



# Dein individueller Lern-Nachmittag: Vom Wissen zum Tun – und besser werden!

---

Hallo! Diese 2,5 Stunden sind deine Chance, das Gelernte zu festigen, indem du es anwendest, und deine persönlichen Lernstrategien auf den Prüfstand zu stellen. Du wirst zum "Chief Learning Officer" deines eigenen Lernens: Du planst, führst aus, analysierst und optimierst.

Nimm dir Zeit für die einzelnen Blöcke. Es geht darum, tiefe Erkenntnisse zu gewinnen und konkrete Schritte für deine zukünftige Lernreise zu planen.

**Gesamtdauer:** ca. 2,5 Stunden **Du brauchst:** Ein Notizbuch (digital oder physisch), einen Stift, Zugang zum Internet (falls du ein Projekt wählst, das Recherche erfordert).

---

## Block 1: Dein individuelles Lern-Projekt starten (ca. 75 Minuten)

*(Fokus: Lernziele formulieren & Wissen anwenden)*



### Aufgabe 1: Mein SMARTes Lernziel definieren (20 Min.)

**Ziel:** Du formulierst ein konkretes und motivierendes Lernziel für die nahe Zukunft, das dich wirklich voranbringt.

#### Anleitung:

##### 1. Brainstorming (5 Min.):

- Was ist ein Thema, eine Fähigkeit oder ein Problembereich, den du in den nächsten 2-4 Wochen wirklich aktiv verbessern oder lernen möchtest? (Es kann beruflich, privat oder für die Weiterbildung sein.)
- Notiere 2-3 Ideen.

##### 2. SMART machen (15 Min.):

- Wähle die attraktivste Idee aus.
- Formuliere diese Idee nach der **SMART-Formel** zu einem klaren Lernziel um:
  - **Spezifisch:** Was genau?
  - **Messbar:** Woran erkenne ich den Erfolg?
  - **Erreichbar:** Ist es realistisch in der Zeit?
  - **Relevant:** Warum ist es wichtig für mich?
  - **Terminiert:** Bis wann genau will ich es erreichen?
- *Beispiel: "Bis zum [Datum in 3 Wochen] kann ich die 10 wichtigsten Funktionen von Excel (Pivot-Tabellen, SVERWEIS, bedingte Formatierung) anhand von Beispieldaten so anwenden, dass ich einen Monatsbericht in 30 Minuten erstellen kann."*



### Aufgabe 2: Dein Lern-Transfer-Projekt entwerfen (55 Min.)

**Ziel:** Du planst ein konkretes Projekt oder eine reale Aufgabe, um das Wissen aus deinem SMARTen Ziel direkt anzuwenden.

**Anleitung:****1. Projektidee entwickeln (15 Min.):**

- Basierend auf deinem SMARTen Lernziel aus Aufgabe 1: Was ist ein konkretes Projekt oder eine reale Aufgabe, bei der du das neue Wissen oder die Fähigkeit einsetzen *musst*?
- *Beispiel (Excel-Ziel):* "Mein Projekt ist es, einen fiktiven Monatsbericht mit Umsatz- und Kundendaten in Excel zu erstellen und dabei gezielt Pivot-Tabellen und SVERWEIS anzuwenden."
- *Beispiel (Sprachziel):* "Mein Projekt ist es, eine E-Mail an einen englischsprachigen Kunden zu verfassen und dabei 5 neue Business-Vokabeln korrekt einzubauen."

**2. Projektplanung mit Chunking (20 Min.):**

- Zerlege dein Projekt in 3-5 kleine, logische und überschaubare Teilschritte (Chunks).
- Gib jedem Teilschritt eine kurze Überschrift.
- *Beispiel (Excel-Projekt):* "1. Rohdaten in Excel importieren. 2. Pivot-Tabelle für Umsatzanalyse erstellen. 3. SVERWEIS für Kundensegmentierung nutzen. 4. Bericht visuell aufbereiten."

**3. Zeitliche Einordnung (20 Min.):**

- Nimm deinen Kalender für die kommenden 2-3 Wochen zur Hand.
- Plane für jeden der Teilschritte deines Projekts einen konkreten **Lern-/Umsetzungs-Block** ein. Sei realistisch mit der Zeitplanung.
- Füge auch hier wieder **Pufferzeiten** und **Pausen** ein.
- *(Ziel ist, dass du nach dieser Aufgabe einen echten Fahrplan hast, wann du was tust, um dein Lernziel durch ein Projekt zu erreichen.)*

---

## Block 2: Reflexion deiner Lernreise & Strategie-Optimierung (ca. 75 Minuten)

*(Fokus: Erfahrungen analysieren & Strategien anpassen)*

**Aufgabe 3: Deine Lernmethoden-Checkliste (30 Min.)**

**Ziel:** Du analysierst systematisch, welche der gelernten Methoden für dich bisher am besten funktioniert haben und warum.

**Anleitung:****1. Methoden-Liste erstellen (5 Min.):**

- Schreibe die folgenden Lernmethoden auf ein Blatt:
  - Mindmapping
  - SQ3R-Methode
  - Spaced Repetition / Karteikarten
  - Chunking
  - Zeitmanagement (Lernplan / Priorisierung)
  - Arbeitsplatz-Optimierung
  - Fokussierungsstrategien (Gedankenparkplatz, Ablenkungsminimierung)

**2. Erfahrungs-Check (25 Min.):**

- Gehe jede Methode durch und beantworte kurz (stichpunktartig) folgende Fragen:
  - **Habe ich diese Methode schon aktiv ausprobiert?** (Ja/Nein)

- **Was lief gut, als ich sie angewendet habe?** (1-2 positive Punkte)
- **Was waren die größten Schwierigkeiten/Herausforderungen?** (1-2 negative Punkte)
- **Welchen Lerntyp (visuell, auditiv, kinästhetisch) hat diese Methode für mich am meisten angesprochen?**
- **Wie könnte ich diese Methode noch verbessern oder anders einsetzen?** (Idee für die Zukunft)

## **Aufgabe 4: Dein persönlicher Optimierungs-Plan (45 Min.)**

**Ziel:** Du erstellst einen konkreten Plan zur Verbesserung deiner Lernstrategien basierend auf deinen Reflexionen.

### **Anleitung:**

#### **1. Priorisiere dein Anpassungs-Potenzial (10 Min.):**

- Schau dir deine Antworten aus Aufgabe 3 an. Bei welchen 2-3 Methoden siehst du das größte Potenzial zur Verbesserung oder wo gab es die größten Schwierigkeiten, die du angehen möchtest?
- Wähle die **zwei wichtigsten** dieser Methoden aus, die du optimieren willst.

#### **2. Der 3-Schritte-Optimierungsplan (25 Min.):**

- Für jede der zwei ausgewählten Methoden entwickelst du einen konkreten Optimierungs-Plan:
  - **Methode 1 (z.B. SQ3R):**
    - **Mein Problem/Meine Herausforderung:** (z.B. "Beim 'Recite' spreche ich die Inhalte nicht wirklich laut aus, sondern nur im Kopf.")
    - **Meine Anpassung/Strategieänderung:** (z.B. "Ich werde ab sofort immer ein Stofftier vor mir platzieren und ihm die Inhalte laut erklären, um mich zum Sprechen zu zwingen.")
    - **Meine Erfolgskontrolle:** (z.B. "Nach den nächsten 3 Texten überprüfe ich, ob ich wirklich laut gesprochen habe.")
  - **Methode 2 (z.B. Arbeitsplatz-Optimierung):**
    - **Mein Problem/Meine Herausforderung:** (z.B. "Mein Desktop ist immer noch überfüllt und lenkt mich ab.")
    - **Meine Anpassung/Strategieänderung:** (z.B. "Ich werde jeden Abend vor Feierabend 5 Minuten meinen Desktop aufräumen und alle unnötigen Dateien in einen 'Archiv'-Ordner verschieben.")
    - **Meine Erfolgskontrolle:** (z.B. "Jeden Morgen schaue ich, ob der Desktop leer ist und ich starte mit 0-1 offenen Tabs.")

#### **3. Dein "Austausch-Thema" (10 Min.):**

- Überlege: Welches Thema oder welche Herausforderung aus deiner Reflexion würdest du gerne mit einem Kollegen, Freund oder Mentor besprechen? Formuliere diese Frage oder dieses Thema als kurze Notiz, damit du bereit bist, es beim nächsten Mal anzusprechen.
- *Beispiel: "Wie schaffst du es, dein Handy beim Lernen wirklich wegzulegen? Ich scheitere da immer wieder."*

---

## **Abschlussreflexion (ca. 10 Minuten)**

Nimm dir zum Schluss noch einen Moment Zeit und beantworte diese Fragen für dich in deinem Notizbuch:

1. Was war meine wichtigste Erkenntnis über mich selbst und mein Lernen in diesen 2,5 Stunden?
2. Wie fühlt es sich an, einen so konkreten Plan für ein Lernprojekt und die Optimierung meiner Strategien zu haben?
3. Welchen "nächsten kleinen Schritt" werde ich sofort nach dieser Session tun, um meine Lernreise fortzusetzen?