **Helfer** ein, **die RUNDMACHER!**



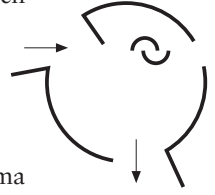
### Hinweise an die Leser

Um die Arbeit mit diesem Buch zu erleichtern, beachten Sie bitte die Hinweise in nachfolgendem Bild und denken Sie daran: Die Kenntnis allein der im Buch dargestellten **Regeln** und Hinweise genügt nicht, sondern der Gewinn stellt sich erst ein, wenn Sie das neue Wissen anwenden, wenn Sie üben und trainieren und somit Ihre *Lern-Kompetenz* weiterentwickeln.

*Je früher Sie beginnen,  
desto schneller sehen Sie  
die Ergebnisse  
und ersten Erfolge!*



Und immer wieder taucht dieses Zeichen in Verbindung mit Fragen und Hinweisen zum Nachdenken auf. Es ist eine direkte **Aufforderung an Sie**, Ihre Erfahrungen, Meinungen und Überlegungen zum Thema kund zu tun.



Denken Sie daran: Lernen ist Handeln; Lesen allein reicht nicht.

Was dieses Zeichen darstellt? ... einen lebenslang Lernenden (= L<sup>3</sup>), der sein Lernen reflektiert.

Sollten Sie Fragen, Anregungen oder Wünsche bezüglich dieses Buches haben, so freuen sich die Verfasser jetzt schon über Ihre Nachricht, die Sie an die Adresse des Verlages richten können.

Text, Aufzählungen, Abläufe, Arbeitsschritte, Reihenfolgen und Beispiele	« <b>halbfett</b> »	Schlagwörter, Stichwörter, Überschriften
	« <i>kursiv</i> »	Definitionen im Anhang, LÖRNIs Kommentare, Aussagen, Zitate
	☐	Aufzählung 1. Ebene
	-	Aufzählung 2. Ebene
	+	Aufzählung 3. Ebene
	①, ② ...	Abläufe, Arbeitsschritte, Reihenfolgen
Zielsetzungen, Hauptregeln, Grundregeln, Regeln und Merk-/Schlüsselsätze, Zusammenfassungen	☐	Beispiele
	◆	Zielsetzungen
	(1) ...	Hauptregeln, Grundregeln
	☐	Regeln
	! ☐	Wichtige Merksätze, Schlüsselsätze
	☐	Zusammenfassungen

# Inhaltsverzeichnis

<b>1 ICH – und das Buch</b>	11
1.1 Das Buch – und SIE	11
1.2 Das Buch – ein Ziel	12
1.3 Das Buch – ein Ziel, ein Konzept, eine Lösung	14
1.4 Das Buch – Nutzen der Potenziale mit der Lern-Spirale	16
1.5 Das Buch – ein Buch für mich	18
<b>2 ICH – und das Lernen</b>	21
2.1 Lernen – was ist das?	22
2.2 Aus Erfahrungen lernen – Selbst-Reflexion	24
2.3 Lernen Erwachsene anders und schlechter?	27
2.4 Lebenslanges Lernen – ein MUSS!	30
2.5 Motive, Motivation und Lern-Erfolg	37
2.6 Der Kampf um die Ressourcen	46
2.7 Lern-fit sein heißt, auch körperlich und geistig fit sein	54
2.8 Lernfördernde Arbeitsgestaltung	60
2.8.1 «Wie man sich bettet, so lernt man»	60
2.8.2 Ablenkungsursachen erkennen, Störungen überwinden	61
2.8.3 Feste Lern-Gewohnheiten und positive Arbeitshaltung entwickeln	61
2.8.4 Arbeitsatmosphäre und Arbeitsplatz gestalten	62
2.8.5 Arbeitsablauf, Hilfsmittel und Zubehör	63
2.9 Mit den Mut- und Muntermachern zum Erfolg	65
<b>3 Lernen – wie funktioniert denn das?</b>	67
3.1 Das Gehirn – das Weltwunder Nr. 1	68
3.2 Die ZWEI – Gehirnhälften	71
3.3 Lernen im Schlaf? Wie das Unbewusste hilft	72
3.4 Das Gehirn – das geheimnisvolle Superwesen	74
3.4.1 «Elektrochemie» und «Apfelsine»	74
3.4.2 Lernen im Drei-Drittel-Takt	75
3.4.3 Worauf beruht die Speicherung?	76
3.4.4 Ohne Netzwerk geht es nicht – Lernen in vernetzten Strukturen	78
3.4.5 Emotionen – von «Doppeltrichter» und «Flaschenhals»	79
3.5 Informationen sind immer etwas Neues	80
3.6 Wie? Wo? Was? ... Gedächtnis!	86
3.6.1 «7 auf einen Streich»	86
3.6.2 Einfluss von «Störinformation»	88
3.6.3 Das dreistufige Gedächtnis-(Speicher-)System	89
3.6.4 Einige Grundregeln und Richtwerte	92
3.6.5 Gedächtnisarten	93
3.7 Behalten, Vergessen – Lern-Hemmungen	93
3.7.1 Welche Faktoren beeinflussen das Behalten?	93
3.7.2 Ratschläge für ein besseres Behalten	94
3.7.3 Vergessen – sinnvoll oder eine Qual?	95
3.7.4 Das Leistungsprofil des Gehirns beachten	95
3.7.5 Lern-Hemmungen erkennen und bekämpfen	96
3.7.6 Eine Zwischenbilanz	98
3.8 Intelligenz und ihre Formen	99
3.9 So lerne ich, wie man lernt!	101

<b>4 Modelle, Methoden und Prozesse</b> . . . . .	103
4.1 Modelle – Lern-Theorien: Welche ist die zweckmäßigste? . . . . .	104
4.1.1 Formen und Merkmale des Lernens . . . . .	104
4.1.2 Die klassischen Lern-Theorien . . . . .	105
4.2 IVA – Der Informations-Verarbeitungs-Ansatz . . . . .	107
4.3 Methoden – mit den Verständlichmachern zum Erfolg . . . . .	109
4.3.1 B = Bilder machen, Bilder produktiv einsetzen . . . . .	110
4.3.2 R = Richtig strukturieren . . . . .	113
4.3.3 A = Alle aktivieren – Alle agieren . . . . .	119
4.3.4 I = Das I: Ideen und Kreativität freisetzen . . . . .	122
4.3.5 N = Netze knüpfen, Verbindungen herstellen ... und verankern! . . . . .	125
4.4 Mit Gedankenkarten kommt Verstehen aufs Papier . . . . .	128
4.5 Der Lern-P-R-OZ-E-S-S . . . . .	132
4.6 Mit den Schrittmachern zum Erfolg . . . . .	136
4.6.1 Orientieren und Ziele setzen – Anfangen . . . . .	136
4.6.2 Planen, Koordinieren und Unterstützen . . . . .	137
4.6.3 Richtig lernen . . . . .	138
4.6.4 Informieren – Präsentieren – Kommunizieren . . . . .	139
4.6.5 Erfolg kontrollieren . . . . .	142
4.6.6 Sichern und Verbessern von Lern-Leistungen . . . . .	145
<b>5 Lernen – nur ganzheitlich menschengerecht</b> . . . . .	147
5.1 Ganzheitlich menschengerecht: Was heißt das? . . . . .	147
5.2 Mit(-)Menschen – partnerschaftlich lernen . . . . .	149
5.3 Lernen – aufgaben- und problemgerecht . . . . .	153
5.3.1 Ansatz und Vorgehensweise . . . . .	153
5.3.2 Schrittweises Vorgehen . . . . .	153
5.3.3 Schema – Konzept der Wissensstruktur . . . . .	156
5.3.4 Abschließende Schritte und das Ergebnis . . . . .	157
5.4 Lern-Kompetenz entwickeln – ein Ziel, ein Modell . . . . .	158
5.5 Das Konzept – wie aus Potenzial Lern-Kompetenz wächst . . . . .	162
5.6 Mit der Lern-Spirale in eine kompetente Lern-Zukunft . . . . .	165
5.6.1 Die Lern-Spirale . . . . .	165
5.6.2 Aufbau und Wirkungsweise . . . . .	165
5.6.3 Das Regelwerk . . . . .	166
5.6.4 Verwendung und Einsatzbereiche . . . . .	167
5.7 Mensch-gerecht: individuelles Lernen . . . . .	168
5.7.1 Lern-Typen . . . . .	168
5.7.2 Drei Wege zur Selbsterkennung . . . . .	169
5.8 Viele Lern-Wege führen zum Erfolg, aber nur einer ist effektiv . . . . .	171
5.8.1 Die vier Lern-Wege und ihre Bewertung . . . . .	171
5.8.2 Aktives Hören . . . . .	173
5.8.3 Aktives Hören, Mitschreiben und Auswerten . . . . .	173
5.8.4 Aktives Sehen . . . . .	174
5.8.5 Aktives Lesen . . . . .	174
5.8.6 Aktives Handeln . . . . .	176
<b>6 Lernen – mit der Lern-Spirale zum Erfolg</b> . . . . .	177
6.1 ICH und meine Rundmacher – bei der Arbeit . . . . .	178
6.2 Ich will – die Tür zum Erfolg! . . . . .	183
6.2.1 Wille, eine magische, mythische Größe? . . . . .	183
6.2.2 Wille – Wollen – Wirklichkeit . . . . .	185
6.2.3 Ein Konzept zum willens-basierten Lernen . . . . .	186
6.2.4 Wesentliche Erkenntnisse und Regeln für ein kräftiges «Ich will» . . . . .	186
6.2.5 Nun sind Sie gefordert! . . . . .	187
6.2.6 Die Tür zum Erfolg . . . . .	188

6.3	Ziele setzen, Orientieren: Anfangen . . . . .	189
6.3.1	Der Teilprozess «Ziele setzen» . . . . .	189
6.3.2	Orientieren – durch Situationsanalyse . . . . .	189
6.3.3	Orientieren – durch Aufgabenanalyse . . . . .	191
6.3.4	Zielbestimmung . . . . .	191
6.3.5	Anpacken – statt aufschieben . . . . .	192
6.4	Planen, Koordinieren, Unterstützen . . . . .	193
6.4.1	Der Teilprozess «Planen» . . . . .	193
6.4.2	Eignungsfeststellung . . . . .	194
6.4.3	Der Strukturplan . . . . .	194
6.4.4	Zeit- und Terminplanung . . . . .	195
6.4.5	Methodisch-organisatorische Planung . . . . .	196
6.4.6	Der Arbeitsplan (= Gesamtplan) . . . . .	196
6.4.7	Informationsquellen . . . . .	197
6.5	Richtig lernen . . . . .	197
6.6	Informieren – Präsentieren – Kommunizieren . . . . .	203
6.6.1	Der Teilprozess «Kommunizieren» . . . . .	203
6.6.2	Den eigenen Stil finden . . . . .	204
6.6.3	Informieren – Überzeugen . . . . .	204
6.6.4	Präsentieren – Überzeugen . . . . .	205
6.6.5	Kommunizieren – Überzeugen . . . . .	205
6.7	Erfolg kontrollieren . . . . .	206
6.7.1	Der Teilprozess «Kontrollieren» . . . . .	206
6.7.2	Kontrollprozess und Kontrollplan . . . . .	206
6.7.3	Sich auf die Prüfung vorbereiten . . . . .	207
6.7.4	Verhalten bei Prüfungen . . . . .	209
<b>7</b>	<b>Sichern und Verbessern des Lernens</b> . . . . .	<b>211</b>
7.1	Gespräche – im Café und anderswo . . . . .	211
7.2	Probleme knacken – der Ansatz . . . . .	214
7.2.1	Wie ... Was ... Womit? . . . . .	214
7.2.2	Welchen Ansatz wähle ich? . . . . .	215
7.2.3	Das mehrstufige Problemlöse-Verfahren . . . . .	215
7.2.4	Die «leistungsgesteigerte Lern-Spirale» oder Problemlösen mit der Lern-Spirale . . . . .	217
7.3	Üben und Wiederholen geben Sicherheit . . . . .	217
7.4	Kleinere und mittlere Probleme knacken . . . . .	222
7.5	Mit PEP in die Zukunft . . . . .	227
7.5.1	Nur wer sich in Bewegung setzt ... . . . . .	227
7.5.2	PEP – die Zukunft gestalten . . . . .	227
7.5.3	PEP – eine Kurzbeschreibung . . . . .	227
7.5.4	Jedes Lern-Problem ist lösbar! . . . . .	233
7.6	Ich investiere ... in meine Zukunft ... ich lerne! . . . . .	234
7.6.1	Ein Lern-Problem anpacken, bevor es entsteht! . . . . .	234
7.6.2	Ich reflektiere über mein Selbst . . . . .	235
7.6.3	Ich pflege mein intellektuelles Potenzial . . . . .	237
7.6.4	Ich investiere in Aus- und Weiterbildung . . . . .	238
7.6.5	Ich investiere in Lern- und Denk-Strategien . . . . .	238
7.6.6	Ich optimiere mein Lernen ... mit PEP . . . . .	240
<b>8</b>	<b>Lernen – heute und morgen</b> . . . . .	<b>241</b>
8.1	Lernen zwischen Gestern und Morgen . . . . .	241
8.2	Lernen – mit den Neuen Medien . . . . .	248
8.3	Lernende Organisation – die Zukunft meistern . . . . .	252
8.4	Lernende Organisation – ein Modell . . . . .	255
8.5	Lernende Unternehmen . . . . .	262
8.6	Lernende Schule . . . . .	267

8.7	Das andere Lernen – dezentral und offen . . . . .	275
8.7.1	Aus DREI wird EINS . . . . .	275
8.7.2	Außenstellen einer Lern-Gesellschaft . . . . .	276
8.7.3	Das Lernen mit der Arbeit verbinden . . . . .	277
8.7.4	Arbeitsverbundenes Lernen – Formen und Weiterentwicklung . . . . .	278
8.8	Lernende Gesellschaft – in die Zukunft investieren . . . . .	280
8.8.1	Ein Wandel im Wandel . . . . .	280
8.8.2	Ehrlich sein, wenn es um Zeit, Geld und Leistungen geht . . . . .	281
8.8.3	Veränderungen gestalten heißt Zukunft gestalten . . . . .	282
8.8.4	Mit der Lern-Spirale Zukunft gestalten . . . . .	284
8.8.5	Lernen schafft Zukunft . . . . .	286
	<b>LÖRNIs Lern-Tipps von A bis Z . . . . .</b>	<b>289</b>
	<b>Begriffe und Definitionen . . . . .</b>	<b>293</b>
	<b>Literaturverzeichnis . . . . .</b>	<b>297</b>
	<b>Stichwortverzeichnis . . . . .</b>	<b>299</b>

# 1 ICH – und das Buch



## Ziele – Aufbau – Schwerpunkte – Was bietet mir dieses Buch?

### 1.1 Das Buch – und SIE

#### Lernen – immer wieder eine Reise ins Ungewisse

- «Ich kann mich nicht mehr erinnern, es fällt mir nicht mehr ein.»
- «Ich fange immer zu spät an und werde dann nicht fertig.»
- «Ja, ich kann mich erinnern, ich weiß es, ich kann es nur nicht anwenden.»
- «Ich bekomme einfach nicht mit, was dort gesagt/geschrieben wurde!»
- «Ich finde mich einfach in meinen Unterlagen nicht zurecht.»
- «Obwohl ich den ganzen Tag und die halbe Nacht gepaukt habe, wusste ich bei der Prüfung doch nur Bruchstücke.»

Solche und ähnliche Situationen hat jeder von uns bereits erlebt. Wer hat nicht schon die Ohnmacht gespürt, wenn gewaltige Informationsberge sich vor einem auf türmen? ... und die Mühen gespürt, wenn es galt, den vorgegebenen «Stoff einzupauken»? Wer kennt nicht dieses dumpfe Gefühl, wenn Sachverhalte urplötzlich in Vergessenheit gerieten? Wer hat nicht schon die Peinlichkeit durchlitten, wenn man auf Fragen keine Antwort geben konnte, und das vielleicht noch vor größerem Publikum?

Es ist wenig bedeutsam, diese Liste der kritischen Lern-Situationen zu verlängern. Bedeutsam ist, wie dieses Buch sich der Lern-Nöte und Lern-Probleme seiner Leser annimmt und welchen Stellenwert es deren Reduzierung einräumt. Sie werden sich selbst davon überzeugen, dass nicht nur die

**Notwendigkeit** (= Lern-Not wenden!) erkannt wurde, sondern mit erster Priorität die Lern-Nöte konsequent und wirksam «bekämpft» werden.

Wer ein längeres Lern-Leben hinter sich hat, dem wird Lernen aber nicht nur in unangenehmer Erinnerung geblieben sein. Viele positive Phasen gab es und gibt es – Phasen, in denen die Lösungen einem nur so zuflogen und Prüfungen glatt und erfolgreich absolviert wurden.

#### Das Buch – WEN will es erreichen?

- Niemand mag vorherzusagen, welches Wissen und Können Sie in 10 Jahren benötigen. In vielen Berufsfeldern verdoppelt sich das Wissen, ganze Berufsfelder verschwinden; kein Arbeitsplatz ist mehr sicher, täglich entstehen neue Forderungen.

Wir müssen intensiver lernen, aber auch anders und anderes. Nicht nur einmal, sondern ein Leben lang. Nicht nur Sie, sondern alle ... auch *Organisationen*, Schulen ... die Gesellschaft. Gefragt sind Selbst-Lerner, Lernen lernen und fachübergreifende *Lern-Kompetenz*.

Gefragt sind **SIE**,

**SIE** – die Nachdenklichen, Neugierigen und Einsichtigen,

**SIE** – die Ihre Lern-Probleme meistern und Ihre Lern-Leistungen verbessern wollen,

**SIE** – die Ihre Zukunft gestalten wollen.

- Das Buch wendet sich an alle, die Klarheit, Sicherheit und Zukunft in ihr Lernen bringen wollen, an
  - ältere Schüler, Auszubildende, Studenten, in der Fort- und Weiterbildung Befindliche,

- alle in der Arbeitswelt Tätigen, die ihren aktuellen Lern-Bedarf decken wollen,
- Lehrer, Dozenten, Ausbilder, Trainer und an
- in der Bildungspolitik und in Bildungseinrichtungen Tätige.

- Das Buch wendet sich an alle, die ahnen bzw. wissen:

! «LERNEN ist die Investition in meine Zukunft!»

### Das Buch – die Antwort auf Ihre Fragen

«Welche Faktoren beeinflussen unser Lernen? Warum lernen wir mit so unterschiedlichen Ergebnissen? Unter welchen Bedingungen lernen wir besser oder schlechter? Wie lernen wir richtig? Wie verbessern wir unsere Lern-Leistungen? Was tue ich, wenn es nicht klappt?»

Auf diese und andere Fragen will das Buch Ihnen umfassende und zufrieden stellende Antworten geben – Antworten, die bitte nicht als Zauberformeln oder Wundermittel zu interpretieren sind. Denn wer an Wunder glaubt oder auf Wunder hofft, misstraut seinen eigenen Fähigkeiten, Möglichkeiten und Chancen.

**Die Methode**, die für **jeden** Menschen für **jeden** Zweck **jederzeit** und überall erfolgreich angewendet werden könnte, **gibt es nicht**. Aber es gibt eine Reihe von Erkenntnissen und Grundregeln, die beim Lernen Gewinn bringend genutzt werden können, die Zeit und Kräfte sparend wirken und zu häufigen Lern-Erfolgen führen; Regeln und Erkenntnisse, die systematisch Ihren individuellen Lern-Stil weiterentwickeln und Ihre Lern-Kompetenz verbessern.

Wir möchten Sie, liebe Leser, hiermit einladen, sich mit uns gemeinsam auf das Wagnis einzulassen, sich mit der Optimierung Ihres Lernens auseinander zu setzen.

Wir wünschen Ihnen dabei viel Freude, Abwechslung und Erfolg und sind überzeugt, dass Sie beim Lernen deutlich weniger Frust empfinden und der Lern-Erfolg Ihnen immer weniger als Zufallsprodukt erscheint.

## 1.2 Das Buch – ein Ziel

! Wer ein Buch schreibt, muss wissen, welche Aufgaben es erfüllen soll!

### Teilziele – Hauptziel

Die menschliche Leistung in der heutigen Zeit verschiebt sich von der Ausführung manueller Verrichtungen immer mehr zu **schöpferischen geistigen Tätigkeiten**. Damit wird der Mensch tagtäglich vor *Aufgaben* gestellt, deren Bewältigung zweckmäßige Methoden für ein selbstständiges und aktives **Lernen** und Arbeiten erfordern. Es ist unbestritten, dass wir dann am erfolgreichsten lernen, wenn unser Lernen «selbst bestimmt» ist. Wollen sich Lernende orientieren, sich weiterentwickeln, selbstständiger werden und diese ihre Umwelt sogar mitgestalten, so müssen sie ihre Lern-Prozesse selbst gestalten, selbst kontrollieren und letzten Endes auch selbst verantworten. Das erste der **drei Teil-Ziele** lautet dementsprechend:

- ♦ **Teil-Ziel 1:** Verbessern der *Einstellungen, Fähigkeiten* und *Fertigkeiten* für ein verstärkt selbst bestimmtes Lernen.

Vor dem Hintergrund immer schneller veraltenden Wissens und eines sich ständig verändernden Bedarfs an Wissen wächst die Bedeutung der individuellen Lern-Qualifikation und damit der Zwang zum eigenständigen «Lernen-Lernen». Der moderne Mensch muss deshalb zum sicheren Umgang mit Daten, Informationen und Wissen befähigt werden und sich das Können aneignen, ständig neue Themengebiete zu er-