

Iris & Felicitas
Komarek



LERNEN
& FÜR
FAULE

SELBSTTEST:
WIE LERNE ICH
AM BESTEN?

SCHLAUE STRATEGIEN
FÜR EINEN **SCHNELLEN**
LERNERFOLG

südwest

Iris & Felicitas
Komarek



SCHLAUE STRATEGIEN
FÜR EINEN **SCHNELLEN**
LERNERFOLG

südwest

Inhalt

Einleitungn: Faul ist schlau!

Ein paar Worte vorneweg

Kapitel 1: Jeder ist einzigartig – jeder lernt einzigartig

Vier Lernstile im Überblick

Kapitel 2: Auf der Suche nach dem Erfolgsgeheimnis

So ticken Minimal-Lerner

Kapitel 3: Die 7 Schlüssel zum effizienten Lernen

Wie sich das Tor zum Lernerfolg öffnen lässt

Schlüssel Nummer 1: Selbstwahrnehmung bestimmt den Erfolg!

Wie du deinen Lernstil akzeptieren kannst

Schlüssel Nummer 2: Ein Blick in die Lerntrick-Kiste von Faulen

Wie du clevere, unaufwendige Lernmethoden ausprobierst

Schlüssel Nummer 3: Von Taschenlampen, Treibstoffen und Käseglocken

Wie du den Turbo der Konzentration anwirfst

Schlüssel Nummer 4: Den Motor in Gang bringen

Wie du es schaffst, dich selbst zu motivieren

Schlüssel Nummer 5: Aus viel mach wenig!

Wie du dich aufs Wesentliche reduzierst

Schlüssel Nummer 6: Turbo- statt Schneckentempo-Lernen!

Wie du Informationen schneller aufnimmst

Schlüssel Nummer 7: Mit strategischem Köpfchen in die Prüfung

Wie du dich schlau auf Tests vorbereitest

Kapitel 4: Jetzt bist du dran!

Mit deiner persönlichen Roadmap erfolgreicher Minimalist werden

Kapitel 5: Was Minimalisten brauchen – und was gar nicht

Ein paar Tipps für Eltern und andere Beteiligte

Kapitel 6: Wenn Minimalisten mehr wollen

Vom Mini- zum Maximalisten

[Making-of](#)

WhatsApp-Kommunikation

[Danksagung](#)

[Register](#)

[Impressum](#)

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 Lerncoaching-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 Auffassungsgabe 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

TAGEBUCHEINTRAG – 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 bestimmte 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.

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 gemeint, dass die Ergebnisse nicht dem Aufwand entsprechen. Sie können okay sein, aber derjenige hat sich völlig verausgabt. Wer auf diese Weise lernt, hat allerdings einen ganz wesentlichen Vorteil: Er kann sich selbst

motivieren, kann Selbstdisziplin aufbringen – und das ist Gold wert. Der Nachteil ist, dass das engagierte Lernen eben nicht immer mit Erfolgserlebnissen gekrönt ist. Das kann zu Frustrationen führen, die auf Dauer nicht tragbar sind. Auch wenn vermutlich jeder einmal diese Phase durchlebt, so sollte das kein Dauerzustand sein.

Das sind die Merkmale des „disziplinierten Erfolglosen“:

- Er ist motiviert und diszipliniert, aber immer wieder erfolglos. Er ist sehr oft frustriert, manchmal auch verzweifelt und hat häufig ein negatives Selbstbild (fühlt sich „dumm“) in Bezug auf das Lernen.
- Er lernt oft ungünstig und unpassend oder das Falsche. Er verwendet Lernstrategien, die zwar aufwendig, aber nicht erfolgreich sind. Er steht oft auf Kriegsfuß mit der Konzentration.
- Er sieht durchaus Sinn in guten Ergebnissen und in den Inhalten.

Typ C: Der frustrierte Erfolglose

Das sind Lernende, die – aus welchen Gründen auch immer – resigniert haben. Die aufgehört haben zu lernen, sich zu bemühen, sich anzustrengen. Vielleicht weil sie die Erfahrung gemacht haben, dass es eh nichts nützt. Manche ziehen sich in die Unauffälligkeit zurück, andere kompensieren ihre angeblichen Defizite durch Auffälligkeiten verschiedenster Art. Allen gemeinsam ist, dass sie in jedem Falle konstruktive Unterstützung brauchen. Was sie gar nicht brauchen können, sind Vorhaltungen, Strafen und noch mehr Stress und Druck.

Das sind die Merkmale des „frustrierten Erfolglosen“:

- Er ist nicht (mehr) bereit, viel Aufwand zu betreiben, oft aufgrund negativer Ergebnisse in der Vergangenheit. Er ist unmotiviert, phlegmatisch, scheinbar uninteressiert, frustriert, verweigert sich oft.
- Er ist häufig ein Abbrecher, ein sogenanntes Sorgenkind.
- Er sieht keinen Sinn im Lernen, in den Inhalten und schon gar nicht in den Ergebnissen, die ja oft zu wünschen übrig lassen.

Typ D: Der minimalistische Erfolgreiche

Diese Lerner sind die Vorbilder für dieses Buch. Sie sind in der Lage, bei minimalem Lernaufwand recht erfolgreich zu sein. Die Gründe für das Wenig-Lernen sind unterschiedlich: Entweder sie wollen nicht mehr Aufwand betreiben, weil sie keinen Sinn im Lernstoff erkennen können, wenig Interesse an den Inhalten haben oder ihnen das Lernen einfach

keinen Spaß macht. Zugleich erkennen sie aber die Notwendigkeit des Lernens. Oder sie haben einfach nicht die Zeit zu lernen, weil sie mit anderen Aufgaben sehr ausgelastet sind: Berufstätigkeit, Kinder, Leistungssport etc. Allen gemeinsam ist, dass sie Strategien entwickelt haben (die ihnen oft nicht bewusst sind), die es ihnen ermöglichen, trotz des geringen Zeiteinsatzes ihre Ziele zu erreichen.

Das sind Merkmale des „minimalistischen Erfolgreichen“:

- Er ist effektiv, minimalistisch, alles andere als perfektionistisch, hoch konzentriert, sehr strategisch, im positiven Sinne faul, entschlüsselt Strukturen, ist clever, aber in der Regel nicht hochbegabt.
- Er setzt sich eher ein Minimal- als ein Maximal-Ziel.
- Lernen ist für ihn kein Selbstzweck, sondern in erster Linie Mittel zum Zweck.
- Er hat oft ein negatives Selbstbild (meint, er sollte eigentlich anders, fleißiger sein).

DIE POTENZIALE DER JEWELIGEN LERNSTILE

Jeder der oben beschriebenen Stile hat seine Vorzüge und seine Schwächen. Stärken können weiter ausgebaut werden, an den Schwächen kann man arbeiten, um das Lernen einfacher beziehungsweise erfolgreicher zu gestalten. Hier findest du einige Anregungen ...

Daran kann der engagierte Erfolgreiche arbeiten:

Nachdem dieser Typ große Selbstdisziplin hat, betreibt er oft (zu) großen Aufwand für das Lernen. Er neigt dazu, sich in Details zu verzetteln. Nie ist er zufrieden, möchte immer mehr wissen, um auf der sicheren Seite zu sein. 100 Prozent ist für ihn oft nicht genug, meist ist er erst zufrieden, wenn er 120-prozentig vorbereitet ist. Um sich selbst zu entlasten, kann er sich in diesen Punkten verbessern:

Er kann lernen ...

- ... noch stärker den Lernstoff zu priorisieren, um die volle Energie auf den wirklich wichtigen Lernstoff zu richten.
- ... an seinem Perfektionismus- Streben zu arbeiten, denn auf Dauer ist es ungesund, immer die 120 Prozent anzupeilen.
- ... Erfolge wahrzunehmen und sie nicht als selbstverständlich zu

erachten.

- ... mit schlechten Rückmeldungen, Zensuren oder Fehlern besser umzugehen, sie weniger persönlich zu nehmen.
- ... dass seine Lernleistungen nicht gleichzusetzen sind mit seiner Persönlichkeit.

Der disziplinierte Erfolgreiche kann am meisten von dem minimalistischen Erfolgreichen lernen, denn von ihm kann er sich Effektivität abschauen.

Daran kann der disziplinierte Erfolglose arbeiten:

Das Kennzeichen dieses Typs ist es, viel Aufwand zu betreiben und dennoch mit den Ergebnissen hinter den (eigenen) Erwartungen zurückzubleiben. Seine Hauptaufgabe besteht also darin, die große Energie nicht mehr so oft verpuffen zu lassen, sondern sie zu bündeln, um mehr Lernerfolg zu erreichen. Dabei kann er auf Folgendes seine Aufmerksamkeit richten:

Er kann lernen ...

- ... neue Lernstrategien kennenzulernen, davon passende für sich zu entdecken und sie gezielt einzusetzen. Hier können zum Beispiel auch die Wahrnehmungs- und Verarbeitungspräferenzen visueller, auditiver und kinästhetischer Lerner eine Rolle spielen (siehe Kapitel 3, Schlüssel Nummer 2: Ein Blick in die Lerntrick-Kiste von Faulen).
- ... an seiner Konzentrationsfähigkeit zu arbeiten. Oft vertun diese Lerner viel Zeit damit, mit den Gedanken nicht richtig bei der Sache zu sein, daher wird das Lernen unnötig (zeit-)aufwendig.
- ... sich noch besser zu organisieren, zum Beispiel mit Zielen und einem Plan an das Lernen heranzugehen, um effektiver zu werden.
- ... Prüfungskompetenz aufzubauen, das heißt Methoden kennenzulernen, wie er sich zielorientiert auf Tests vorbereiten und in der Prüfung sicher und gelassen bleiben kann.

Auch der motivierte Erfolglose kann am meisten von dem minimalistischen Erfolgreichen lernen, vor allem von dessen cleverem, strategischem Vorgehen.

Daran kann der frustrierte Erfolglose arbeiten

Natürlich könnte man es sich hier einfach machen und sagen: Setz dich doch einfach mal auf den Hosenboden und lerne, dann wird sich der Erfolg schon einstellen. Doch bekanntermaßen sind die einfachen

Lösungen nicht immer die besten. Bei diesen Lernern gilt es einerseits daran zu arbeiten, erfolgreiche Lernstrategien zu erarbeiten, zugleich aber auch die Persönlichkeit und hier vor allem die Selbstwahrnehmung zu stärken.

Er kann lernen ...

- ... sich mit den eigenen Zielen auseinanderzusetzen, und nicht die von anderen zu übernehmen oder bewusst abzulehnen. Es geht darum, Visionen und Ideen für den Lebensweg zu entwickeln um Motivation für das Jetzt aufzubauen.
- ... sich (vielleicht mit Unterstützung) mit passenden, effektiven Lernstrategien auseinanderzusetzen, die die ersten kleinen Erfolgserlebnisse bringen.
- ... an seiner Konzentrationsfähigkeit zu arbeiten, um nicht zu viel Kraft zu verschwenden.
- ... negative ungünstige innere Einstellungen zu überwinden, zum Beispiel: „Das werde ich nie schaffen“ – „Nie klappt etwas bei mir“ – „Das hat doch eh alles keinen Sinn“ oder so ähnlich ...
- ... wieder mehr Selbstwert und Selbstbewusstsein aufzubauen, denn dies ist das notwendige Fundament dafür, etwas anpacken zu können und erfolgreich zu sein.
- ... mit Rückschlägen und Misserfolgen umzugehen, um sich nicht in das Nichtstun zurückzuziehen.

Der frustrierte Erfolglose kann am meisten von dem minimalistischen Erfolgreichen lernen, denn der macht ihm vor, wie man mit wenig, aber zielgerichtetem Aufwand viel erreichen kann.

Daran kann der minimalistische Erfolgreiche arbeiten

Auch wenn dieser Typus hier unser Vorbild ist, von dem wir profitieren wollen, so hat auch dieser seine Schattenseiten, die er verändern kann. Diese Schattenseiten manifestieren sich vor allem in zwei Bereichen: in der Selbstakzeptanz und in dem Zufriedensein mit Minimal-Zielen.

Er kann lernen ...

- ... sich selbst zu akzeptieren, wie er ist. Denn bei den meisten nagt das schlechte Gewissen im Hinterkopf: „Du musst früher anfangen!“, „Du musst mehr tun!“, „Du bist ein fauler Kerl“ ... Wer akzeptiert, dass das Lernverhalten zwar nicht lehrbuchartig, jedoch völlig okay ist, braucht

keine Energie an Selbstzweifel zu verschleudern.

- ... mehr Motivation und Disziplin aufzubringen. An dem Satz, den die Minimalisten schon oft gehört haben, ist nämlich etwas Wahres: „Wenn du nur ein bisschen mehr tun würdest, könntest du noch erfolgreicher sein!“
- ... sich nach und nach auch ehrgeizigere Ziele zu stecken. Das Potenzial, diese zu erreichen, ist auf jeden Fall vorhanden.

Der minimalistische Erfolgreiche kann von den engagierten Erfolgreichen die „Lust am Lernen“ lernen und von den disziplinierten Erfolglosen die Selbstdisziplin. Und die frustrierten Erfolglosen kann er als Warnung vor Augen haben.

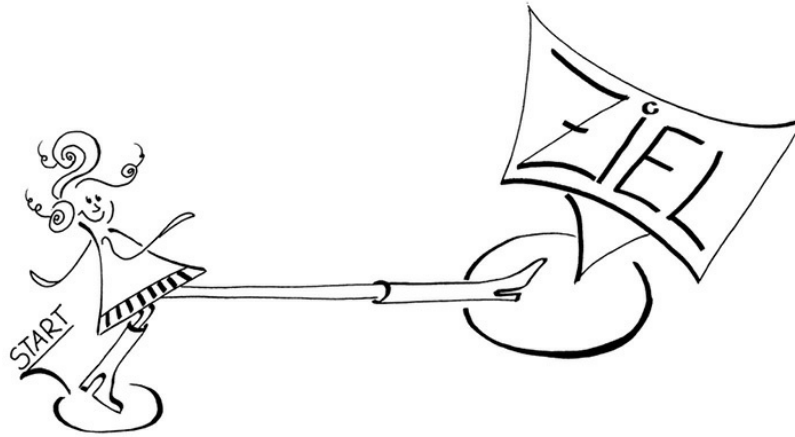


ALLES ZU DEN LERNSTILEN AUF EINEN BLICK

- Die Lernstile ergeben sich über die beiden Kriterien „Aufwand“ und „Erfolg“.
- Der engagierte Erfolgreiche zeichnet sich durch hohe Motivation und sehr gute Ergebnisse aus. Er kann daran arbeiten, effektiver zu werden.
- Der disziplinierte Erfolglose legt viel Aufwand an den Tag, erzielt aber nicht die gewünschten Ergebnisse. Durch bessere Lernstrategien und höhere Konzentrationsfähigkeit kann er sich verbessern.
- Der frustrierte Erfolglose hat bereits resigniert und kann nur selten Erfolge für sich verbuchen. Mit Unterstützung kann er lernen, wieder an sich zu glauben, und erzielt erste kleine Erfolge durch Anpassung seiner Lernstrategien.
- Der minimalistische Erfolgreiche möchte mit so wenig Aufwand wie nötig so gute Ergebnisse wie möglich erzielen. Meist gelingt ihm das auch. Er kann lernen, sich ehrgeizigere Ziele zu stecken.
- Von jedem Lernstil kann man sich etwas abschauen.
- Von der Entschlüsselung der Strategien der minimalistischen Erfolgreichen können alle Lernenden profitieren – ohne jedoch die eigenen Lernmuster aufgeben zu müssen.

Kapitel 2: Auf der Suche nach dem Erfolgsgeheimnis

So ticken Minimal-Lerner



Wer von den Erfolgsstrategien anderer profitieren möchte – egal ob im Sport, in der Musik, beim Kochen, im Beruf oder eben beim Lernen –, der muss die Erfolgreichen zunächst sehr genau analysieren. Auf diese Weise gelingt ein rascher Expertise-Transfer ohne Streuverluste. Die folgende Beschreibung des minimalistischen Erfolgreichen basiert nicht nur auf jahrelanger Lerncoaching-Praxis, sondern auch auf einem Modelling-Projekt: Hier wurden „Leistungsstarke“ mit „Leistungsschwachen“ verglichen, damit entscheidende Unterschiede identifiziert werden können.

Um ein möglichst ganzheitliches Bild aus der Sicht des Experten zeichnen zu können, haben wir die etwas modifizierten Veränderungs-ebenen – auch „Dilts-Ebenen“ genannt, nach Robert Dilts, einem US-amerikanischen Verhaltenstherapeuten, Trainer und einem der frühen Wegbereiter des NLP – angewendet.

HINTERGRUNDWISSEN

NLP (neurolinguistisches Programmieren) ist ein psychologisches Konzept für gelungene Kommunikation, Selbstmanagement und persönliche Veränderung. Es wurde in den 1970er-Jahren von dem Psychologen Richard Bandler und dem Linguisten John Grinder durch die Analyse erfolgreicher Therapeuten und Coaches entwickelt und zu einem fundierten Modell mit einer Vielzahl von pragmatischen psychologischen Methoden zusammengefasst. Heute wird NLP im Beruf, im Sport, in der Pädagogik, im Coaching und Training und natürlich im Lernbereich erfolgreich eingesetzt.

WAS VERÄNDERUNG NACHHALTIG MACHT

Robert Dilts geht davon aus, dass Veränderung nur dann langfristig Bestand hat, wenn sie auf mehreren verschiedenen Ebenen erfolgt. Wer zum Beispiel lernen möchte, so exzellent wie ein Sternekoch zu kochen, dem wird es nie gelingen, wenn er nur einfach das Verhalten des Vorbilds nachahmt. Viel wichtiger ist es herauszufinden, was sich im Kopf dieses Kochprofis abspielt: Welche Werte hat er, welche Überzeugungen hat er

und welche mentalen Strategien wendet er an? Nur unter Berücksichtigung all dieser Faktoren kann man sich nach und nach zu einem Experten entwickeln.

Die folgenden grundsätzlichen Ebenen lassen sich abgrenzen und in der Veränderungsarbeit nutzen.

Umwelt-Ebene: alles, was außerhalb des Körpers liegt, also die Umgebung, der Ort, der Raum, der Schreibtisch und die Kleidung, aber auch andere Personen oder Materialien.

Verhaltensebene: von außen beobachtbares Verhalten.

Fähigkeiten-/ Strategie-Ebene: vor allem mentale Prozesse, Denkweisen und Emotionen. Oft spiegeln sich diese dann in offensichtlichen Verhaltensweisen wider.

Glaubenssätze/Einstellungen: generalisierte Erfahrungen, die zu inneren Überzeugungen werden – über sich selbst, über andere, über Situationen oder Aufgaben.

Werte: als Motor für unser Denken und Verhalten geben sie uns eine Orientierung, was richtig oder falsch, erstrebenswert oder vernachlässigbar ist.

In dem Modelling-Projekt „Lernen für Faule“ wurden nun die einzelnen Lernstile (siehe Kapitel 1 ab Seite 14) nach diesen Veränderungsebenen abgeklopft. Die Gestalt des minimalistischen Erfolgreichen kristallisierte sich zunehmend heraus, sodass sich jetzt ein klares Expertenbild beschreiben lässt, welches Grundlage für die Schlüsselfaktoren für Effektiv-Lernen darstellt.

HINTERGRUNDWISSEN

Beim professionellen Expertise-Transfer geht man der Frage nach, was Experten im Vergleich zu Anfängern anders machen. Dazu werden Kriterien bestimmt, die die Expertise beziehungsweise Leistungsschwäche definieren, und dementsprechend Probanden ausgewählt. Bei der Analyse sind vor allem die Gemeinsamkeiten unter den Experten und zugleich die Abgrenzungen von Experten zu Anfängern interessant. Es wird also der Frage nachgegangen: Was haben die Experten gemeinsam und was ist unterschiedlich im Vergleich zu den Anfängern? Diese Unterschiede, die das

Lernergebnis maßgeblich prägen, lassen schließlich das Erfolgsrezept deutlich werden.

SO TICKEN MINIMALISTISCHE ERFOLGREICHE

Umwelt-Ebene

- Minimalisten haben keine besonderen Lernorte, sie schaffen sich überall kleine Lerninseln, egal ob im Zug, beim Warten an der Supermarktkasse, in der Hängematte oder am Schreibtisch.
- Minimalisten, die erfolgreich sind, haben ein unterstützendes Lernumfeld, das sie so akzeptiert, wie sie sind, ohne sie ständig zu ermahnen oder verändern zu wollen.

Verhaltensebene

- Minimalisten lernen grundsätzlich eher wenig, oft betreiben sie lediglich 10 Prozent des Zeitaufwandes eines disziplinierten Erfolgreichen.
- Minimalisten lernen meist nicht lange am Stück, sondern eher in kleinen, intensiven Häppchen.
- Minimalisten erstellen meist Kurzzusammenfassungen und arbeiten dann nur noch mit diesen.
- Minimalisten lesen schnell und arbeiten in hohem Tempo.
- Minimalisten tun nur das Notwendigste.

Fähigkeiten- und Strategie-Ebene

- Minimalisten können sich auf den Punkt genau konzentrieren, egal wo und wann.
- Minimalisten können Lernstoff gut sondieren, minimieren und ordnen.
- Minimalisten erkennen sehr schnell Muster im Lernstoff und bei ihren Lehrern und Professoren.
- Minimalisten haben einige wenige, aber dafür sehr clevere Lernmethoden.
- Minimalisten motivieren sich auf sehr spezielle Weise zu kurzen Höchstleistungen.
- Minimalisten machen sich strategische Gedanken zu Prüfungen.

Glaubenssätze/Überzeugungen

• Minimalisten haben überdurchschnittlich häufig folgende Glaubenssätze im Kopf:

- „Minimalziele sind okay.“
- „Ich muss nicht perfekt sein!“
- „Ich kann selbst entscheiden, wie tief ich in den Lernstoff einsteigen will.“
- „Ich bin okay, auch wenn ich nicht Bestleistung zeige.“
- „Aus Halbwissen kann man viel machen!“
- „Ich darf strategisch an Prüfungen herangehen.“
- „Ich muss nicht vorbildliche, mustergültige Lernmethoden einsetzen.“
- „Ich darf schnell lernen.“

Werte

• Auf die Frage, was ihnen wichtig im Leben ist, antworten Minimalisten sehr häufig:

- Erfolg (Disziplin dagegen rangiert in der Werteskala ganz unten)
- Anerkennung (durch Zertifikate, gute Noten oder durch andere, für sie wichtige Menschen)
- Zugehörigkeit (zu bestimmten Gruppen/Peers und Familie)
- Cleverness (im Sinne von: schlaue, schnelle Lösungen finden, die auch aus dem „Normalen“ ausbrechen können)

Wir haben auf verschiedenen Ebenen wesentliche Erkenntnisse über unsere Vorbilder, die minimalistischen Erfolgreichen, gewonnen. Wir haben herausgefunden, wie sie denken, fühlen, sich grundlegend verhalten und mental vorgehen, und zwar im Gegensatz zu den weniger Erfolgreichen. So erlangten wir wertvolle Hinweise für den Start einer vielschichtigen Veränderung. Diese Kenntnisse bilden zwar ein gutes Fundament, doch darüber hinaus ist es notwendig, herauszufinden, WIE genau sie beim Lernen vorgehen – das wissen wir an dieser Stelle ja noch nicht.

Im Hauptteil des Buches geht es daher darum, die sieben Schlüsselfaktoren für leistungsstarkes Minimal-Lernen kurz zu beschreiben und eine Vielzahl von Methoden und Strategien anzubieten, um diese à la Minimalist selbst anwenden zu können. Dabei brauchen sie nicht Zeit „verschwenden“, indem sie an allen Stellschrauben drehen. Denn sie können sich genau die Themen heraussuchen, die für sie

relevant sind. Die den Unterschied machen, damit sie mit minimalem Aufwand viel erreichen können.



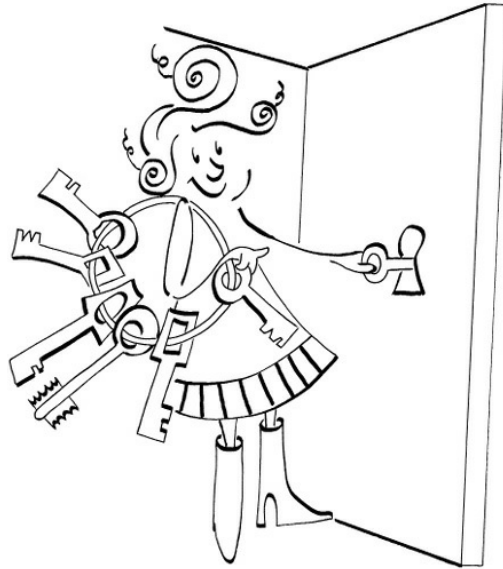
VON DEN ERFOLGREICHEN LERNEN

- Es ist viel zielführender zu lernen, was Erfolgreiche richtig machen, als zu vermeiden, was Erfolglose falsch machen.
 - Nachhaltige, erfolgreiche Veränderung braucht einen ganzheitlichen Mehr-Ebenen-Ansatz.
 - Die Veränderungsebenen für Erfolg sind: Umwelt, Verhalten, Strategien und Fähigkeiten, Glaubenssätze und Überzeugungen und Werte.
- Daraus lassen sich die sieben Schlüsselfaktoren für erfolgreiches Lernen mit minimalem Aufwand herauskristallisieren.
- Für jeden Schlüsselfaktor gibt es praxisorientierte Methoden und Ansätze, die jeder erlernen und weiterentwickeln kann.

TAGEBUCH-EINTRAG: In der Schulzeit ist es mir oft schwergefallen, meine Art zu lernen zu akzeptieren. Es hat zwar meistens funktioniert, aber ich hatte immer das Gefühl, nicht gut genug zu arbeiten. Dass ich mich nicht richtig vorbereiten würde. Dass ich es einfach nicht richtig machte und dass ich, wenn ich mich nur anstrengen würde und ein bisschen diszipliniert wäre, auch lernen könnte wie alle anderen. Und wie es Lehrer von einem zu erwarten scheinen. Bis ich irgendwann den Punkt erreicht hatte zu verstehen, dass auch meine Art zu lernen eine gute Art zu lernen ist. Und dass sie auf ihre Weise richtig ist und sogar eine Expertise darstellt!

Kapitel 3: Die 7 Schlüssel zum effizienten Lernen

Wie sich das Tor zum Lernerfolg öffnen lässt



Dass Minimal-Lerner ihre ganz eigenen Schlüssel zum Erfolg haben, wissen wir bereits. Diese wollen wir nun genau unter die Lupe nehmen und herausfinden, wie genau sie beschaffen sind. Also: Was sind die dahinter stehenden Methoden, die Lerntechniken und mentalen Strategien? Welche Überzeugungen und welche Haltungen sind das Material für diese Schlüssel? Ziel ist es, sie zu decodieren, um sie auf diese Weise auch für andere nutzbar zu machen. Denn alle Lernenden sollen sich mit diesem Schlüsselbund das Tor zu einer neuen Welt des Lernens und des Lernerfolgs eröffnen können. Dabei konnten wir 7 Schlüssel identifizieren, die größtmöglichen Lernerfolg bei minimalem Aufwand bewirken.

Ganz weit öffnet sich das Tor, wenn wirklich alle Schlösser geöffnet werden und nicht nur einer. Dennoch wird man feststellen, dass manche Schlüssel sicherlich bereits eingesetzt werden, andere neu sind und sofort passen. Da weiß man: Das ist etwas für mich, das werde ich sofort in meinem Lernalltag umsetzen. Andere wiederum müssen vielleicht noch ein bisschen zugeschliffen und nachgebessert werden, damit sie funktionieren und damit man das Gefühl hat: So entspricht mir das.

DIE 7 SCHLÜSSEL ZUM LERNERFOLG MIT MINIMALEM AUFWAND

- 1. Selbstakzeptanz als Minimal-Lerner
- 2. Clevere, unaufwendige Lernmethoden
- 3. Außergewöhnliche Konzentrationsfähigkeit
- 4. Spezielle Motivationstricks
- 5. Schnelles Erfassen und Muster-Erkennung
- 6. Priorisieren, sortieren und selektieren können
- 7. Schlaue Prüfungsstrategien

Zu jedem dieser Schlüssel haben wir verschiedene Methoden und Techniken zusammengetragen, die schnell gelernt und in der Anwendung möglichst unaufwendig sind. Wie immer fallen ungewohnte Strategien zu Beginn oft nicht leicht – es lohnt sich aber, sich mit ihnen vertraut zu machen, damit sie ihre Wirkung entfalten können. Der Zeitaufwand jetzt zahlt sich in den nächsten Lernjahren auf jeden Fall aus. Versprochen.

TAGEBUCH-EINTRAG: Lernen über das Verstehen des Lernstoffes ist für faule Menschen sehr angenehm, das Auswendiglernen jedoch stellt uns schon immer wieder vor Herausforderungen. Eigentlich wäre es ja vorbildlich, sich Vokabelkärtchen anzulegen. Doch alleine der Gedanke, über hundert Vokabeln aufzuschreiben, nervt mich, es ist einfach zu aufwendig. Der leichteste Weg ist heute, dass ich mir entweder Eselsbrücken baue oder sie vor meinem inneren Auge abspeichere. Beides war anfangs etwas mühsam. Doch zum Glück blieb ich dran, denn sobald ein wenig

Schlüssel Nummer 1: Selbstwahrnehmung bestimmt den Erfolg!

Wie du deinen Lernstil akzeptieren kannst

Ich bin mir sicher: Jeder kennt das schlechte Gewissen, diese innere Stimme, die einen immer wieder darauf aufmerksam macht, was man eigentlich zu tun hätte. Das betrifft nicht nur den Kontext des Lernens, sondern auch viele andere Lebensbereiche. Dieser innere Mahner kann durchaus nützlich sein, indem er uns motiviert, etwas zu tun, das man bisher nicht angepackt hat.

Wir sprechen hier jedoch von einem schlechten Gewissen, das lähmt, das bremst, das unnötig Energie und Kraft verschleudert. Das uns immer das Gefühl gibt, es nicht richtig zu machen. Schwach und undiszipliniert zu sein. Doch hier hat die Lernforschung ganz klar ergeben: Ein solcher Zustand bringt genau das Gegenteil hervor, Lerninhalte werden langsamer aufgenommen, weniger nachhaltig gespeichert und man kann sie schwerer reproduzieren, als wenn man mit Zuversicht, Selbstbewusstsein und positiver Einstellung an das Lernen herangehen würde. Auch die natürlich vorhandene begrenzte Aufmerksamkeitskapazität sollte nicht unnötig mit ungünstigen inneren Haltungen besetzt werden.



Um also möglichst wenig Reibungsverluste beim Lernen zu haben, ist es eine gute Investition, sich mit seiner Rolle als Lerner intensiv auseinanderzusetzen, seine ganz persönliche Lerner-Identität zu finden und sich in ihr wohlfühlen. Auch wenn es die Typen nicht in Reinform gibt, so kann man eine Verteilung der Anteile durchaus identifizieren: zum Beispiel 60 Prozent erfolgreicher Minimalist-, 25 Prozent frustrierter Wenig-Lerner und 15 Prozent erfolgreicher engagierter Lerner. Es wäre fatal, wenn du nur mit dem Anteil von 15 Prozent deiner Lern-Persönlichkeit zufrieden wärest und mit allen anderen auf Kriegsfuß stündest. Viel besser ist es in diesem Falle, auch mit dem Anteil des Minimalisten im Reinen sein zu können.

TAGEBUCH-EINTRAG: Meine komplette Schulzeit lang konnte ich meine Art zu lernen nicht akzeptieren. Ständig hatte ich diese Stimme im Kopf, dass ich mehr lernen sollte, dass ich alles können sollte, jede Kleinigkeit. Das ging so bis in den späten Abend. Und natürlich war da auch mein schlechtes Gewissen: Warum hast du nicht früher angefangen? Und das vielleicht Schlimmste war, dass ich immer das Gefühl hatte, mich durchgemogelt zu haben. Das Gefühl ist zwar heute immer noch nicht ganz weg, aber deutlich besser. Meine Einstellung zu meiner Art des Lernens hat sich verändert und raubt mir nicht mehr so viel Kraft und Energie. Ohne Schuldgefühle und schlechtes Gewissen kann ich die Lernzeit viel

besser nutzen.

Selbstakzeptanz ist also der erste wichtige Schritt für mehr Erfolg. Doch wie geht das genau, dieses „sich selbst annehmen können“? Hier findest du eine Reihe von Übungen, die ein tief gehendes Akzeptieren fördern. Betrachte sie als Aufgaben zum Wohlfühlen, Sich-gut-Fühlen und als ein Einzahlen auf das Lebenszufriedenheitskonto.

HINTERGRUNDWISSEN

Das Arbeitsgedächtnis, also der Teil des Gedächtnisses, der dafür sorgt, dass die gerade ablaufenden Aktivitäten bewältigt werden können, ist begrenzt, nämlich auf fünf bis neun Aufmerksamkeitseinheiten. So können zum Beispiel fünf Einheiten für den durchaus komplexen Vorgang des Vokabellernens gebraucht werden. Wenn dann noch drei bis vier dieser Einheiten mit Gedanken wie „Ich müsste eigentlich alle Vokabeln herausschreiben und viel öfter wiederholen“ verbraucht werden, sprengt es die Kapazität des Arbeitsgedächtnisses des Gehirns. Und da die negativen Gedanken emotional anregender sind, werden die Vokabeln mehr und mehr in den Hintergrund gedrängt. Mit der Folge, dass in der veranschlagten Zeit deutlich weniger Vokabeln gelernt werden können.

ERFOLGREICHE MINIMALISTEN KENNEN IHRE UNGÜNSTIGEN INNEREN STIMMEN

Erkenntnis ist immer der erste Schritt für Veränderung. Dazu gehört hier, dass man die inneren Stimmen, die sich meist in unpassenden Momenten zu Wort melden, identifiziert. Nachdem diese nicht bewusst gesteuert sind, richtet man normalerweise nicht die Aufmerksamkeit darauf. Um sich von ihnen befreien zu können, ist es jedoch notwendig, sie wahrzunehmen und dabei zu entscheiden, ob sie hilfreich oder hinderlich sind.

- Schreibe einmal alles auf, was dir durch den Kopf geht, wenn du darüber nachdenkst, wie du dein Lernen planst.
- Wie meldet sich hier deine innere Stimme? Sagt sie Sätze wie „Das kriegst du schon hin!“, „Du kannst das, bis jetzt hat es auch immer geklappt!“, „Du hast die Gabe, dich auf das Wesentliche zu konzentrieren“?
- Oder hat diese Stimme eher folgende Hinweise für dich parat: „Du musst jetzt anfangen, sonst bist du zu spät dran“, „Du machst immer alles nur zu oberflächlich, so wird das nie was!“, „Du musst dich mal am Riemen reißen“, „Du bleibst immer unter deinen Möglichkeiten!“?
- Sortiere das, was dir durch den Kopf geht, in „unterstützend“ und „nicht unterstützend“. Wenn das meiste bei „unterstützend“ steht, dann ist alles in Ordnung, dann kannst du im Grunde zum nächsten Kapitel übergehen. Wenn die Seite „nicht unterstützend“ überwiegt, dann kannst du die nächsten Schritte tun.
- Stelle nun fest, welche der ungünstigen Gedanken besonders hartnäckig sind, weil sie immer wieder auftauchen und womöglich mit großer Vehemenz. Markiere sie, denn das sind diejenigen, auf die du größte Aufmerksamkeit richten solltest. Damit hast du zwei ganz wichtige Schritte in Richtung „Ich entscheide, was ich denke!“ getan.

MINIMALISTEN ÜBERNEHMEN DAS STEUERRAD ÜBER IHRE GEDANKEN

Nachdem du die nicht hilfreichen Gedanken zunächst identifiziert hast, gilt es, diese im Alltag immer wieder bewusst wahrzunehmen. Oft passiert schon durch diese Bewusstheit eine Veränderung im Denken – die gewohnten Gedanken werden immer weniger und verschwinden oft von alleine. Dazu filterst du aus der von dir erstellten No-go-Gedankenliste am besten erst einmal maximal drei Gedanken heraus.

- Überlege dir zunächst, was anders wäre, wenn du diese hinderlichen Gedanken nicht mehr denken müsstest. Was würde sich verändern, wenn zum Beispiel der Satz „Ich müsste viel mehr lernen“ nicht mehr die ganze Zeit durch deinen Kopf geistern würde? Noch einmal: Was würde sich verändern? Das kann beispielsweise sein, dass ein Gefühl der Erleichterung, der Zuversicht, der inneren Gelassenheit entsteht. Das sind

gute Voraussetzungen für Erfolg und eine gute Motivation, die nachstehenden Übungen wirklich auszuprobieren!

- Führe eine Strichliste über die hinderlichen Gedanken. Immer wenn einer auftaucht, mache einen Strich auf einem Zettel. Normalerweise wirst du schon nach ein bis zwei Tagen feststellen, dass sie immer seltener auftauchen. Wichtig ist, dass du dem Wahrnehmen tatsächlich eine Aktion (das Stricheln) folgen lässt. Dadurch wird die mentale Veränderung schneller in Gang gesetzt.
- Jeder kennt die „Macho-Kasse“ oder „Schimpfwort-Kasse“, in die man eine Münze hineinwirft, wenn man in der Kommunikation mit anderen danebengreift. Diese Idee hat sich auch bei den inneren Gedanken als sehr nützlich erwiesen. Das Gedanken-Schweinderl kannst du jedes Mal füttern, sobald sich diese nervige innere Stimme meldet. Die Jüngeren können 20 Cent einwerfen, die Älteren bis zu einen Euro. Und wenn das Schweinderl dann nicht mehr gefüttert wird, weil einfach keine solchen Gedanken mehr auftauchen, kann es geschlachtet werden!
- Eine äußerst effektive Methode ist die sogenannte Gummiband-Methode: Du nimmst einfach ein ganz normales Gummiband und legst es um dein Handgelenk. Es sollte nicht zu eng sein und auch nicht so locker, dass es herunterfallen kann. Immer wenn dir einer der nicht unterstützenden Gedanken durch den Kopf geistert, nimmst du das Gummiband und zupfst einmal daran, sodass du einen leichten (!) taktilen Impuls auf deiner Haut spürst. Meine Klienten sagen, dass sie das Band höchstens einen halben Tag brauchen, dann sind sie befreit von den immer wiederkehrenden runterziehenden Gedanken. Auch wenn es länger dauert, bleibe dran – es wird sich in jedem Falle etwas tun.

TAGEBUCHEINTRAG: Wie es eben oft ist, ist es immer befreiend zu akzeptieren, dass man anders ist, auch wenn es sich nur um die Art zu lernen handelt. Nicht mehr zu glauben, man mache etwas falsch oder man wäre nicht gut genug, nimmt einem eine Last von der Seele. Lernt man deswegen mehr? Wahrscheinlich nicht, und das ist auch nicht das Ziel dabei. Aber man ist auf einem guten Weg, seine Art zu lernen zu verbessern.

HINTERGRUNDWISSEN

Diese Selbstcoaching-Methode wurde von dem US-Psychologen Martin Seligman entwickelt, der ein bekannter Vertreter der sogenannten positiven Psychologie ist. Das Ziel dieser ungewöhnlichen Methode ist es, einschränkende Gedankenkarusselle zu stoppen. Das Schnippen mit dem Gummiband wirkt dabei wie ein Muster-Unterbrecher, der es ermöglicht, in eine andere Richtung zu denken. Auf keinen Fall soll diese Methode als Selbstbestrafung missbraucht werden, sondern lediglich als ein körperlich leicht spürbarer Aufmerksamkeits-Ablenker.

MINIMALISTEN HABEN EINE GÜNSTIGE INNERE EINSTELLUNG AUFGEBAUT

Nachdem du dir der ungünstigen inneren Gedanken bewusst geworden bist, ihnen Aufmerksamkeit geschenkt und sie womöglich auch schon reduziert hast, ist es nun wichtig, positive innere Stimmen und Gedanken aufzubauen. Denn dies geschieht in der Regel nicht automatisch.

- Du hast die Wahl und die Entscheidung, was du denkst – auch wenn es manchmal schwer erscheint. Damit du jedoch etwas auswählen kannst, ist es gut, wenn du zunächst ein Repertoire an unterstützenden Sätzen, Gedanken und Aussagen aufbaust. Schreibe mindestens sieben mögliche Gedanken auf, zum Beispiel: „Ich kann in kurzer Zeit viel erreichen!“, „Ich kann total effektiv sein!“, „Ich darf wenig lernen, wenn es funktioniert!“, „Ich darf später als andere mit dem Lernen beginnen – das klappt bei mir gut!“ ... Überlege dir, welcher besonders unterstützend für dich ist.
- Überlege dir, was anders wäre, wenn du statt einem der hinderlichen diesen neuen unterstützenden Gedanken denken könntest. Wie fühlt sich das an, welche Vorteile hast du dadurch? Zum Beispiel könnte ein vages Gefühl von „Ich bin schon okay so, wie ich bin“ entstehen. Das ist sehr hilfreich, um Aufgaben besonders gut zu erledigen!
- Schreibe deinen Lieblingssatz auf, denn durch das Aufschreiben kannst

du es noch besser manifestieren. Du kannst ihn in deine Geldbörse stecken, an den Spiegel kleben oder in dein Handy schreiben. Er soll immer wieder sichtbar sein und dich daran erinnern, dass du in Zukunft gut mit dir umgehen willst.

TAGEBUCH-EINTRAG: Ein echtes Schlüsselerlebnis war für mich, als ich in einer Kneipe eine dieser kostenlosen Werbepostkarten entdeckte: „Faul ist schlau!“ stand da drauf. Natürlich nahm ich sie gleich mit und seitdem hängt sie über meinem – noch nie benutzten – Schreibtisch. Jedes Mal, wenn ich sie anschau, denke ich mir: Genau!, und fühle mich gut.“

MINIMALISTEN ARBEITEN MIT NEGATIVEN GEDANKEN

Es kann sein, dass es dir sehr schnell gelingt, von Negativ-Gedanken auf Positiv-Gedanken umzuschalten. Es kann aber auch sein, dass es so ganz hartnäckige Stimmen gibt, die immer wieder auftauchen, sich scheinbar nicht steuern lassen. Wenn dies der Fall ist, solltest du nicht in einen Wettstreit oder Kampf mit ihnen gehen, sondern mit ihnen arbeiten.

- Wenn etwas immer wieder auftaucht, dann liegt es meist daran, dass dieser Gedanke eine bestimmte Funktion erfüllt. Hier ist es sehr nützlich, sich zunächst zu überlegen: Was ist denn das Positive an diesem Gedanken? Was will er mir Gutes? Was habe ich davon, wenn ich ihn denke? Wenn zum Beispiel der Gedanke „Ich bin immer so faul“ auftaucht, kannst du dir mindestens drei positive Aspekte dieses Gedankens überlegen: zum Beispiel „Er hält mich davon ab, ins absolute Nichtstun zu verfallen“, „Er erinnert mich daran, dass ich mal anfangen sollte“, „Er zeigt mir, dass ich ein anderes Lernverhalten als andere habe“

...

- Wenn du positive Absichten zu solch lästigen Gedanken gefunden hast, kannst du dir nun noch überlegen, wie diese positive Absicht befriedigt werden kann, ohne dass du den Gedanken denken musst. Nehmen wir die positive Absicht „Er hält mich davon ab, ins absolute Nichtstun zu verfallen“. Was außer diesem Satz kann diese Funktion übernehmen?

Zum Beispiel wenn es darum geht, ein Referat zu halten, frühzeitig eine Liste mit den Mindest-To-dos zu erstellen und für den letztmöglichen Startzeitpunkt eine Erinnerung (zum Beispiel übers Handy) zu erstellen. Dann brauchst du den Gedanken „Ich bin immer so faul“ gar nicht mehr.

- Bei den bisherigen Maßnahmen ging es vor allem um das Finden einer positiven Absicht des Gedankens an sich. Manchmal kann es auch sehr hilfreich sein, wenn man einzelne stressauslösende oder abwertende Worte umdeutet und so die negative Wirkung des Satzes in Windeseile abbaut. Dies nennt man Reframing. Du kannst dich beispielsweise fragen, wie du dem Wort „faul“ eine neue Bedeutung geben kannst. „Faul“ ist womöglich nur ein anderer Ausdruck für „effektiv“, „minimalistisch“, „clever“, „reduzierend“ ... Teste einmal, wie es sich anhört und anfühlt, wenn du statt „Ich bin immer so faul“ „Ich bin immer so effektiv“ sagst. Viel besser, oder?

- Bei ganz besonders festsitzenden inneren Überzeugungen, die sich in Gedanken äußern, ist es zielführend, nicht an dem Inhalt zu arbeiten (wie wir es bisher gemacht haben), sondern ihn so zu lassen. Aus irgendeinem Grund klammert ein Teil von dir sich daran fest. Eine äußerst elegante und zugleich wirkungsvolle Methode ist es, die Worte genau so zu belassen, aber die Art, wie sie innerlich gesagt werden, zu verändern. Man nennt dies Submodalitätsarbeit.

TAGEBUCHEINTRAG: Manchmal hat das schlechte Gewissen auch etwas Gutes. Natürlich nur in einer kleinen Portion, indem es dich zum Lernen zwingt. Aber manchmal kann es einem helfen, überhaupt anzufangen. Es gibt einem einen kleinen Schubser in Richtung „Ich muss jetzt anfangen“. Ich glaube, wenn ich so gar kein schlechtes Gewissen hätte, wäre es für mich echt schwierig. Und ich habe für mich das schlechte Gewissen in „aufmerksamer Erinnerer“ umgetauft, und das passt dann gut so.“

Höre also genau hin, wenn der Gedanke „Ich hätte schon lange anfangen müssen“ auftaucht. Und nun denke ihn noch mal ganz bewusst, aber mit veränderter Stimme. Sie kann ganz leise oder laut, gesungen oder gerappt,

lang gezogen oder abgehackt gesprochen werden. Du kannst sie von oben oder hinten oder unten kommen lassen. Du kannst sie mit Musik unterlegen. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Teste, welche Wirkung der Satz auf dich hat, wenn du „Ich hätte schon lange anfangen müssen“ mit Opernstimme und von oben kommend lautstark innerlich singst. Wenn du dies dreimal hintereinander machst, dann wird sich schon sehr bald eine Veränderung ergeben – versprochen!

HINTERGRUNDWISSEN

Wenn wir denken, dann ist das nichts anderes als der innere Gebrauch der Sinne. Das heißt, beim Denken sehen wir innerlich Bilder oder wir hören oder fühlen innerlich etwas. Gedanken in Form von Glaubenssätzen oder Ermahnungen treten sehr oft auditiv auf, das heißt, wir hören also innerlich diese Gedanken. Die Art und Weise, WIE dieser innere Sinn auftritt, entscheidet darüber, welche emotionale Wirkung er hat. Dieses Wie nennt man Submodalitäten. Beim auditiven Sinn ist das zum Beispiel Lautstärke, Richtung, Klarheit, Verzerrung, Musikuntermalung – oder auch keine –, Geschwindigkeit, gesprochen oder gesungen etc. Durch Veränderung der Submodalitäten kann auch das emotionale Erleben des Inhalts erreicht werden.

MINIMALISTEN MACHEN SICH IMMER WIEDER IHRE STÄRKEN BEWUSST

Es ist ganz natürlich, immer wieder mal Selbstzweifel zu haben und sich zu fragen: Ist es wirklich okay, wie ich es mache? Wenn das jedoch ein Dauerzustand ist, dann ist das sehr hinderlich. Um dies zu vermeiden, kannst du dir immer wieder bewusst machen, welche Fähigkeiten du als erfolgreicher Minimalist besitzt.

- Denke darüber nach, wie es dir gelungen ist, in der Vergangenheit mit wenig Aufwand etwas erfolgreich zu bewältigen. Schreibe auf, was dir hier geholfen hat. Dort können dann Dinge stehen wie „Ich kann gut Entscheidungen treffen“, „Ich kann mich super konzentrieren“, „Ich kann

gut das Wesentliche herausfiltern“, „Ich kann schnell arbeiten“.

- Vielleicht fallen dir dabei auch Kompetenzen ein, die du noch weiter ausbauen möchtest. Zum Beispiel könnte das sein: „bessere Gedächtnisstrategien aufbauen“, „mich selbst noch besser motivieren können“ oder „noch besser selektieren können“. Das Erkennen von Entwicklungspotenzialen gehört ebenfalls zu den wichtigen Fähigkeiten für Erfolg.

TAGEBUCH-EINTRAG: Ich kann gut Hausarbeiten schreiben: Während andere zwei Wochen jeden Tag in der Bibliothek sitzen und Wörter aneinanderreihen, habe ich noch nie große Probleme gehabt, eine Hausarbeit in zwei bis drei Tagen zu schreiben. Auch weil es mir leichtfällt zu schreiben und ich gut darin bin, die wichtigen Informationen zu erkennen und auch gleich zu filtern. So spare ich mir oft viele Schritte, für die andere mehrere Tage brauchen.

MINIMALISTEN HABEN SICH MIT DEM BEGRIFF „ERFOLG“ AUSEINANDERGESETZT

Immer wieder ist hier der Begriff „Erfolg“ verwendet worden, ohne dass wir ihn jemals definiert haben. Aus gutem Grund, denn Erfolg ist etwas sehr Individuelles. Was der eine unter Erfolg versteht, interpretiert der andere als Misserfolg. Das Erleben-Können von Erfolg ist für das Lernverhalten und insbesondere für die Motivation unabdingbar. Daher ist es sehr wichtig, für sich selbst Erfolg zu definieren. Was bedeutet Erfolg? Interessant ist, dass erfolgreiche Minimalisten in aller Regel zwei Ziele für sich festlegen, in dessen Spanne „Erfolg“ liegt.

TAGEBUCH-EINTRAG: Für mein Abi habe ich ein Wunschziel formuliert und mir ein Realziel gesetzt. Der Wunsch: eine 1 vor dem Komma. Das Ziel: besser als 2,5 abschneiden. Dabei ging ich recht strategisch vor, indem ich mir je Fach unterschiedliche Ziele setzte.

Wir mussten drei schriftliche und zwei mündliche Prüfungen absolvieren, da war mir sofort klar, dass ich nicht in allen – ohne wirklich richtig viel zu lernen – erfolgreich sein konnte. In Mathe bin ich einfach schlecht und Deutsch kam mir schon immer eher willkürlich vor, sodass ich mir in beiden Fächern kein besonders hohes Ziel gesetzt habe. Gerade so, dass es mir nicht die Gesamtnote versaut. Oder: nicht schlechter als sonst. In den Prüfungen Englisch, Ethik und Kunst lagen ganz klar meine Stärken, und das wusste ich auch. Hier wollte ich richtig gute Ergebnisse erzielen. Mein Plan ging übrigens voll auf.

- Überlege dir zunächst, welches Maximal-Ziel beziehungsweise Ideal-Ziel du hast. Was wäre richtig klasse, wenn du es erreichen würdest? Das kann eine bestimmte Note, ein Feedback, eine Wissens- tiefe oder auch die Fertigstellung einer Aufgabe in einem bestimmten Zeitraum sein. Das Maximal-Ziel ist eine Art Leuchtturm, der dir Orientierung gibt für dein Lernen. Es kann auch wichtiger Antreiber und Motivator sein. Minimalisten melden oft zurück, dass ihnen solche Maximal-Ziele sehr wichtig sind, sie sie jedoch eher selten erreichen – und bezeichnenderweise macht ihnen das nicht viel aus.
- Minimalisten haben immer einen Plan B in der Hinterhand. Das bedeutet, zu einem Ideal-Ziel gibt es immer auch ein realistisch erreichbares Minimal-Ziel. Was möchtest du also auf jeden Fall erreichen? Welche Mindestnote? Welches Feedback? Welchen Umfang deiner Seminararbeit etc.? Minimal-Ziele helfen dir, Erfolge haben zu können und eine grundsätzliche Lernzufriedenheit zu erleben.

MINIMALISTEN FÜHLEN SICH IN IHRER IDENTITÄT ALS MINIMALIST WOHL

Mit seiner eigenen Identität in Bezug auf einen Kontext oder eine Rolle zufrieden zu sein, ist das wichtige und starke Fundament, auf dem Erfolg aufbauen kann. All die bisher aufgezählten Übungen zielen darauf ab, eine positiv erlebte Identität als Minimalist aufzubauen. Es lohnt sich also, hier aktiv zu werden und an deinem Selbstbild zu arbeiten.

- In dem Moment, wenn du ein T-Shirt tragen würdest, auf dem steht: „Ich bin Minimalist“, und du dich darin wohlfühlst, hast du viel erreicht. Du stehst zu dir. Du kannst das bekräftigen, indem du immer wieder innerlich zu dir sagst: „Ich bin (das deutet immer auf eine identitätsstiftende Aussage hin) ...“ – zum Beispiel „effektiv, minimalistisch, auf Wesentliches reduzierend – und das ist gut so.“ Damit festigst du deine Identität als erfolgreiche Minimalistin.
- Eine Identität ist etwas, was man nicht jeden Tag wechselt. Sie hat eine gewisse Beständigkeit. Dennoch ist es uns wichtig zu betonen, dass Identität auch nicht beschränkend sein soll. Sie unterstützt den Moment, lässt jedoch immer auch Spielraum für Veränderung in der Zukunft. Wenn du also irgendwann in der Zukunft sehr viel dafür tun möchtest, deine Maximal-Ziele zu erreichen, wird dir die Identität als Minimalist nicht im Wege stehen – im Gegenteil, du wirst sie nutzen können!

TAGEBUCHEINTRAG: Ein wichtiger Schritt ist meiner Meinung nach auch, dass man sich nicht über die Noten definiert. Eine Zahl kann auf keinen Fall beschreiben, wie gut man ist, und man sollte es auch gar nicht damit verknüpfen, wie viel man wert sei. Ich war (und bin es noch) bei guten Noten immer glücklich und auch stolz auf mich. Und natürlich war ich bei schlechten Noten enttäuscht. Aber ich hatte das Glück, dass ich das nie mit meiner Selbstakzeptanz verknüpft habe. Ich fand mich auch mit schlechten Noten gut.



SO BAUST DU EINE GESUNDE IDENTITÄT ALS ERFOLGREICHER MINIMALIST AUF

- Selbstakzeptanz ist die Basis für Erfolg, mit den Übungen geht es leichter.
- Identifiziere ungünstige Gedanken in Bezug auf deine Art zu lernen

- und nehme sie im Alltag ganz bewusst wahr.
- Finde Vorteile, was passiert, wenn du diese herabsetzenden Gedanken nicht mehr denken müsstest. Was wird sich ändern, was ist dann besser?
 - Wenn negative Gedanken so hartnäckig sind, dass sie immer wieder auf- tauchen, dann arbeite mit ihnen, statt gegen sie zu kämpfen.
 - Baue unterstützende Gedanken auf. Je öfter du sie bewusst denkst, umso schneller wird sich ein Automatismus einstellen und du denkst diese ganz von alleine.
 - Mache dir klar, was für dich ganz persönlich Erfolg bedeutet. Was sind deine Minimal- und was deine Maximal-Ziele in Bezug auf ein Lernthema?
 - Fühle dich in deiner Identität als Minimalist wohl. Freue dich daran, dass du so bist, wie du bist!

Schlüssel Nummer 2: Ein Blick in die Lerntrick-Kiste von Faulen

Wie du clevere, unaufwendige Lernmethoden ausprobierst

Nachdem du dich nun hoffentlich in deiner Rolle als Wenig-Lerner eingefunden hast, brauchst du natürlich noch das passende Rüstzeug, um das durchaus herausfordernde Ziel, viel zu erreichen, ohne unnötig viel dafür tun zu müssen, erreichen zu können. Wenn man sich auf den Weg macht, den Gipfel eines Berges zu erklimmen, dann nimmt man nur das Notwendigste mit – und das muss von richtig guter Qualität sein.



Genau darum geht es bei den Lernmethoden: effiziente, für dich passende Strategien zu finden, die von hoher Qualität sind. Qualitätskriterien dafür sind: individuell angepasst (nicht von der Stange), ohne großen Zeit- und Arbeitsaufwand und natürlich: erfolgreich. Ideal ist es, wenn du gar nicht das Gefühl hast, groß zu lernen, und es trotzdem funktioniert!

Im Folgenden findest du nicht alle Lernmethoden, die aus lern- und gedächtnispsychologischer Sicht sinnvoll wären (die findest du in dem Buch *Ich lern einfach!*), sondern nur diejenigen, die Minimal-Lerner nutzen, weil sie unaufwendig sind oder weil sie so abgewandelt wurden, dass sie nur wenig Aufwand bedürfen.

Auch wenn wir hier alle besonders effektiven Methoden vorstellen, kommt für dich vielleicht nur eine kleine Auswahl infrage. Es ist ein Kennzeichen von Minimal-Lernern, dass sie meist auf nur wenige, dafür für sie persönlich sehr erfolgreiche Strategien zurückgreifen. Damit du die genau passenden Methoden für dich finden kannst, solltest du alle einmal ausprobieren und dann dein ganz persönliches Repertoire zusammenstellen.

Bei manchen Methoden lohnt es sich, sie etwas zu trainieren, falls sie nicht sofort locker von der Hand gehen, denn wenn du eine gewisse Schwelle überschritten hast, dann können sie so hilfreich sein, dass das Üben eine sehr tolle Investition für viel Zeit- und Energieersparnis war.

Du kennst das bestimmt: Egal, welches Hobby du hast, um darin gut zu werden, bedarf es Training. Sei es beim Gitarre-Spielen, Basketball-Spielen, Computer- oder Schach-Spielen. Nur durch Übung wirst du richtig gut darin und je besser du wirst, umso mehr Spaß macht es! Genau so ist es auch bei den Lerntechniken: Durch Training beherrschst du sie in kurzer Zeit so gut, dass du sie wie von alleine und ohne groß darüber nachzudenken anwenden kannst.

MINIMALISTEN LERNEN ABWECHSLUNGSREICH UND VIELFÄLTIG

Wenn Lernen langsam, anstrengend und oft nicht erfolgreich ist, dann liegt das auch an der Art des Lernens. Dieses kann sehr viel effektiver gestaltet werden, indem Lerninhalte vielfältig und abwechslungsreich abgespeichert werden. Das liegt daran, dass Informationen umso besser

aufgenommen, gespeichert und abgerufen werden können, wenn sie mit möglichst vielen Assoziationen verbunden sind. Diese lassen sich über die externe und interne Nutzung der Sinneskanäle sehr gut herstellen. Kurz gesagt: Beim Lernen sollten immer verschiedene Sinne (visuell – sehen, auditiv – hören und kinästhetisch – fühlen) beteiligt sein.

Hier sind einige Anregungen, wie du Abwechslung ins Lernen bringen kannst.

Visueller Kanal (sehen):

- Lernen durch Zuschauen
- Skizzen, Zeichnungen, Symbole und Grafiken anfertigen
- Verschiedene Farben, Formen bei Aufzeichnungen verwenden
- Jede Mitschrift-Seite möglichst unterschiedlich gestalten
- Lernstoff vor dem inneren Auge sehen (dazu später mehr)

Auditiver Kanal (hören):

- Lernen durch Zuhören
- Lernstoff mit anderen durchsprechen und diskutieren
- Gardinen-Predigt: Gelerntes sich und anderen erklären
- Selbstgespräche: Lernstoff laut oder innerlich vor sich hersagen
- Merksätze, Definitionen etc. rhythmisch sprechen, eventuell mit kleinen Melodien unterlegen

Kinästhetisches Lernen

(tun, fühlen):

- Lernen durch Ausprobieren
- Konkrete Beispiele zum Wissensstoff erfinden
- Beim Lernen in Bewegung sein (auf und ab gehen, spazieren gehen, Kaugummi kauen ...)
- Lernstoff neu zusammenschreiben
- Das Lernen so gestalten, dass es angenehm ist, Spaß macht (zum Beispiel mit Freunden lernen)

TAGEBUCHEINTRAG: Wenn ich es geschafft habe, mich zum Lernen aufzuraffen, dann habe ich eine bestimmte Routine, mit der ich am besten lerne. Ich fange damit an, den Stoff zusammenzufassen und das Wesentliche rauszuschreiben. Anschließend gehe ich mit jemandem raus und mache lange Spaziergänge an der Isar. Ich

brauche die Bewegung, wenn ich den Stoff lerne. Am besten kann ich das, wenn ich die Inhalte dabei jemandem erzähle. Es hilft mir, den Lernstoff ausgesprochen und Formulierungen im Kopf zu haben, wie ich mögliche Fragen am besten im Kopf behalten kann. Anschließend lese ich mir die Zusammenfassung noch mal in Ruhe vor dem Schlafen durch.

Meist hat man sich im Laufe seiner Lernlaufbahn ein gewisses Muster zugelegt, wie man lernt. Erstaunlicherweise ist dieses Muster oft nicht das erfolgreichste. Ich habe im Lerncoaching Klienten erlebt, die tolle Zeichner sind und ganz viel Fantasie im Kopf haben (visuell) und dann Vokabeln lernen, indem sie sie immer wieder lesen und vor sich hersagen (auditiv). Und immer nur diese auditive Vorgehensweise nutzen. Viel besser wäre es, den ohnehin schon recht ausgeprägten visuellen Sinn mehr ins Spiel zu bringen (also die Vokabeln vor dem inneren Auge sehen) und variantenreich (zum Beispiel Vokabeln aufschreiben und dabei auf und ab zu gehen) zu lernen. Die Vokabeln prägen sich dadurch viel schneller ein!

HINTERGRUNDWISSEN

LERNTYPGERECHTES LERNEN

In diesem Zusammenhang wird oft von sogenannten Lerntypen gesprochen, also den visuellen, auditiven und kinästhetischen Lernern. Tatsächlich kann man anhand der Gehirnstruktur durchaus nachweisen, dass bestimmte Bereiche stärker ausgebaut sind als andere, was aber noch lange nicht bedeutet, dass dies auch erfolgreich ist! Zu reflektieren, wie das Lernen besonders gut funktioniert, ist dagegen sehr hilfreich: Kann ich mir Sachverhalte besser merken, wenn ich sie vor meinem inneren Auge sehe oder wenn ich sie mir laut vorsage? Wer dies tut, der wird feststellen, dass es nicht immer konsistent, sondern vom Lernstoff abhängig ist. Ein Merksatz kann zum Beispiel besonders gut auditiv abgespeichert werden. Eine Grafik eher visuell und eine Matheaufgabe kann ich verstehen, indem ich sie löse. Daher ist es

wichtig, eine sinnvolle Vielfaltigkeit ins Lernen zu bringen.

MINIMALISTEN MACHEN SICH INNERE SPICKZETTEL (VISUELLES LERNEN)

Obwohl das vielfältige Lernen sehr wichtig für das Behalten und Abrufen von Informationen ist, so wollen wir ein besonderes Augenmerk auf den visuellen Sinn richten. Erfolgreiche, schnelle und effektive Lerner haben eines gemeinsam: Sie lernen sehr stark mit inneren Bildern, sie machen also eine Art inneren Spickzettel vom Lernstoff. Was als inneres Bild abgespeichert wird, bleibt länger im Gedächtnis und kann besser abgerufen werden als andere Abspeicherungsarten. Zudem können über Bilder auch komplexe Sachverhalte und Zusammenhänge dargestellt werden, die in Worten meist nur schwer auszudrücken sind. Die Herausforderung dabei ist, dass das innere Visualisieren beim Lernen oft noch ungewohnt ist und etwas Zeit und Übung braucht, bis es völlig automatisch abläuft. Wer diese Hürde überwindet, der spart sich sehr viel Zeit in der Zukunft!

So kannst du deine Visualisierungskraft fürs Lernen nutzen

Die grundsätzliche Fähigkeit des Visualisierens liegt darin, etwas Externes (also zum Beispiel eine Formel oder eine Vokabel im Lehrbuch) intern abbilden zu können (also diese Formel bei geschlossenen Augen innerlich so gut wie möglich zu sehen). Manche können das sehr gut, andere brauchen etwas Übung dafür. Lernen kann das wirklich jeder!

Step 1: Lernstoff bewusst wahrnehmen

Schaue die Formel, die Grafik, die Vokabel, die Mindmap, die Tabelle oder die Aufzählung von Sachverhalten genau und mit voller Aufmerksamkeit an. Wie ist die Struktur? Wie sind die Farben? Wie viele Worte sind da? Was ist bemerkenswert? ... Je genauer du etwas betrachtest und aufnimmst, desto leichter kann es abgespeichert werden.

Step 2: Lernstoff innerlich sehen

Schließe nun deine Augen und lasse die Formen, die Grafik etc. vor deinem inneren Auge erscheinen. Gleiche das innere Bild immer wieder mit dem äußeren Bild ab. Wiederhole das so lange, bis du den Lernstoff

sehr schnell und irgendwann auch unbewusst innerlich sehen kannst.

Step 3: Lernstoff abrufen

Wenn du nun auf die visuell gelernte Formel zurückgreifen möchtest, dann hole sie vor dein inneres Auge und schreibe die Formel von dort einfach ab. Das innere Bild wirkt nämlich wie ein legaler Spickzettel.

Leichter Visualisieren

Wenn du beim Anschauen das Skript über Augenhöhe hältst, der Blick also automatisch nach oben gerichtet wird, dann aktivierst du damit den inneren visuellen Kanal. Das äußere Bild kann auf diese Weise leichter als inneres Bild übertragen werden. Auch beim Abrufen kannst du den Blick nach oben richten, dann siehst du deinen inneren Spickzettel viel besser! Viele machen das ganz automatisch, wenn sie in ihrer Erinnerung kramen.

Zudem hilft es, eine visualisierungsfreundliche Aufbereitung und Gestaltung von Skripten (also Farben, Markierungen, Unterstreichungen, Pfeile, Kringel, Symbole) zu verwenden. Je unterschiedlicher die Einträge sind, desto leichter und schneller entsteht das innere Bild.

TAGEBUCHEINTRAG: Es ist interessant, wie sehr ich mich an Aufzeichnungen erinnern kann, wenn sie auf bestimmte Weise gekennzeichnet sind. Für eine Biologie-Klausur habe ich mit meinen Karteikarten gelernt, während ich mir etwas gekocht habe. Und natürlich schaffte ich es, einen Tomatensoßenfleck auf eine meiner Karten zu bekommen. Dieser Fleck und tatsächlich auch die Definition, die danebenstand, ging mir nicht mehr aus dem Kopf. Ich habe quasi Tomatensoße als Marker benutzt.

MINIMALISTEN LERNEN MIT WERBEPLAKATEN

Von Werbeleuten kann man beim Lernen eine Menge lernen. Nicht umsonst hängt an nahezu jeder Straßenecke ein Werbeplakat, dessen Ziel es ist, dass durch das ständige Anschauen der Inhalt (das Produkt) im Gedächtnis bleibt. Damit auch Lernstoff möglichst schnell und am besten wie nebenher in den Kopf gelangt, kannst du Lerninhalte in das tägliche

Blickfeld rücken. Schreibe die wichtigsten Punkte, Themen oder Stichworte heraus oder skizziere sie und verteile sie in deiner Wohnung beziehungsweise in deinem Zimmer: Du kannst sie an der Wand aufhängen, an den Spiegel kleben, an den Computer heften oder mit Magneten an der Kühlschranktür befestigen. Es ist ein äußerer immer wiederkehrender Impuls, der das periphere (also unbewusste) Lernen unterstützt.

Damit dies seine volle Wirkung entfalten kann, bleibe immer wieder vor den Zetteln stehen, schaue sie kurz bewusst an, schließe die Augen, sieh den Zettel vor deinem inneren Auge. Und frage dich immer wieder, zum Beispiel wenn du gerade in der Supermarktschlange wartest: Was hängt zurzeit am Spiegel, was steht da drauf? Sobald die Zettel gut im Gedächtnis verankert sind, nimm sie ab und hänge neue auf. Dabei solltest du darauf achten, dass der neue Zettel am Spiegel an einer etwas anderen Stelle hängt und auch anders gestaltet ist. Das macht das Merken leichter und verhindert Vermischungen.

MINIMALISTEN SETZEN SCHLAUE ESELSBRÜCKEN ALS LERNTURBOS EIN

Eine der schnellsten Möglichkeiten, Lernstoff – vor allem sperrige Inhalte – ins Gedächtnis zu bekommen, ist das Bauen von Eselsbrücken. Jeder von uns hat das schon getan, meist jedoch ohne eine bewusste Technik dafür einzusetzen. Hier wollen wir nur ausgewählte Strategien genauer behandeln, nämlich die, die erfolgreiche Minimalisten sehr häufig einsetzen. Viele andere – etwas aufwendigere – Mnemotechniken mit konkreten Anwendungen beim Lernen findest du im Buch *Ich lern einfach!*.

HINTERGRUNDWISSEN

MNEMOTECHNIKEN

Gut eingesetzte Eselsbrücken funktionieren deswegen so gut, weil sie wichtige Grundprinzipien für ein gutes Gedächtnis berücksichtigen. Diese sind:

Transformation – Abstraktes in Konkretes verwandeln

Alles, was nicht greifbar ist, kann man sich nur schwer merken. Dazu gehören zum Beispiel Zahlen oder Begriffe, mit denen wir nichts verbinden. In der Werbung wird dieses Grundprinzip oft genutzt. Den meisten ist die vor Jahren beworbene Telefonnummer der Auskunft 11 88 0 deswegen noch so gut in Erinnerung, weil die Transformation gleich mitgeliefert wurde: Eine Fußballmannschaft hat elf (11) Spieler, meine Oma ist 88 und ich habe null (0) Ahnung.

Assoziationen – spontane Verbindungen nutzen

Das Gedächtnis funktioniert sehr stark über Assoziationen, also spontane Gedanken, Bilder, Wissen, Worte, die wir mit einem bestimmten Wort, einer Zahl etc. verknüpfen. Dies kann beim Lernen sehr gut genutzt werden. Im oben genannten Beispiel erfolgte die Transformation über Assoziationen, die man zu Zahlen haben kann: Assoziation zu 11 = Fußballmannschaft.

Fantasie – Merkwürdiges ist merk-würdig

Alles, was ungewöhnlich, seltsam und besonders ist, bleibt besonders stabil im Gedächtnis. Das kann im Lerninhalt selbst liegen oder in der Art und Weise, wie ich ihn mir einpräge oder indem ich mir eine verrückte Geschichte drum herum erfinde. Appetit schreibt man so, weil jedes P ein T zu Tisch führt.

Emotionen – Gefühle fördern Erinnerung

Alles, was mit starken Emotionen verbunden ist, erinnern wir in aller Regel gut. Das gilt übrigens – leider – nicht nur für positive, sondern auch für negative Gefühle. Fast jeder, der die Anschläge am 11. September 2001 bewusst mitbekommen hat, weiß noch, was er an diesem Tag gemacht hat.

Logik – nützliche Herleitungen herstellen

Bei neuen Informationen geht das Gehirn sofort auf die Suche, wie das Neue eingeordnet werden kann, wo es Übereinstimmungen und Gemeinsamkeiten zu bereits Gelerntem gibt. Diesen Prozess kann man fördern, indem man bewusst nach Gemeinsamkeiten sucht.

Visualisierung – innere Bilder bleiben im Gedächtnis

Durch das Sehen von inneren Bildern wird Abstraktes konkret und es wirkt wie ein sehr starker Klebstoff für Informationen im

Gehirn.

Verortung – Infos an Orte kleben

Es ist eine Besonderheit des Gehirns, dass Informationen, die mit bestimmten Orten verknüpft sind, besonders leicht abgerufen werden können. Darauf zielen auch die „Werbeplakate“ im vorherigen Abschnitt ab.

Wiederholung – fördert das Erinnern

Das i-Tüpfelchen des Lernens ist das Wiederholen. Nur einmal gelernter Lernstoff ist – trotz der besten Mnemotechnik – dazu verdammt, wieder vergessen zu werden. Da hätte man sich das Lernen auch gleich sparen können. Wie man minimalistisch wiederholt, werden wir später kennenlernen.

Je nach Mnemotechnik kommen manche Gedächtnisprinzipien stärker zum Tragen als andere. Grundsätzlich kann man sagen, dass sie umso wirkungsvoller sind, je mehr von ihnen berücksichtigt werden. Das kannst du beim Einsatz von Eselsbrücken immer im Hinterkopf behalten. Natürlich kannst du mit diesen Zutaten auch deine ganz persönlichen Mnemotechniken erfinden. Hier werden drei Techniken vorgestellt, die du gleich einsetzen kannst, weil sie besonders effektiv sind.

Mnemotechnik Nummer 1: Minigeschichten erfinden

Die Mutter der Mnemotechniken ist die Geschichten-Technik. Geschichten werden deswegen viel besser memoriert als trockene Informationen, weil sie die meisten Grundprinzipien für ein gutes Gedächtnis gut berücksichtigen: Fantasie, Emotionen, Visualisierung und Assoziationen. Mit ihrer Hilfe lassen sich locker 100 Stichworte (die einen komplexen Lernstoff repräsentieren) merken. Das bedarf eines gewissen Aufwands, deswegen beschränken wir uns hier auf die Minigeschichten, die sich vor allem für Formeln, Vokabeln und Fachbegriffe eignen.

Assoziationen haben

Die Vorgehensweise beginnt immer damit, dass man Assoziationen mit dem Lernstoff zunächst wahrnimmt und dann nutzt. Möchte man sich zum Beispiel den Fachbegriff „vaskulär – die Blutgefäße betreffend“ – merken, dann sucht man zuerst nach der Assoziation von vaskulär. Das

könnte zum Beispiel die „Vase“ sein.

Assoziationen in eine Kurzgeschichte verpacken

Nur die Assoziation Vase bringt gar nichts für das Merken der Bedeutung von „vaskulär“. Sie ist das notwendige Rohmaterial, das man weiterverarbeitet. Diese Weiterverarbeitung geschieht über die Kurzgeschichte: So kann man sich beispielsweise vorstellen, dass auf dem Wohnzimmertisch eine Vase steht, sie ist durchsichtig und sie ist mit rotem, dickem Blut gefüllt. Als die Wohnungsbesitzerin ins Zimmer kommt, kreischt sie vor Schreck auf.

Solch eine kleine Geschichte kann analog bei Vokabeln, einzelnen Elementen von Grafiken beziehungsweise Tabellen oder anderen Lerninhalten genutzt werden. Je öfter man das macht, desto schneller geht es und umso unbewusster macht man es. Und es ist sehr schwer, das Gelernte wieder zu vergessen.

TAGEBUCHEINTRAG: In der achten Klasse habe ich mich durch Chemie gekämpft und ich bin mir ziemlich sicher, dass nichts hängen geblieben ist, außer eine Sache. Und die ist sicher auch nur deswegen immer noch in meinem Kopf, weil meine Freundinnen und ich in angstvoller Erwartung, dazu abgefragt zu werden, versucht haben, uns Formeln mit Geschichten zu merken. Es ging um den Unterschied von salpetriger Säure und Salpetersäure. Sie haben die Bezeichnung HNO_2 und HNO_3 und hierzu kam diese Geschichte zustande: Wenn man an der salpetrigen Säure erkrankt ist, ist es nicht so schlimm, man muss also nur zum kleinen, zweibeinigen (HNO_2 -)Arzt, aber wenn man an der Salpetersäure erkrankt ist, da muss der große, sogar dreibeinige (HNO_3 -)Arzt ran.

Mnemotechnik Nummer 2: Akronyme erstellen

Akronyme sind Wörter, die sich aus den Anfangsbuchstaben mehrerer Wörter bilden. Diese lassen sich hervorragend als Erinnerungshilfe nutzen. Wenn man Glück hat, entsteht aus den Anfangsbuchstaben der Stichworte, Begriffe oder Inhalte, ein sinnvolles Wort. Wenn nicht, dann sollte es zumindest einen schönen Wortklang besitzen. Möchtest du dir

zum Beispiel die acht Grundprinzipien für ein gutes Gedächtnis merken, dann kannst du das über das Akronym TAFEL V2W tun (Transformation, Assoziation, Fantasie, Emotion, Logik – Visualisierung, Verortung, Wiederholung). Wenn die Reihenfolge unerheblich ist, dann stelle sie um, damit sich etwas Sinnvolles ergibt.

Die Anfangsbuchstaben wirken dann wie Dominosteine, die nacheinander umfallen. Wenn ich weiß, dass ein Gedächtnisprinzip mit T anfängt, kann ich mich sehr leicht an T...ransformation erinnern.

TAGEBUCHEINTRAG: Wenn ich meine Hockey-Tasche für ein Auswärtsspiel packe, habe ich immer Angst, dass ich etwas Wichtiges vergessen habe. Vor allem die wirklich wesentlichen Dinge, ohne die man nicht spielen könnte. Dann denke ich mir: MRT 4SSSS, und habe sofort eine kleine Checkliste im Kopf: M = Mundschutz, R = Rock, T = Trikot, und dann die vier S: Schienbeinschoner, Schläger, Schuhe, Stutzen. So habe ich die wichtigsten Dinge noch nie vergessen.

Mnemotechnik Nummer 3: Infos mit Orten verknüpfen

Eine sehr elegante Strategie ist das Verorten von Informationen. Wir wollen nicht die komplette Loci-Methode (bei der man Hunderte von Begriffen an Orten, die man vor dem inneren Auge sieht, ablegt) einsetzen, weil dies für Minimalisten zu aufwendig ist, sondern eine abgespeckte Variante, die man ohne große Vorarbeit sofort nutzen kann.

An unterschiedlichen Orten lernen

Immer nur am Schreibtisch zu lernen ist nicht besonders schlau. Besser ist es, sich unterschiedliche Orte zu suchen, weil dann der Zugriff auf die Informationen, die man dort gelernt hat, sehr viel schneller geht. So eignen sich neben dem Schreibtisch der Küchentisch, das Sofa, das Bett, die Badewanne, der Gartenstuhl, die Bibliothek, das Café oder der Stadtpark ebenso als Lernorte (wer Konzentrationshilfen für solche Orte braucht, findet sie im Kapitel „Schlüssel Nummer 3: Von Taschenlampen, Treibstoffen und Käseglocken“). Wenn du auf der Suche nach einer abgespeicherten Information bist, dann gehe im Geiste zu dem Ort

zurück, an dem du sie gelernt hast. Auf diese Weise wird eine Brücke zum Inhalt aufgebaut, über die du gemütlich spazieren kannst.

TAGEBUCHEINTRAG: In Geschichte mussten wir einmal alle Bundeskanzler seit Gründung der BRD auswendig lernen. Ich bin katastrophal gescheitert. Bis mir meine Mutter etwas über die Körper-Route erzählt hat. Natürlich habe ich das Ganze mit Teenager-Skepsis betrachtet, aber es schlussendlich doch maulend ausprobiert: Adenauer schreit „Ahh!“, als ich mich mit den Füßen auf ihn stelle, Erhard liegt auf dem harten Schienbein, Kiesinger liegt in einem gemütlichen Kiesbett auf dem Knie, auf den Oberschenkeln ist ein Brandt ausgebrochen, das Feuer schlägt Flammen, Schmidt wird auf die Hüfte geschmiert, Kohl liegt schwer im Magen, Schröder macht es sich zwei Amtsperioden auf den beiden Brüsten bequem und Merkel wechselt mal von der rechten auf die linke Schulter und zurück. Die Körperpunkte Nase und Stirn sind noch frei. Ich habe damals fünfzehn Minuten gebraucht, um es auswendig zu lernen, obwohl ich mir doof vorkam. Und vergessen konnte ich es auch nicht mehr.

Informationen an unterschiedlichen Stellen aufhängen

Wie schon im Absatz über die Lern-Werbeplakate beschrieben, ist es sehr gedächtnisfreundlich, wichtige Informationen an unterschiedlichen Stellen in der Wohnung aufzuhängen, sodass sie im Sichtfeld sind und über diese Verortung sehr gut abgerufen werden können. Wenn du dann an den Kühlschrank denkst, fällt dir automatisch der darangeheftete Inhalt ein.

HINTERGRUNDWISSEN

Untersuchungen zeigen, dass dann der beste Zeitpunkt ist, Lernstoff zu wiederholen, wenn man gerade dabei ist, Inhalte zu vergessen. Nachdem wir nun keinen „Vergess-O-Meter“ mit uns herumtragen, behelfen wir uns mit dem Modell der

Vergessenskurve nach Hermann Ebbinghaus. Diese besagt, dass kurz nach dem Lernen am meisten vergessen wird und am nächsten Tag nur noch ein Bruchteil des Gelernten da ist. Dies sind also die zwei entscheidenden Wiederholungsschleifen.

Eine Körper-Route anlegen

Der Vorteil einer Körper-Route ist, dass sie sehr schnell und eigentlich ohne recht viel Übung genutzt werden kann. Der Grundgedanke dabei ist, dass man Orte am Körper definiert, an die dann gedanklich Informationen gehängt werden. Orte am Körper können sein: Füße, Schienbein, Knie, Oberschenkel, Hüften, Bauch, Brust, Schultern, Nase und Stirn. Oder Finger, Handgelenk, Unterarm, Ellbogen Nun kann man Stichworte, Schritte, Begriffe oder auch Namen dort ablegen. Oft reicht das reine Verknüpfen schon, manchmal ist noch eine Minigeschichte notwendig.

MINIMALISTEN MACHEN DIE SCHNELLE WIEDERHOLUNGSSCHLEIFE

Wiederholung ist essenziell für das Behalten von Lernstoff. Wer nicht wiederholt, ist entweder dumm, weil dann das ganze Lernen vorher umsonst war, oder superintelligent, weil er die Wiederholung nicht braucht. Wir gehen von ganz normalen Lernern aus, und die müssen nun einmal wiederholen. Die engagierten Erfolgreichen werden sicherlich die idealtypische Wiederholungsfrequenz nutzen. Diese ist: am selben Tag, nach einem Tag, nach einer Woche, nach einem Monat und, wenn es sich um Grundwissen handelt, nach sechs Monaten.

Einem Minimalisten ist dies jedoch in aller Regel zu viel Aufwand, er möchte die vielen Schleifen reduzieren auf die wesentlichen. Diese sind: am selben Tag und am nächsten Tag. Wenn man dann nicht mehr wiederholt, dann vergisst man natürlich auch wieder – aber auf deutlich höherem Niveau.

MINIMALISTEN VERWENDEN EINE ABGESPECKTE

KARTEIKARTEN-METHODE

Basierend auf der idealen Wiederholungsfrequenz hat sich das bekannte Karteikarten-System entwickelt: Vokabeln werden auf Kärtchen geschrieben und kommen in einen Karteikasten. Dann fragt man sich ab und wenn man sie kann, kommen sie ein Fach nach hinten. Dies wiederholt man nach einiger Zeit wieder, und dann kommt es wieder ein Fach weiter nach hinten (wenn man sie kann). Meist haben diese Kästen vier bis sechs Fächer. Wenn die Vokabel ganz hinten angelangt ist, hat man sie drauf. Dieses Prinzip gibt es natürlich auch als Onlinevarianten.

Selbstredend ist diese Vorgehensweise optimal – für (Lern-)Minimalisten jedoch nur eingeschränkt brauchbar, weil sie zu viel Aufwand darstellt. Dies beginnt schon beim Abschreiben der Vokabeln (wobei das Aufschreiben – per Hand – schon sehr zum Merken beitragen würde) und mündet darin, dass das Ganze natürlich durch die häufigen Wiederholungsschleifen lebt. Um die Vorteile nutzen zu können, ist auch hier die Frage: Wie kann ich den Aufwand reduzieren?

Im Folgenden sind ein paar minimalistische Lösungsvorschläge: Vokabeln in digitale Karteikästen importieren, fertige Vokabel-Karten kaufen oder aus dem Buch herauskopieren und ausschneiden. Zudem ist es meist ja gar nicht notwendig, alle Vokabeln mit diesem System zu lernen, sondern nur diejenigen, die nicht auf Anhieb im Gedächtnis bleiben wollen. Also von vielleicht 50 Vokabeln nur zehn. Statt einen Karteikasten zu verwenden, nutze Orte, an die du immer wieder hinkommst. Lerne also die Vokabeln ein erstes Mal, dann legst du sie neben die Toilette, von dort geht es zur Garderobe und du steckst sie in deine Schuhe und so weiter. Dies ist eine lustige, immer wieder überraschende und sehr effektive Wiederholungsmethode, bei der du die ideale Wiederholungsfrequenz gleich integrieren kannst.

TAGEBUCH-EINTRAG: Ich kann mich noch gut daran erinnern, wie in meinen ersten Jahren auf dem Gymnasium die Vokabelkästen modern wurden. Dass man die ganzen Vokabeln abschreiben musste und sich dann auch noch Stunden mit diesem Kasten beschäftigen sollte, war mir von Anfang an suspekt. Ich habe mich

wirklich bemüht, doch nach etwa 50 Vokabeln habe ich wieder aufgehört und hatte keine Lust mehr. Auch heute ist das Thema Vokabeln lernen immer noch relevant, da ich im Studium mittlerweile meine fünfte Fremdsprache lerne. Doch mittlerweile schreibe ich nur noch die Vokabeln auf, die ich definitiv und trotz Mnemotechniken oder Visualisieren nicht kann, und stecke sie ein paar Tage in meine Jackentasche, damit ich sie im Bus, in der U-Bahn oder in Warteschlangen kurz durchgehen kann.

MINIMALISTEN HALTEN SCHNELLE GARDINEN-PREDIGTEN

Effektiv-Lerner sind Spezialisten darin, Abkürzungen zu finden, statt den üblichen Weg oder gar einen Umweg zu gehen. Eine dieser Abkürzungen ist die schnelle Gardinen-Predigt. In der Lernberatung erfährst du die üblichen Schritte, wie man gut und nachhaltig lernt. Erstens: Lernstoff verstehen, zweitens: Lernstoff zusammenfassen und aufbereiten, drittens: Lernstoff wiederholen, viertens: Lernstoff aktiv wiedergeben. Erfolgreiche Wenig-Lerner vertrauen darauf, dass sie schon während der ersten Auseinandersetzung mit den zu lernenden Inhalten die wichtigen Infos herausfiltern (siehe Kapitel „Schlüssel Nummer 5: Aus viel mach wenig!“, Abschnitt „Minimalisten können gut Lernstoff filtern“) und gehen dann den direkten Weg zur aktiven Wiedergabe.

Eine effektive unaufwendige Möglichkeit ist die sogenannte Gardinen-Predigt. Hier kannst du so tun, als würdest du den Lernstoff jemand anderem erzählen. Wenn niemand da ist, den du als Gegenüber nutzen kannst, dann greifst du eben auf die Gardine zurück und erzählst ihr etwas über den Dreißigjährigen Krieg. Die Gardinen-Predigt steht hier für alle aktiven Wiederholungsmöglichkeiten. Dazu gehört auch das Lösen von Aufgaben.

MINIMALISTEN SCHALTEN DAS BEIFAHRRER-HIRN EIN

Wenn du etwas kannst, aber noch darüber nachdenken musst, dann befindest du dich im Stadium der bewussten Kompetenz, zum Beispiel

wenn du die Kernelemente der Demokratie aufzählen sollst. In dem Moment, in dem du die Antwort wie aus der Pistole geschossen sagen kannst, befindest du dich auf der höchsten Stufe des Wissens, der unbewussten Kompetenz. Dann kannst du auch Querverbindungen herstellen, Zusammenhänge entdecken und Transfer in andere Wissensgebiete herstellen. Um dorthin zu kommen, ist es notwendig zu üben und zu trainieren. Das braucht natürlich Zeit.

Diese Zeit kannst du enorm verkürzen, indem du dein Beifahrer-Hirn einschaltest. Du zwingst dich dadurch, nicht mehr bewusst auf das Gelernte zu achten, sondern lenkst die Aufmerksamkeit auf etwas anderes. Spielen und Bewegung eignen sich bestens dafür. Lerne Vokabeln, während du auf dem Trampolin hüpfst, bastle aus Vokabeln ein Memory, wiederhole komplizierte Gesetze, indem du daraus einen Song machst und so weiter. Auch das Erstellen von fiktiven Tests und Klausuren für Lernpartner festigen das Gelernte sehr schnell.

Immer dann, wenn ein großer Teil deiner Aufmerksamkeit auf etwas anderes ausgerichtet ist, kannst du Wissen viel schneller und nachhaltiger abspeichern. Dies kannst du nutzen – und das Beste: Es macht auch noch Spaß!

HINTERGRUNDWISSEN

KOMPETENZ-ENTWICKLUNG

Kompetenz entwickelt sich immer in vier Schritten: Sie beginnt bei der unbewussten Inkompetenz: Auf dieser Stufe weiß man nicht, dass man etwas nicht kann. Durch Erkenntnis kommt man in die Stufe der bewussten Inkompetenz, man erlebt also, dass man etwas nicht weiß oder kann. Durch Unterricht, eigene Aneignung, Schulung, Bücherlesen etc. gelangt man zur bewussten Kompetenz. Auf dieser Stufe braucht man volle Aufmerksamkeit, um das Wissen präsent zu halten, es hervorzuholen und anzuwenden. Durch Wiederholen, Üben und Trainieren erreicht man dann die höchste Stufe der Kompetenz, die unbewusste Kompetenz. Da kommen die Inhalte und die Fähigkeiten ganz automatisch, ohne dass man darüber nachdenken muss. Um erfolgreich zu sein, braucht man vieler solcher unbewussten

Kompetenzen. Man stelle sich nur vor, man müsste jede 1x1-Aufgabe im Kopf rechnen, das wäre zeitraubend und extrem ineffektiv.

MINIMALISTEN STIMMEN IHR GEHIRN AUF DEN LERNSTOFF EIN

Dieser Effektivitätsmethode stehen die Minimalisten meist erst einmal sehr skeptisch gegenüber. Hier geht es nämlich um einen zusätzlichen Schritt, den die meisten normalen Lerner nicht tun. Warum also dann ausgerechnet Minimal-Lerner? Ganz einfacher: Dieser führt dazu, dass alles, was danach kommt, direkt und schnell im Gedächtnis landet. Das Einzige, was du tun musst, ist, dein Gehirn in einen aktiven Such- und Aufnahmefokus zu versetzen. Das geht ganz einfach, indem du dir durch den Kopf gehen lässt (oder Stichworte dazu aufschreibst): Was weiß ich schon zu dem Thema? Was könnten Kernelemente des Folgenden sein? Welche Fragen fallen mir dazu ein? Oder indem du zunächst das Inhaltsverzeichnis oder die Zusammenfassungen eines Skriptes durchliest und es danach erst detailliert liest. Dadurch wird die Aufmerksamkeit auf das Wesentliche gelenkt, der Lernstoff geradezu aufgesogen und an die passenden Stellen im Wissensschränk abgelegt.

TAGEBUCHEINTRAG: Nachdem ich ja eher der „faule“ Lerntyp bin, hatte ich neben der Schule viel Freizeit. Und damit auch viel Zeit, Serien zu gucken. Viele der Serien habe ich auf Englisch angesehen, weil ich viele Synchronsprecher nicht passend fand und ich auch immer die neuesten Episoden sehen wollte. Und irgendwann habe ich gemerkt, dass mein Wortschatz, mein Verstehen und auch die Aussprache so gewachsen sind, dass ich heute oft gefragt werde, ob ich amerikanische oder australische Wurzeln habe. Für mich waren damit die zehn Staffeln *Friends* die beste, kurzweiligste und ehrlich gesagt auch einzige Vorbereitung für mein mündliches Englisch-Abitur.

MINIMALISTEN UNTERBRECHEN DAS LERNEN MITTENDRIN

Immer dann, wenn wir gedanklich von einer Sache nur schwer abschalten können, wenn die Gedanken ständig um eine Sache kreisen, hat das oft damit zu tun, dass diese Sache noch nicht abgeschlossen ist, also noch nicht vom Tisch ist. Das ist eine ganz natürliche Angelegenheit. Der Minimalist macht sich diese Eigenheit des Gehirns (den Zeigarnik-Effekt) zunutze und verwendet sie strategisch. Er funktioniert ganz einfach: Wenn man gerade mitten im Lernen ist, ist es gut, einfach mal ganz plötzlich zu unterbrechen und etwas völlig anderes zu machen. Wenn du danach weiterlernst, wirst du feststellen, dass du dann sehr viel schneller und erfolgreicher lernst. Denn während du was ganz anderes gemacht hast, hat dein Gehirn im Hintergrund weitergearbeitet und verarbeitet.

MINIMALISTEN LERNEN WICHTIGES ZU BEGINN UND AM ENDE

Die größte Merkleistung ist bei einer Reihe von Informationen immer zu Beginn und am Ende. Das bedeutet, dass du Wichtiges entweder ganz an den Anfang oder auf den Schluss der Lerneinheit schieben solltest. In der Mitte kannst du dich mit den nicht ganz so wichtigen Inhalten beschäftigen. Du könntest zum Beispiel starten, indem du ein neues, vielleicht schwieriges Thema angehst, danach ein paar Wiederholungen machst und nachdem du ein weiteres wichtiges Thema gelernt hast, aufhörst. Die ganz Fleißigen würden natürlich all das, was im mittleren Teil gelernt wurde, ganz explizit wiederholen und noch einmal vertiefen. Die Minimalisten packen dort erst gar nichts Wichtiges hinein.

MINIMALISTEN SCHLAFEN VIEL UND GUT

Wer viel lernt, sollte auch viel schlafen – das ist die gute Nachricht für die „Faulen“. Denn in der Nacht wiederholt, festigt und speichert das Gehirn die Lerninhalte noch einmal, dadurch weißt du nach einem erholsamen und tiefen Schlaf deutlich mehr als am Tag zuvor. Wenn du also in einer stressigen Prüfungsphase bist, dann richte deine Aufmerksamkeit darauf,

was dir hilft, gut zu schlafen. Wann ist eine gute Bettgezeit? Wie viel Schlaf tut dir sehr gut? Was brauchst du vorher: vielleicht Musik, frische Luft, lesen ...? Aufregende Filme oder Streitgespräche kurz vorm Schlafen sind auf jeden Fall kontraproduktiv, und diese solltest du vermeiden. Am besten nutzt du den Schlaf, indem du kurz vorher wichtige Inhalte noch einmal durchgehst, dann etwas Entspannendes machst und anschließend langsam, aber sicher in den Schlaf übergehst. Übrigens: Eine ähnliche Funktion haben die sogenannten Power naps (kurze, maximal 20-minütige Mittagsschläfchen)!

MINIMALISTEN ÜBERFRACHTEN IHR HIRN NICHT

Eine der wichtigsten Fähigkeiten von erfolgreichen Minimal-Lernern ist es, Lernstoff auf das Wesentliche zu reduzieren. Darüber freut sich das Gehirn, denn das Kurzzeitgedächtnis, das bei der Aufnahme von neuen Lerninhalten eine enorme Bedeutung innehat, speichert Informationen immer nur kurz ab (in einem Zeitraum von bis zu circa 20 Sekunden) und hat dabei auch nur eine sehr begrenzte Speicherkapazität. Verschiedene Untersuchungen zeigen, dass diese Aufnahmegrenze bei fünf bis neun Einheiten (zum Beispiel Vokabeln, Fachbegriffe, Schritte, Kennzeichen ...) liegt. Möchte man 15 neue Vokabeln auf einmal lernen, vertut man viel Zeit und Energie, weil etwa fünf davon gleich wieder vergessen sind. Wenn du jedoch zunächst acht Vokabeln lernst, dann eine kurze Pause machst und dann die nächsten sieben Vokabeln lernst, bist du viel schneller fertig. Das Gleiche gilt für Merkmale eines Systems, die Schritte eines Vorgangs oder die Kriterien eines Sachverhaltes.

MINIMALISTEN TUN UNGEWÖHNLICHES BEIM LERNEN

Im Gedächtnis bleibt alles schnell hängen, was mit irgendetwas Ungewöhnlichem verknüpft ist. Minimalisten nutzen diese Eigenheit oft unbewusst, einfach weil sie in der Vergangenheit die Erfahrung gemacht haben, dass es wirkt. Ungewöhnlich kann ein Ort sein – zum Beispiel mal in der Badewanne statt am Schreibtisch zu lernen. Oder mit anderen zusammen, wenn man sonst immer alleine lernt. Oder draußen beim Spaziergehen. Oder während des Wäscheaufhängens. Wenn also der

Zitronensäurezyklus partout nicht im Gedächtnis bleiben möchte, dann gehe dabei doch einfach einmal rückwärts, während du ihn lernst! Du wirst sehen, plötzlich ist er ganz schnell in deinem Gedächtnis verankert.

MINIMALISTEN BALLEN DIE FÄUSTE BEIM LERNEN

Zugegeben, dies ist nicht der ultimative, alleinig wirkende Lerntipp, aber er ist ein kleines Schraubchen, das man drehen kann. Und vor allem braucht es dazu gar keinen großen Aufwand, und damit ist er genau richtig für Minimalisten! Studien zeigen, dass Informationen besser behalten werden, wenn wir beim Lernen die rechte Faust ballen. Und wenn wir diese Informationen wieder abrufen wollen, dann erinnern wir uns leichter daran, wenn wir dabei die linke Faust ballen. Klingt völlig verrückt, ist aber so. Probiere es doch einfach mal aus (Quelle: <http://www.scinexx.de/wissen-aktuell-16016-2013-04-26.html>).

MINIMALISTEN NUTZEN DÜFTE BEIM LERNEN

Eine sehr gute Erinnerungshilfe für das Gehirn sind Düfte. Jeder kennt das aus dem Alltag: ein bestimmter Geruch – zum Beispiel Zimt –, und sofort ist man gedanklich in der Vorweihnachtszeit. Diese Besonderheit können wir natürlich auch bestens beim Lernen nutzen. Wenn du komplizierte Inhalte lernen musst (zum Beispiel den genauen Aufbau des Knies), du nicht so viel Zeit hast und sie trotzdem gut erinnern möchtest, dann verwende für genau diesen Lernstoff einen Duft, mit dem du dich umgibst. Du kannst natürlich Duftsprays aus dem Reformhaus mit verschiedenen Noten (Zitrone, Orange, Zimt ...) verwenden oder einfach den Küchenschrank plündern: Kaffeebohnen, eine frische Zitrone, eine Banane etc. Rieche dann immer wieder während des Lernens an ihnen und denke daran, diese dann in die Prüfung mitzunehmen. Wenn dort nach dem Aufbau des Knies gefragt wird, riechst du einfach an der Banane, und dir fallen wie automatisch die einzelnen Knochen und Sehnen etc. ein. Manchmal reicht sogar die alleinige Erinnerung an eine Banane, und es wird ein innerliches Riechen ausgelöst, und schon kommen die Erinnerungen an den Lernstoff.

MINIMALISTEN HABEN IHRE PERSÖNLICHEN LERNTURBOS HERAUSGEFUNDEN

Wie eingangs beschrieben, ist nicht jede Methode für jeden geeignet. Jeder wird seine Lieblingsmethoden haben. Leider sind diese Lieblingsmethoden jedoch nicht immer so erfolgreich oder effektiv, wie man es sich eigentlich wünschen würde. Daher möchte ich dich ermuntern, alle diese Methoden mindestens einmal auszuprobieren. Gerne auch in Varianten und Abwandlungen. Mache sie dir passend. Damit erweiterst du dein Lernrepertoire und kannst so mit weniger Aufwand mehr erreichen.



EFFEKTIVE LERNMETHODEN ZUM AUSPROBIEREN

- Lerne abwechslungsreich und speichere Inhalte vielfältig ab. Nutze die gesamte Bandbreite des visuellen, auditiven und kinästhetischen Lernens. Schreibe innere Spickzettel zum Lernstoff.
- Hänge wichtige Themen überall gut sichtbar auf.
- Mache es dir einfach und verwende gute Eselsbrücken.
- Wiederhole Gelerntes – oder lass das Lernen gleich bleiben! Wenn du wiederholst, dann achte vor allem auf die schnellen Wiederholungsschleifen am selben und am nächsten Tag.
- Nutze das Karteikastensystem, indem du die Top-Inhalte auf Kärtchen schreibst und sie nach jedem Wiederholen an einem anderen Ort platzierst.
- Nimm eine Abkürzung zum Können, indem du das eben Gelernte sofort aktiv wiedergibst.
- Schalte das Beifahrer-Hirn ein, indem du einen Teil der Aufmerksamkeit vom eigentlichen Lernen ablenkst, zum Beispiel indem du ein Spiel oder eine Klausur zu den Inhalten entwickelst.
- Bereite dein Gehirn auf die Inhalte vor, so kann es wichtigen Lernstoff wie von selbst herauspicken, verarbeiten und abspeichern.

- Lege bewusst mittendrin Unterbrechungen ein. Lerne Wichtiges am Anfang und am Ende.
- Schlafe viel und gut, wenn du viel lernen musst.
- Lerne immer in kleinen Häppchen von fünf bis neun Informationseinheiten.
- Tue Ungewöhnliches beim Lernen, das merkst du dir dann bestimmt.
- Balle die rechte Faust beim Lernen und die linke Faust beim Abrufen.
- Verknüpfe definierte Inhalte mit bestimmten Düften.
- Finde heraus, was für dich am erfolgreichsten und effektivsten ist – und verfolge diese Strategien dann konsequent.

Schlüssel Nummer 3: Von Taschenlampen, Treibstoffen und Käseglocken

Wie du den Turbo der Konzentration anwirfst

Es liegt im Wesen von minimalistischem Lernen, dass für das Lernen nur wenig Zeit zur Verfügung steht. Wer diese so erfolgreich und effektiv wie nur möglich nutzen möchte, der braucht eine extrem wichtige Kompetenz: die Konzentrationsfähigkeit. Damit meinen wir die Fähigkeit, die bewusste Aufmerksamkeit auf das Lernen richten und halten zu können, und zwar an jedem beliebigen Ort und selbst bei völlig uninteressanten Themen. Erfolgreiche Minimalisten sind in der Lage, sich völlig nach außen gegen Lärm oder nach innen gegen störende Gedanken abzuschotten. Manchen scheint diese Fähigkeit in die Wiege gelegt worden zu sein, andere tun sich da schwer. Diese können diese Fähigkeit schrittweise aufbauen.



Wenn du deine Konzentrationsfähigkeit aufbauen möchtest, damit du schneller beim Lernen wirst und die Inhalte besser behalten kannst, kannst du mit den folgenden Tipps erfolgreicher Minimalisten experimentieren. Was hilft besonders gut? Was unterstützt dich immer? Was nur bei bestimmten Inhalten und in bestimmten Situationen? Es gibt nicht die einzig richtigen Regeln!

HINTERGRUNDWISSEN

DIE BEWUSSTE UND DIE UNBEWUSSTE AUFMERKSAMKEIT

Stelle dir vor, du hast einen Pappkarton, in dem es vollkommen dunkel ist. Darin liegen verschiedene Gegenstände, zum Beispiel ein Stift, ein Schuh, ein Buch, ein Bild. Du siehst sie nicht, du weißt aber, dass sie da sind. Wenn du den Strahl einer Taschenlampe dort hineinrichtest, kannst du die Gegenstände nach und nach beleuchten. Dieser Strahl symbolisiert die bewusste Aufmerksamkeit, der Schuh wird bewusst wahrgenommen. Die anderen Gegenstände liegen im Dunkeln und stellen die unbewusste Aufmerksamkeit dar. Wenn wir von Konzentration beim Lernen sprechen, dann meinen wir immer die Steuerung der bewussten Aufmerksamkeit. Wenn ich mich darauf konzentrieren möchte, den Sachtext zu lesen, dann richte ich den Strahl der Taschenlampe auf das Buch. Alles andere – wie zum Beispiel andere Menschen, der Raum, andere Gedanken – rückt aus dem Spotlight,

sozusagen in das Dunkle.

MINIMALISTEN VERSORGEN SICH MIT KONZENTRATIONSTREIBSTOFF

Wie ein Auto muss auch die Konzentration mit dem richtigen Treibstoff versorgt werden. Minimalisten tun sich da sehr leicht, denn dieses Betanken hat zunächst gar nicht direkt etwas mit Lernen zu tun. Die besten Grundlagen für Konzentration sind nachweislich Bewegung, ausreichend zu trinken und eine gehirnfreundliche Ernährung. Dabei können alle drei Treibstoffe sofort wirken.

Wenn du also akut etwas für die Konzentration tun möchtest, dann kannst du kurz rausgehen und einmal die Straße rauf und runter laufen, sodass du ein bisschen außer Puste kommst. Oder du nimmst einen Stressball in die Hand und drückst ihn immer wieder während des Lernens. Das Trinken von zwei bis drei großen Gläsern Wasser führt dich sofort wieder in einen aufmerksamen Zustand. Dazu kannst du dich von dem „Konzentrationsbuffet“ bedienen: Kaffee, schwarzer oder grüner Tee, Kürbiskerne, Erdnüsse, Mandeln und Karotten oder Paprika sind tolle Konzentrationsförderer.

Wenn du langfristig etwas für deine Konzentrationsfähigkeit tun möchtest, dann integriere diese Gewohnheiten in den Alltag: Trinke jeden Tag mindestens 1,5 Liter Wasser, ernähre dich mit „guten“ Kohlenhydraten und reichlich Vitaminen und Mineralien (Vollkornprodukte, Nüsse und Gemüse) und mache viel Sport (am besten drei- bis fünfmal die Woche).

TAGEBUCH-EINTRAG: Ein typischer Tag irgendwann in der Mittelstufe in der Schule: Ein Englisch-Vokabel-Test stand an. Ich habe mich wirklich bemüht, diese zu lernen. Doch irgendwie wollten diese doofen Worte nicht in meinen Kopf. Schließlich musste ich aufhören, weil ich zu meinem Hockey-Training gehen musste – allerdings mit schlechtem Gewissen und Wut im Bauch, weil ich mir die Vokabeln einfach nicht merken konnte. Nach dem

Training bin ich sie dann noch einmal durchgegangen und – oh Wunder: innerhalb kürzester Zeit waren sie in meinem Kopf. Auch noch am nächsten Tag!

TAGEBUCHEINTRAG: Bevor ich anfangen zu lernen, lege ich mir gerne alles zurecht, was ich zum Lernen brauche. Meine Karteikarten, meine Mitschriften, Stifte und Marker, Tee und eine Wasserflasche, manchmal auch Kekse. Alles muss auf dem Tisch liegen, bevor ich anfangen zu lernen, sonst stehe ich alle fünf Minuten auf, um mir die Sachen zu holen. Es ist also einerseits wichtig, um dann während des Lernens Ruhe zu haben, andererseits brauche ich auch diese Phase des Herrichtens.

MINIMALISTEN GEHEN SCHNELL IN DIE KONZENTRATIONSPHASE ÜBER

Um sich schnell – oft wie auf Knopfdruck – konzentrieren zu können, haben Minimalisten meist ein kurzes Ritual entwickelt, welches ihnen den Einstieg in die Konzentration sehr erleichtert. Dies kann eine bestimmte Abfolge von Handlungen sein, zum Beispiel das Teewasser aufbereiten, die Lieblingstasse bereitstellen, den passenden Teebeutel aufgießen und beobachten, wie der Tee zieht. Wenn er fertig ist, ist auch der Geist bereit für das Lernen. Dieses Ritual kann jedoch auch rein mental, also als innerlicher (von außen nicht sichtbarer) Prozess ablaufen. Manche stellen sich vor, sie befänden sich gerade in einem Raum mit lauter bunten Lichtern. Dann treten sie in Gedanken in einen Zwischenraum, in dem nach und nach alle Farben außer Blau entzogen werden. Und schließlich treten sie in den blau illuminierten Raum ein. Dabei stehen die bunten Farben für alle möglichen Gedanken, die immer mehr gefiltert werden, und zurück bleiben die blauen, aufgabenfokussierten Gedanken.

MINIMALISTEN SORTIEREN, UM SICH ZU SORTIEREN

Vielleicht hast du das auch schon bei dir beobachtet: Bevor du dich an den Lernstoff machst, räumst du deinen Schreibtisch auf, ordnest auf dem Boden liegende Bücher ins Regal oder sortierst Socken zu Paaren. Und schon nach kurzer Zeit (meist fünf bis zehn Minuten) hast du das Gefühl, dass du jetzt bereit bist – das heißt konzentriert – für das Lernen. Dieses Phänomen kannst du auch bewusst nutzen, indem du immer dann, wenn du dich innerlich irgendwie unsortiert fühlst oder tausend Gedanken im Kopf hast, etwas sortierst. Das können bunte Büroklammern, der Papierstapel auf dem Schreibtisch, Gummibärchen oder Wäschestücke sein. Durch das äußerliche Sortieren kommst du immer mehr in einen inneren sortierten Zustand, und dieser ist absolut konzentrationsförderlich.

MINIMALISTEN BLEIBEN BEI UNGÜNSTIGEN RAHMENBEDINGUNGEN COOL

Wer sich nur am eigenen top aufgeräumten Schreibtisch, bei absoluter Stille und ohne andere Menschen um sich herum konzentrieren kann, der ist nicht wirklich gut im Sich-Konzentrieren. Nur wer sich völlig unabhängig von den äußeren Bedingungen konzentrieren kann, kann sich wirklich gut konzentrieren. Auffällig ist, dass sich Minimalisten selten über Dinge aufregen, die sie nicht ändern können. Denn dies würde Energieverschwendung bedeuten, und genau das vermeiden Wenig-Lerner ja permanent. Sie können Unveränderliches einfach so sein lassen, wie es ist. Damit rücken diese womöglich ungünstigen Rahmenbedingungen wie zum Beispiel die Baustelle vor dem Fenster, die sich unterhaltenden Menschen am Nebentisch oder die Musik in den Hintergrund, also in die unbewusste Aufmerksamkeit.

TAGEBUCHEINTRAG: Zuerst dachte ich ja, dass ich wie so viele der „Aufschieberitis“ verfallen bin, wenn ich anfangs, meine Wohnung aufzuräumen, bevor ich das Lernen beginne. Doch dann stellte ich fest, dass das nicht stimmt, sondern es eher ein Einstimmen auf das Lernen ist. Und ich nutze das auch, wenn ich das Gelernte noch einmal wiederhole. Oft gehe ich meine Zusammenfassung noch

mal für mich durch, während ich meine Wäsche aufhänge oder staubsauge. So kann ich zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen.

TAGEBUCHEINTRAG: Ich kann mich besonders gut während langer Spaziergänge konzentrieren. Mich stören die Nebengeräusche und was da so alles abläuft überhaupt nicht. Ich schaue durch andere Menschen oder Dinge einfach hindurch und registriere das nicht bewusst. Auch in der U-Bahn oder im Bus kann ich wirklich gut lernen – so sind die vielen Fahrten durch die Stadt nie verlorene Zeit. Und in der Badewanne lerne ich sehr oft oder lese mir meine Zusammenfassungen nochmals durch, da kommt dann noch der Entspannungsfaktor hinzu.

MINIMALISTEN WÄHLEN OFT UNGEWÖHNLICHE KONZENTRATIONSORTE

Viele sind überzeugt davon, dass eine möglichst ruhige Umgebung förderlich für die Konzentration sei. Besonders Minimalisten fahren hier oft eine ganz andere Strategie. Sie suchen sich für Themen, die höchste Konzentration erfordern, durchaus auch Orte, die eigentlich voller Störungen sind: zum Beispiel das Café, das Schwimmbad, den Zug oder die Bibliothek, die ja besonders visuelle Störungen beinhaltet. Übereinstimmend wird gesagt, dass diese oftmals sehr unruhigen Umgebungen sehr unterstützend sind, ganz bei sich sein und sich nach außen abschotten zu können.

Probiere doch mal verschiedene Orte aus, um den Stoff zu lernen, bei dem du dich besonders gut konzentrieren musst, und vergib danach Punkte, wie gut es dort jeweils geklappt hat. Bestimmt wirst du einige überraschende Entdeckungen machen!

MINIMALISTEN KÖNNEN SICH NACH AUSSEN ABSCHOTTEN

Im obigen Abschnitt führt allein der Ort dazu, sich nach außen gut abschotten zu können. Wem die gute Wahl des Ortes noch nicht ausreicht oder wer keine Möglichkeit hat, sich den Ort zum Lernen selbst auszusuchen, braucht darüber hinaus andere Möglichkeiten. Am besten funktioniert das über eine mentale Strategie: mit der sogenannten Käseglocken-Strategie. Dass diese Fähigkeit in uns schlummert, kannst du daran erkennen, dass du die folgende Situation bestimmt kennst: Du bist ganz vertieft in eine Tätigkeit und jemand anderes spricht dich an. Du nimmst ihn gar nicht wahr, reagierst überhaupt nicht, weil du so sehr bei dir bist. So, als wäre eine Art Trennwand zwischen dir und der Außenwelt. Dieses Phänomen kannst du dir zunutze machen und es bewusst einsetzen.

Step 1: Wähle deine Abschottung

Neben einer imaginären Trennwand zwischen dir und der Außenwelt kannst du dir auch eine Käseglocke, einen Schutzhelm oder einen Abschottungsanzug vorstellen. Natürlich existieren diese nicht wirklich, aber die Vorstellung davon erleichtert es, den oben beschriebenen abgeschotteten Zustand bewusst herbeizuführen.

Step 2: Mache deine mentale Abschottung für dich passend

Tauche immer tiefer in diese mentale Vorstellung der Abschottung ein: Welche Farbe hat die Trennwand? Aus welchem Material ist der Schutzhelm? Welche besonderen Funktionen hat der Abschottungsanzug? Welche Aufgaben hat er? Vor welchen Störungen schützt er dich, welche werden durchgelassen? Je genauer du dich mit deiner Abschottung beschäftigst, desto schneller und besser funktioniert sie!

Step 3: Mache eine Konzentrations-Challenge mit dir!

Nur die Abschottungshilfe zu wählen, hilft zunächst noch gar nicht so viel. Erst wenn du sie anwendest und mit ihr in verschiedenen Situationen übst, kann sie ihre volle Wirkung entfalten. Dabei gehst du nach der 3-Challenges-Methode vor:

Challenge 1 ist eine leicht ablenkende Situation (zum Beispiel die Bibliothek), Challenge 2 ist eine mittelschwere Situation (zum Beispiel der Hörsaal, wenn links und rechts die Kommilitonen sich während der Vorlesung unterhalten) und Challenge 3 ist eine sehr herausfordernde

Situation (zum Beispiel lernst du im Zug und die Mitreisenden vor dir lästern gerade über eine andere Person, während alle anderen still sind). Du selbst bestimmst deine drei Challenges. Schreibe konkrete Situationen auf, in denen du üben kannst. Du beginnst zunächst mit der leichten und erst dann, wenn hier deine Abschottung funktioniert, wählst du die nächste und so weiter. Dabei ist es unerlässlich, dass du dir zu Beginn noch einmal deine mentale Abschottung bewusst machst. Dann erst beginnst du mit der Konzentration. Wenn deine „Käseglocke“ noch nicht so gut arbeitet, dann bessere nach: Mache die Wände dicker, gebe ihnen eine andere Farbe oder probiere eine komplett andere aus! Arbeite so lange an ihr, bis sie zuverlässig funktioniert.

MINIMALISTEN KÖNNEN STÖRENDE GEDANKEN KONTROLLIEREN

Nicht immer sind es äußere Einflüsse, die einen unkonzentriert sein lassen. Oftmals sind es die eigenen Gedanken oder Gedankenketten, die uns abhalten, den Fokus auf das Lernen richten zu können. Es kann sein, dass du eigentlich Vokabeln lernen möchtest, in deinem Kopf aber noch das Telefonat mit deinem besten Kumpel im Kopf herumgeht oder die Planung der Party am Wochenende immer wieder in deinem Gedankenraum auftaucht. Wenn du nach zehn Minuten noch immer von solchen Gedanken heimgesucht wirst, höre auf, gegen sie zu kämpfen, sondern arbeite mit ihnen.

Störenden Gedanken Zeit geben

Ein sehr wirkungsvoller Trick, um das Gedankenkarussell in den Griff zu bekommen, ist, dass du ihnen eine definierte Zeit zugestehst. Zum Beispiel 15 Minuten werden ganz bewusst diese hartnäckigen Gedanken gedacht. Damit das funktioniert, musst du diese 15 Minuten auch wirklich einhalten. Stelle dir am besten einen Timer dafür ein. In aller Regel wirst du schon nach zehn bis zwölf Minuten das Gefühl haben, jetzt alles gedacht zu haben, und du wartest schließlich geradezu darauf, dass du nun endlich damit aufhören darfst.

Alle störenden Gedanken vorher aufschreiben

Hole dir ein Blatt Papier und schreibe alles auf, was dir ganz aktuell und

in den letzten Minuten durch den Kopf ging. Notiere alles kreuz und quer. Wenn dir nichts mehr einfällt, dann sortiere die Notizen nach für dich passenden Kriterien. Zum Beispiel „wichtig, damit beschäftige ich mich nachher noch“, „unwichtig, kann ich vergessen“, „hat was mit Freunden zu tun ...“, „hat was mit der Uni zu tun“. Durch diese Auseinandersetzung erfahren diese störenden Gedanken die Würdigung, die sie brauchen, um sich zurücknehmen zu können.

Gedanken aus dem Kopf bringen

Wenn du dich mithilfe der oben geschilderten Varianten auf die Konzentrationsphase vorbereitest, dann ist die Wahrscheinlichkeit, dass du die Kontrolle über deine Gedanken wieder übernommen hast, sehr groß. Sollten dennoch plötzlich Gedanken auftauchen, die nicht hierhergehören, dann notiere sie stichwortartig in einem Notizblock. Es ist besser, einen neuen Zettel zu verwenden, der auch eher klein (10 x 10 Zentimeter) sein sollte. Würdest du das Blatt mit den vorher notierten Gedanken nutzen, würdest du womöglich zu sehr abgelenkt werden. Und die geringe Größe des Zettels suggeriert, dass du nur wenige akut störende Gedanken erwartest.

MINIMALISTEN UNTERSCHIEDEN UNWICHTIGE UND WICHTIGE STÖRUNGEN

Unbestritten ist, dass Störungen die Konzentration massiv beeinträchtigen können. Stelle dir vor, du bist gerade dabei, einen komplizierten mathematischen Prozess zu verstehen, und immer wieder siehst du aus dem Augenwinkel, dass eine neue Nachricht auf deinem Handy angekommen ist. Das ist eine kurze Störung, die sofort die Konzentration für einen Moment ausschaltet oder verringert. Diese Ministörungen sind in der Summe ein großer Zeit- und Konzentrationsverlust, auf den man locker verzichten kann.

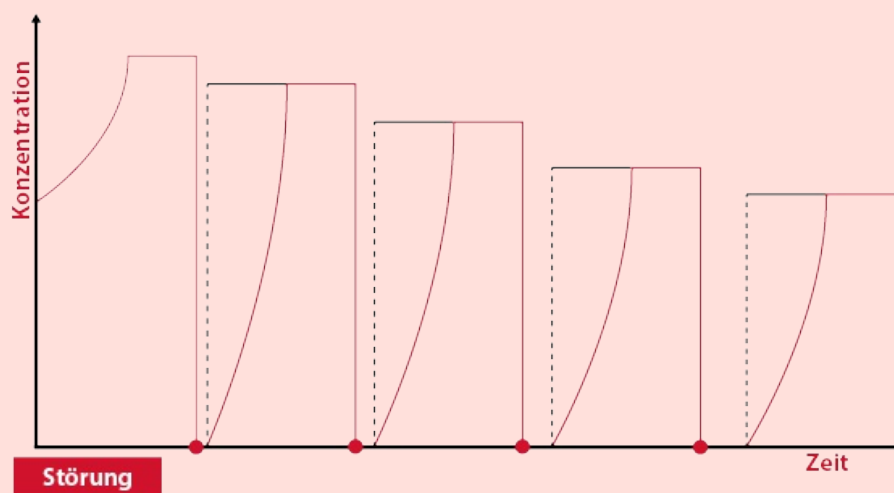
Wann immer Minimalisten die Möglichkeit haben, schalten sie diese Störungen komplett aus (zum Beispiel Handy aus dem Sichtfeld, Türe zu mit „Bitte nicht stören“-Schild oder setzen Kopfhörer auf, die signalisieren: „Bitte nicht ansprechen!“

MINIMALISTEN KÖNNEN MIT ABLENKUNGEN UMGEHEN

Natürlich kannst du nicht alle Störungen ausschalten. Es wird immer wieder im Alltag so sein, dass du aus dem, was du gerade tust, herausgerissen wirst. Vielleicht bist du gerade dabei, höchst konzentriert an deiner Hausarbeit zu arbeiten. Da läutet es an der Türe und der Paketbote liefert die lang erwarteten Schuhe ab. Und schon ist die Konzentrationsstärke gesunken und es dauert eine Weile, bis du wieder auf das ursprüngliche Konzentrationsniveau gekommen bist. Und das Fatale ist: Je öfter du solchen Ablenkungen ausgesetzt bist, desto länger dauert es, bis du dich wieder konzentrieren kannst, und das erreichte Niveau wird von Mal zu Mal niedriger. Gegen diesen sogenannten Sägezahn-Effekt kannst du jedoch etwas tun!

HINTERGRUNDWISSEN

Vom Sägezahn-Effekt spricht man, wenn die Konzentration durch kleine oder große Unterbrechungen gestört wird und es dann immer eine Weile braucht, bis man wieder auf das ursprüngliche Konzentrationsniveau gelangt ist. Je häufiger solche Unterbrechungen sind, desto länger braucht dies und umso seltener erreicht man wieder den vorherigen Konzentrationslevel.



Step 1: Unterbrechungen sind okay!

Begegne Unterbrechungen nicht mit Ärger. Lass dich von ihnen nicht nerven, sondern bleibe innerlich neutral bis positiv. Diese innere Haltung entscheidet darüber, wie viel Macht die Unterbrechung über dich bekommt.

Step 2: Entscheide, ob du Unterbrechungen zulässt oder nicht

Nicht jede Unterbrechung muss zu einer werden. Du könntest einfach nicht an die Türe gehen, wenn es läutet. Du könntest nicht ans Telefon gehen oder E-Mails ungelesen lassen etc.

Step 3: Schließe die ursprüngliche Aufgabe kurz ab

Das Gehirn unterscheidet permanent zwischen erledigten und unerledigten Aufgaben. Noch Unerledigtes arbeitet im Kopf immer weiter und die Gedanken verselbstständigen sich. Daher ist es wichtig, bei Unterbrechungen ein Zwischenfazit zu ziehen, dann kannst du umso schneller wieder daran anknüpfen. Notiere dir zum Beispiel den Gedanken, der dir gerade durch den Kopf ging bezüglich deiner Hausarbeit, als Stichwort, halte das Zwischenergebnis bei einer Matheaufgabe fest oder lege den Stift dorthin, wo im Text du später weiterlesen wirst. Wende dich erst dann der Unterbrechung zu.

Step 4: Wende dich mit voller Aufmerksamkeit der Unterbrechung zu

Was auch immer die Unterbrechung ist: Versuche nicht, zwei Sachen gleichzeitig zu machen. Das Gehirn ist nicht Multitasking-fähig. Wenn du das einforderst, dann ist es umso schwerer, danach wieder reinzukommen. Das bedeutet: Versuche nicht, die Matheaufgabe weiter zu lösen, während du kurz mit dem Freund sprichst, wann ihr euch abends trifft. Schenke in diesem Moment deinem Freund die volle Aufmerksamkeit und kehre danach erst wieder zu der Aufgabe zurück. Notiere alles, was sich an To-dos aus der Aufgabe ergibt (zum Beispiel im Busfahrplan nach der Abfahrtszeit schauen) und wende dich erst dann der ursprünglichen Aufgabe wieder zu.

Step 5: Wende dich bewusst wieder der ursprünglichen Aufgabe zu

Die Bewusstheit der erneuten Zuwendung auf die Aufgabe, bei der du unterbrochen wurdest, kannst du sehr stark unterstreichen, indem du hier die Macht der Sprache hinzunimmst. Sage dir innerlich: „Ich habe alles

aufgeschrieben (Vergangenheitsform), was ich später noch tun werde (Zukunftsform!!), nun arbeite ich wieder an der Matheaufgabe (Gegenwartsform!!). Diese genaue Verwendung der Zeitformen unterstützt das gedankliche Zurückkehren auf das Hier und Jetzt.

MINIMALISTEN KÖNNEN IM HIER UND JETZT SEIN

Konzentration bedeutet auch, den gegenwärtigen Moment voll zu nutzen. Immer dann, wenn wir in Gedanken in der Vergangenheit sind oder bereits in der Zukunft, ist unsere Konzentration gestört. Beobachte deine Gedanken: Wie oft bist du im Vorhin oder im Nachher und wie oft im Jetzt? Wenn du feststellst, dass du nicht überwiegend in der Gegenwart bist, kannst du die Übungen zur Gedankenkontrolle machen, sie wirken sich auf das Im-Hier-und-Jetzt-Erleben voll aus. Darüber hinaus kannst du immer wieder die folgenden kleinen Übungen machen, die dir helfen, generell besser in der Gegenwart zu sein.

TAGEBUCHEINTRAG: Immer wenn ich merke, dass ich nicht mehr so bei der Sache bin, mache ich sofort eine kleine Pause. Mittlerweile versuche ich nicht mehr, trotzdem weiterzumachen, denn ich weiß, dass das sowieso nicht klappt. Und mit einer kleinen Pause meine ich wirklich eine kleine Pause. Dann stelle ich mich einfach nur für ein paar Augenblicke ans Fenster und schaue auf die Straße oder in den Himmel. Denken tue ich da nicht wirklich etwas. Danach geht's dann wieder besser.

DIE 3-SEKUNDEN-REGEL

Das Gehirn braucht etwa drei Sekunden, bis es bereit ist, eine neue Information bewusst zu verarbeiten. Daher wird auch oft gesagt, dass die Gegenwart drei Sekunden lang ist. In dem Moment, in dem du zu schnell vorgehst, überforderst du dein Gehirn und wirst somit unkonzentriert. Lasse dir also immer wieder drei Sekunden Zeit, den gegenwärtigen Moment voll und ganz zu erfassen. Was siehst du? Was hörst du? Was fühlst du?

IMMER AUF DIE ATMUNG ACHTEN

Eine der schnellsten Möglichkeiten, um in das Hier und Jetzt zu kommen, ist, die Atmung zu beobachten und sich auf diese zu konzentrieren. Richte deine bewusste Aufmerksamkeit darauf, wie du einatmest und ausatmest. Achte auf die Tiefe deines Atems und wo im Körper du ihn spüren kannst.

Nimm deinen Körper bewusst wahr

Wann immer du spürst, dass du gedanklich schon in der Zukunft oder noch in der Vergangenheit hängst, achte einfach auf deinen Körper. Wie sitzt du? Was machen deine Füße? Was deine Hände? Du kannst einen Körper-Scan machen, angefangen von den Zehen über Beine, Rumpf, Arme bis hin zum Kopf. Was nimmst du wahr? Und schon bist du voll und ganz in der Gegenwart.

MINIMALISTEN SIND ÜBERZEUGT DAVON, DASS SIE SICH GUT KONZENTRIEREN KÖNNEN

Unsere Gedanken entscheiden maßgeblich darüber, ob uns etwas gelingt oder nicht. Wenn ich im Kopf habe, dass ich mich im Bus schlecht konzentrieren kann, dann wird es genau so auch eintreten! Viel besser ist es zu denken: Obwohl ich im Bus sitze, kann ich mich dort auf eine bestimmte Aufgabe eine Weile konzentrieren! Du wirst feststellen, dass es dir dann viel leichter fällt. Erfolgreiche Minimalisten sind überzeugt davon, sich überall konzentrieren zu können. Durch diese Überzeugung nehmen sie auch die Erfolge wahr. Zum Beispiel dass sie sich neulich beim Warten in der Supermarktschlange auf das Lernen der Vokabeln konzentrieren konnten. Zumindest drei Vokabeln haben sie dort gut geschafft.

Wer diese Überzeugung nicht hat, der wird all die Situationen wahrnehmen, in denen die Konzentration nicht gelungen ist. Und diese (selektive) Wahrnehmung verfestigt die negative Überzeugung.

Wenn du diese ungünstige Spirale durchbrechen möchtest, hast du zwei gute Ansatzpunkte:

Steuere deine Gedanken bewusst

Selbst wenn du noch nicht daran glaubst, tue so, als würde der positive Gedanke stimmen: „Ich kann mich sehr wohl konzentrieren!“, „Heute wird es mit der Konzentration im Bus klappen!“, „In mir schlummert ein Konzentrationsgenie!“ und so weiter. Suche einen für dich passenden Satz aus und denke ihn ganz bewusst ein paarmal.

Nimm Erfolge wahr!

Achte eine Woche lang jeden Tag darauf, wo und wann du dich gut konzentrieren konntest! Schreibe die Situationen am besten kurz auf, so haben sie mehr Gewicht. Das Wahrnehmen von Erfolgen führt dazu, dass sie sich verselbstständigen. Immer mehr Situationen tun sich auf, in denen du konzentriert warst, sodass du irgendwann sagst: „Ich bin tatsächlich gut im Konzentrieren!“

Vielleicht sind nicht alle hier geschilderten Methoden zur Steigerung der Konzentrationsfähigkeit für dich wichtig und notwendig. Suche dir die heraus, die dich spontan ansprechen, von denen du glaubst, dass sie dir nützlich sein können. Und die anderen, die hebst du dir für später auf. Es lohnt sich, sich zu einem anderen Zeitpunkt mit ihnen zu beschäftigen, denn diese sind oftmals die wirkungsvollsten!



KONZENTRATIONSTIPPS UND -TRICKS FÜR MINIMALISTEN

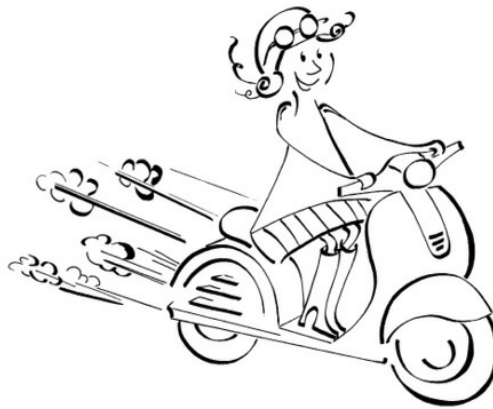
- Achte darauf, dass du dich viel bewegst, viel Sport machst, viel Wasser trinkst und dich gut und gesund ernährst.
- Sortiere Dinge, bevor du lernst!
- Bleibe bei ablenkenden Rahmenbedingungen ganz cool!
- Probiere ungewöhnliche Lernorte aus (zum Beispiel das Café).
- Installiere eine imaginäre Abschottungshilfe, zum Beispiel eine Käseglocke.
- Kontrolliere deine störenden Gedanken, zum Beispiel indem du ihnen Zeit gibst oder sie aufschreibst.
- Unterscheide zwischen wichtigen und unwichtigen Störungen.
- Gehe schlau mit Ablenkungen um, trenne die einzelnen Schritte

sauber: neutrale Bewertung von Ablenkung – vorläufiges Abschließen der Ursprungsaufgabe – Zuwendung zur Ablenkung – Abschließen der Ablenkung – Zuwendung zur Ursprungsaufgabe.

- Lerne, so oft wie möglich im Hier und Jetzt zu sein (zum Beispiel mithilfe der 3-Sekunden-Regel, Atmung, Körperwahrnehmung).
- Glaube an deine Konzentrationsfähigkeit!

Schlüssel Nummer 4: Den Motor in Gang bringen

Wie du es schaffst, dich selbst zu motivieren



Auf den ersten Blick scheint fehlende Motivation das Kernthema von „Faulen“ zu sein. Doch bei genauerem Hinsehen können wir feststellen, dass es sich bei effektiven Wenig-Lernern um einen bestimmten Lernstil handelt und nicht per se um unmotivierte Lernende. Das bedeutet, dass sich Minimalisten sehr wohl motivieren können, jedoch auf teilweise sehr spezielle Weise.

Was wir festhalten können, ist, dass Minimalisten eine eher geringe Selbstdisziplin haben. Die Fähigkeit, sich zeitintensiv, tief gehend und detailorientiert mit Lernthemen zu beschäftigen, ist nicht sehr ausgeprägt. Auf die Ressource Disziplin können sie also nicht zurückgreifen. In Kapitel 6 (Wenn Minimalisten mehr wollen) gibt es eine kleine Anleitung für den Aufbau von Selbstdisziplin. Das heißt, dass bei Wenig-Lernern andere Strategien greifen müssen, wenn der Kampf mit dem inneren

Schweinehund nicht zur täglichen Tortur werden soll.

Denn dass der innere Schweinehund der ständige Begleiter von Minimalisten ist, ist unbestritten und für viele auch sehr belastend. Wer sich noch nicht in der Rolle des Wenig-Lerners eingefunden hat, leidet sehr unter diesem inneren Anteil, der so gut dafür sorgt, dass man Freizeit, Entspannung und Gemütlichkeit hat – die jedoch nicht gut genossen werden können, weil auf der anderen Seite das schlechte Gewissen im Nacken sitzt.

In diesem Kapitel geht es nicht darum, den inneren Schweinehund zu bekämpfen – das würde einfach nicht funktionieren. Es geht vielmehr darum, Methoden zur Motivation zu entwickeln, gegen die der innere Schweinehund nichts einzuwenden hat und bei denen zugleich das schlechte Gewissen sich beruhigt zurückziehen kann. Dann kehrt wieder Frieden im Inneren ein.

WAS IST ÜBERHAUPT MOTIVATION?

Motivation ist der Antrieb und der Motor für Verhalten. Sie bewirkt, dass wir in die Gänge kommen, dass wir immer wieder das Lernen beginnen und dranbleiben können. Doch was genau ist dieser Motor? Vereinfacht kann man sagen: In der Regel ist es die Aussicht auf Belohnung. Die Erfahrung des guten Gefühls, wenn man den Stift weglegt, nachdem man die schwierige Aufgabe gelöst hat, wenn man das Buch zuschlägt, weil man nun alle Vokabeln kann, oder den Laptop zuklappt, da das Referat nun fertig ist.

Es ist ein Gefühl der tiefen Befriedigung, das wir gerne öfter erreichen wollen. Denn dadurch wird das Gehirn geradezu in einen Rausch versetzt: So lassen sich ein erhöhter Noradrenalin Spiegel (das Anregungshormon), ein erhöhter Serotoninspiegel (das Glückshormon) und vor allem ein erhöhter Dopaminspiegel (das Belohnungshormon) nachweisen. Und weil das Gehirn danach süchtig ist, verstärkt es die Motivation, etwas zu tun, was diesen Rauschzustand wieder hervorbringen kann.

Warum funktioniert das offenbar bei Minimalisten nicht so einfach? Besonders bei denjenigen, die immer wieder den Gedanken haben, sie müssten eigentlich anders, fleißiger sein, stellt sich dieses Gefühl der Befriedigung nie so recht ein. Es funktioniert zwar, um die Minimal-Ziele

zu erreichen, aber trotzdem ist da immer ein fader Beigeschmack: „Eigentlich hätte ich ja noch mehr machen können ...“, „Jetzt habe ich wieder nur das Nötigste gemacht“ und so weiter. Da kann es einfach nicht zu diesem befriedigten Rauschzustand kommen. Daher ist die Selbstakzeptanz so ein wichtiges Thema. Erst dann kann ich auch Zufriedenheit und Erfolge erleben.

Ein zweiter Grund, weshalb die üblichen Motivationsabläufe bei Minimalisten nicht so gut klappen, ist, dass Motivation vor allem durch die Aussicht auf das innere Belohnungsgefühl funktioniert. Nun kann man bei Minimalisten jedoch eher ein „Weg von“-Denken statt ein „Hin zu“-Denken beobachten. Minimalisten wollen eher etwas vermeiden (zum Beispiel Nicht-Bestehen oder Stress), als wirklich etwas erreichen (zum Beispiel einen guten Abschluss oder Anerkennung). Das erfordert ein Umdenken, das nicht von heute auf morgen passiert. Daher bedienen wir bei den Methoden diesen „Weg-von“-Typ zunächst und zeigen Möglichkeiten auf, mehr „hin zu“ zu denken.

Wir wollen dir hier die Strategien vorstellen, die von denjenigen, die mit wenig Aufwand viel erreichen, bewusst eingesetzt werden. Sie sollen dich dazu inspirieren, sie ebenfalls auszuprobieren, und dir helfen, deine ganz persönlichen Varianten zu finden.

MINIMALISTEN MOTIVIEREN SICH WERTEORIENTIERT

Das Wort „Motiv“ steckt schon in der Motivation drin. Motive sind Beweggründe für etwas. Wenn es also darum geht, sich zu motivieren, ist es wichtig, Beweggründe zu finden, warum es sich lohnt, jetzt mit dem Lernen zu beginnen. Neben dem Beweggrund Sinn (siehe nächster Abschnitt) sind Werte wichtige Motive. Bei Minimalisten lässt sich beobachten, dass sie sich dann erstaunlich gut motivieren können, wenn es ganz direkt ihre persönlichen Lebenswerte betrifft.

Entweder weil der Lernstoff den eigenen Wert sehr stark bedient: Wenn der Wert „Frieden“ sehr stark ist und es geht in Geschichte um ein interessantes Projekt zum Thema „Kann Krieg Frieden stiften?“, dann fällt es sehr leicht, ein Referat dazu vorzubereiten. Wenn der Wert „Frieden“ keine Bedeutung hat, dann wird es eher zäh sein, sich damit zu beschäftigen. Oder die Motivation steigt schlagartig an, wenn ein

wichtiger Wert verletzt wird. Wenn der Wert „Wertschätzung“ sehr hoch ist und dieser verletzt wird, indem zum Beispiel ein Dozent sagt: „Du wirst es ja eh nicht schaffen, die Hausarbeit rechtzeitig abzugeben“, wird dieser Student alles daransetzen, die Hausarbeit noch vor dem Abgabetermin fertig zu haben.

Daher ist die Auseinandersetzung mit den eigenen Werten eine wichtige Basis für die Entwicklung deiner Motivationsstrategie.

TAGEBUCHEINTRAG: In der achten Klasse kam meine Mutter von der Sprechstunde mit meinem Deutschlehrer wieder und erzählte mir, dass mein Deutschlehrer meinte, man solle mich doch bitte vom Gymnasium nehmen, ich wäre den Anforderungen nicht gewachsen. Das hat mich schon ziemlich aus der Bahn geworfen. Denn eigentlich war ich ja nicht schlecht in der Schule. Und in meinem 13-jährigen Kopf gingen einfach andere Dinge vor, als zu lernen. Doch irgendwie hat mich diese Aussage auch angestachelt. So nach dem Motto „Dem werde ich es zeigen!“. Nicht dass ich dann zur strebsamen Schülerin geworden wäre, aber ich raffte mich früher und länger auf zu lernen als sonst. Zumindest in Deutsch. Dieser verletzte Stolz führte im nächsten Schuljahr tatsächlich zu einem enormen Erfolg: Ich hatte einen der besten Notendurchschnitte meiner Klasse.

Step 1: Finde deine Werte!

Schreibe alles auf, was dir wichtig ist im Leben. Was gibt dir eine Orientierung, was richtig oder falsch ist im Leben? Achte darauf, dass du dies auf ein Wort (Hauptwort) reduzierst. Statt: „Mir ist wichtig, dass sich alle gut verstehen“, schreibe „Harmonie“ auf. Oder statt: „Mir ist wichtig, dass jeder gleich behandelt wird“, schreibe „Gleichberechtigung“ oder „Gerechtigkeit“ auf. Notiere diese Werte am besten auf kleine Kärtchen.

Step 2: Erstelle deine Wertehierarchie!

Bringe nun deine Werte in eine Reihenfolge: Welcher ist der wichtigste, der zweitwichtigste und so weiter? Wenn es dir nicht gleich gelingt, dann stelle immer zwei Werte gegenüber und frage dich: Angenommen, ich

erlebe Gerechtigkeit, aber keine Harmonie, ist das in Ordnung? Wenn du die Frage für dich mit „Nein“ beantwortest, dann steht Harmonie über Gerechtigkeit. Bei einem „Ja“ kommt Gerechtigkeit vor Harmonie. Auf diese Weise wirst du schnell deine ganz individuelle Lebenswerte-Hierarchie erstellen können.

Step 3: Stelle nun einen Bezug zum Lernen her!

Auch wenn die Auseinandersetzung mit den eigenen Werten für das gesamte Leben (Wahl der Freizeitaktivitäten, Freunde, Ausbildungsrichtung oder Arbeitsplatz) enorm wichtig ist, so wollen wir uns hier auf das Thema Lernen beschränken. Gerade für Minimalisten kann die Kraft der Werte genutzt werden. Dazu muss ein Bezug zwischen den eigenen Werten und dem Lernstoff hergestellt werden. Dabei kannst du immer der Frage nachgehen: Inwiefern dient das Lernen diesem speziellen Wert?

Beginne zunächst mit dem Lernen ganz allgemein: Warum ist das Lernen gemäß deinen Werten wichtig? Wenn du lernst und einen bestimmten Abschluss erzielst, welche Möglichkeiten stehen dir dann offen, dass du einen Beitrag zu Harmonie und Gerechtigkeit leisten kannst oder diese erleben kannst?

Breche diese Überlegungen dann immer weiter runter. Bei dem Lernen von englischen Vokabeln kann es durchaus leichtfallen (zum Beispiel wenn ich mich mit anderssprachigen Menschen unterhalten kann, erlebe ich so etwas wie Harmonie). Bei der Herleitung einer mathematischen Formel kann es etwas herausfordernder sein. Der simpelste Bezug kann sein: dann erlebe ich Harmonie mit meinen Eltern oder mit dem Dozenten, vermeide also Stress und Ärger. Vielleicht findest du jedoch einen größeren Bezugsrahmen: mathematische Fähigkeiten sind die Grundbasis für das Ingenieurswesen und dein Traum ist es, als Ingenieurin in die Entwicklungshilfe zu gehen, um mehr Gerechtigkeit in die Welt zu tragen. Ein tolles Motiv also, heute damit zu beginnen, diese Formel zu verstehen. Je mehr Bezüge du herstellen kannst, desto leichter wird dir die Motivation fallen.

MINIMALISTEN HABEN IHREN PERSÖNLICHEN SINN IM LERNEN GEFUNDEN

Wir könnten hier sicherlich seitenlang eine Diskussion über den Unterschied von Werten und Sinn führen. Natürlich liegen diese beiden eng zusammen und bedingen sich gegenseitig, doch es besteht durchaus ein gewisser Unterschied – zumindest gehen wir hier davon aus: Werte sind die Basis, um Sinn erleben zu können. Nach seinen Werten leben zu können ist sinnstiftend, daher ist der Step 3 (Stelle nun einen Bezug zum Lernen her!) im vorherigen Abschnitt so wichtig. Und Sinn ist ein wichtiger Motivator.

Bei der Verknüpfung von Werten mit dem Lernen haben wir vor allem einen Sinnbezug zum Lerninhalt hergestellt. Um auch die anderen Arten von Sinn berücksichtigen zu können, wollen wir uns hier etwas von der Werteebene lösen. Denn es gibt noch weitere Arten von Sinn-Erleben:

Sinn in der Bewertung erleben

Wer keinen Sinn in dem Inhalt sehen kann, der erkennt vielleicht den Sinn in der Bewertung, also in den Noten, im Abschluss oder auch in der eigenen Bewertung, etwas gut geschafft zu haben. Mit einer guten Note oder Punktezahl geht es hier nicht darum, dass damit ein bestimmter Zweck erfüllt wird, sondern einfach nur um die Freude, etwas Gutes erreicht zu haben. Auch wenn dieser Sinn nicht für alle Minimalisten die gleich große Wirkung hat, frage dich: Wie wichtig ist es mir, in bestimmten Fächern oder bei bestimmten Themen gut zu sein? Wie sehr lohnt es sich, dafür etwas zu tun?

TAGEBUCHEINTRAG: Während es mir in manchen Fächern völlig egal war, welche Note ich erzielte, zum Beispiel Mathe oder Chemie oder auch Französisch, so gab es andere Fächer, bei denen ich mich tatsächlich geschämt hätte, wenn ich hier schlecht gewesen wäre: Englisch zum Beispiel oder Ethik oder Sozialkunde. Hier wollte ich unbedingt gut sein, und dort habe ich deutlich mehr getan als für andere Fächer!

Sinn in den Konsequenzen erleben

Viele Minimalisten sehen einen sehr großen Sinn in der Überlegung, was

sie davon haben, wenn sie lernen.

Welche positiven Konsequenzen ergeben sich daraus? Was passiert, wenn ich das Klassenziel erreiche, diese Abschlussnote erziele? Welche Ausbildungen kann ich dann anpacken? Welche Wege eröffnen sich mir dann? Oder eben auch: Welche negative Konsequenz hat das Nicht-Lernen? Auch wenn Minimalisten Meister darin sind, immer einen Plan B zu haben, ist das Durchspielen der Folgen sehr hilfreich für die Motivation.

TAGEBUCHEINTRAG: Um mich für ein ekliges Thema zu motivieren, hat es mir oft geholfen, mir vorzustellen, was passieren würde, wenn ich mich nicht vorbereite: „Dann wirst du vielleicht durchfallen und musst die Klasse wiederholen“ oder „Dann wirst du die Prüfung nicht bestehen und musst in die Nachholklausur“ oder „Dann wird in deinem Zeugnis halt eine schlechte Note stehen“. Und dann konnte ich mich motivieren. Denn ich wollte bei meinen Klassenkameraden bleiben (Wert „Zugehörigkeit“) und auch die Schulzeit nicht um ein Jahr verlängern. Oder noch mal eine Prüfung schreiben, wenn ich sie auch jetzt bestehen konnte.

Sinn in den Reaktionen erleben

Jeder ist empfänglich für eine positive Reaktion auf eine Leistung, die er erbracht hat. So kann die Anerkennung der Eltern, des Dozenten oder auch die eigene Anerkennung ein sehr starkes Sinnerleben auslösen. Rufe dir das gute Gefühl in Erinnerung, das du bereits hattest, wenn du für eine gute Leistung (zum Beispiel gute Note, Dranbleiben-Können, Ausdauer gezeigt zu haben) gelobt wurdest. Alleine die Erinnerung löst schon kleine Dopamin-Duschen aus (vor allem dann, wenn der Erfolg größer als erwartet war), und diese helfen dir, wenn du dich das nächste Mal zu etwas motivieren möchtest.

Neben diesen sehr grundsätzlichen Motivationsstrategien gibt es einige handfeste verhaltensorientierte Methoden, die Minimalisten besonders häufig anwenden.

MINIMALISTEN VERKNAPPEN DIE LERNZEIT

Erfolgreiche Minimalisten finden sich besonders häufig bei Leistungssportlern, studierenden Müttern, berufstätigen Lernenden, kurz gesagt bei Lernern, die aufgrund ihrer Tätigkeit oder ihres Hobbys wenig Zeit zum Lernen haben. Diese Zeit jedoch wird dann voll genutzt. Dieses Phänomen kann bewusst als Strategie eingesetzt werden: Überlege dir, wie lange du normalerweise für das Lernen der Themen, zum Beispiel Vokabeln etc., brauchen würdest. Halbiere dann die Zeit und setze dir dies als festen Zeitrahmen. Probiere es aus – das Halbieren der Lernzeit motiviert ungemein! Sofern die ursprünglich veranschlagte Lernzeit nicht völlig unrealistisch ist, wird es gut funktionieren. Denn das Parkinson'sche Gesetz besagt, dass man für eine Aufgabe genau so lange braucht, wie man ihr Zeit gibt.

TAGEBUCHEINTRAG: Ich spiele seit 14 Jahren Hockey in einem Verein und seitdem ich im Damenbereich spiele, haben wir zwei- bis dreimal die Woche Training und am Wochenende ein oder zwei Spiele, oft auch auswärts. Außerdem arbeite ich an zwei Tagen in der Woche. Da bleibt meist nicht viel Zeit zum Lernen. Auch weil ich meinen Sport nie hintanstellen würde, sondern er an erster Stelle steht. So musste ich von Anfang an die Zeit, die mir zur Verfügung stand, nutzen. Oft lernen wir auf den Fahrten oder ich überlege, wie viele Stunden oder gar Minuten ich noch bis Trainingsbeginn habe und wie ich sie am besten nutze. Witzigerweise werde ich in der vorhandenen knappen Zeit fast immer fertig!

HINTERGRUNDWISSEN

Der britische Soziologe und Wirtschaftswissenschaftler Cyril Parkinson hat sich in den 1960er- und 1970er-Jahren viel mit dem Thema Bürokratie beschäftigt. Er hat daraufhin einige ironische „Gesetze“ entwickelt. Eines seiner berühmtesten ist folgendes: „Die Dauer einer Aufgabe dehnt sich in dem Maße aus, wie man sie ihr

zugesteht.“ Wer also eine Stunde für etwas ansetzt, braucht auch eine Stunde.

MINIMALISTEN PLANEN GUT UND ÄUSSERST KNAPP

Sicherlich hast du das auch schon erlebt, wie erschlagend und lähmend ein ausführlicher, langatmiger Lernplan sein kann. Wenn viele Wochen vollgepackt sind mit Lernen, Lernen, Lernen. Nicht gerade motivationsfördernd. Erfolgreiche Minimalisten gehen hier anders vor: Zunächst wird Platz geschaffen für alles, was nichts mit Lernen zu tun hat, also für Freizeitaktivitäten, Pausen, Freundschaften pflegen und so weiter. Erst dann werden Zeitfenster angelegt für das Lernen, und diese so knapp wie möglich. Das erzeugt Motivation. Und wenn du feststellst, dass die Zeit eventuell zu gering für den Lernstoff ist, dann kannst du dich besonders mit dem Kapitel „Schlüssel Nummer 5: Aus viel mach wenig!“ beschäftigen.

MINIMALISTEN BAUEN BEWUSST ZEITDRUCK AUF

Das Zitat von Mark Twain „Gäbe es die letzte Minute nicht, würde niemals etwas fertig!“ spielt den Minimalisten voll in die Hände. Erfolgreiche Minimalisten fahren oft die Strategie „Wenn ich zu früh anfangen, dann wird das nichts. Wenn ich aber die letzte Minute nutze, dann wachse ich über mich hinaus“. Finde heraus, was für dich die letzte Minute für deine Lernprojekte bedeutet. Sind das zwei Wochen oder zwei Tage oder zwei Stunden? Und dann probiere aus, wie es ist, ganz bewusst auf diese letzte Minute zu setzen. Verbiете dir also, vorher anzufangen.

MINIMALISTEN ENTWICKELN HORRORSZENARIEN

Wie schon eingangs erwähnt, kann man unter anderem zwei Motivationstypen unterscheiden: den „Hin zu“-Typ, der etwas erreichen möchte, und den „Weg von“-Typ, der sich durch die Vermeidung von Negativem motivieren lässt. Eigentlich wollen sie das Gleiche, nutzen aber eine andere mentale Strategie: Der eine will einen guten Test schreiben, um weiterzukommen. Der andere möchte ein schlechtes

Ergebnis vermeiden, um nicht wiederholen zu müssen.

TAGEBUCHEINTRAG: Ich schiebe meine „letzten Minuten“ gerne hinaus. Viele meiner Kommilitonen fangen Wochen vor den Prüfungen an zu lernen. Das kann ich oft nicht nachvollziehen. Wie soll ich mir den ganzen Stoff denn so lange merken? Ich fange meistens zwei Tage vorher an, damit ich auch alles frisch im Kopf habe. Auch meine Hausarbeiten gebe ich meistens am letztmöglichen Termin ab. Wieso sollte ich früher anfangen, wenn ich noch massenhaft Zeit habe? Und tatsächlich wirft es mich auch aus der Bahn, wenn ich nicht in der „letzten Minute“ arbeiten darf. In meinem letzten Semester mussten wir zu unserem Hausarbeitsthema während des Semesters schon ein Inhaltsverzeichnis oder eine Literaturliste abgeben. Zu einem Zeitpunkt, zu dem ich mich noch nicht mal ansatzweise mit meiner Hausarbeit beschäftigt habe. Wie konnte ich denn zwei Monate vor Abgabe mich denn schon damit beschäftigen?

Minimalisten sind sehr oft „Weg von“-Typen, das heißt, sie motivieren sich, indem sie sich vorstellen, was alles passiert, wenn sie nicht lernen. Das erzeugt einen Druck, der ihnen hilft, mit dem Lernen zu beginnen und dranzubleiben. Hier ist also ein innerer Horrorfilm durchaus erlaubt und nützlich.

Für „Hin zu“-Typen mag das sehr eigenartig klingen und auch viele Pädagogen und Psychologen würden den positiven Weg bevorzugen, weil viele Forschungsergebnisse darauf hindeuten, dass eine positive Visualisierung von Zielen diese leichter erreichen lassen. Wie gehen wir also mit diesem Widerspruch um?

Eine Antwort ist sicherlich, dass wir zunächst die Bedürfnisse und erfolgreichen Methoden von Minimalisten respektieren und dann nutzen können (also den Druck aufbauen, weil sie dadurch enorme Kräfte entwickeln können). Dabei betrachten wir es vor allem als kognitive Strategie, ohne sich dabei emotional fertigzumachen. Zudem wird der Druck ja von den Lernenden selbst und nicht von anderen erzeugt, und

das macht einen großen Unterschied.

Zusätzlich lohnt es sich, immer wieder auch die „Hin zu“-Strategie dazuzunehmen, also erst den Horrorfilm und dann den Film mit Happy End zu produzieren.

MINIMALISTEN NUTZEN ÄUSSERE SIGNALE

Minimalisten sind für äußere Reize in Bezug auf Motivation sehr empfänglich. Statt sich selbst zu sagen: „Heute fange ich an, die vorgeschriebenen Skripte zu lesen“, stellen sie den Wecker auf 17 Uhr und beginnen, wenn er klingelt. Probiere aus, welche Wirkung auf dich solche äußeren Signale haben. Vielleicht ist es bei dir nicht der Wecker, sondern Musik, die startet, oder ein Lied, dessen Ende dein Start ist.

TAGEBUCHEINTRAG: Um mich zum Anfangen zu motivieren, sage ich mir oft: Okay, du darfst jetzt noch eine Folge deiner aktuellen Lieblingsserie schauen, dann setzt du dich an den Tisch und fängst an. Klappt gut!

MINIMALISTEN SETZEN SICH MINIZIELE

Ziele sind immer wichtig für die Motivation. Einerseits um eine Orientierung und einen Plan zu haben, andererseits um auch Erfolgserlebnisse haben zu können. Ähnlich wie ein vollgepackter Lernplan sind auch zu hoch gesteckte Ziele absolute Motivationsverhinderer für Effizienz-Lerner. Minimalisten achten darauf, dass ihre Ziele nicht zu ehrgeizig sind. Denn ihnen ist klar, dass sie diesen nur hinterherhecheln und dann schnell aufgeben würden. Daher sind Miniziele absolut notwendig, um Erfolge erleben zu können.

TAGEBUCHEINTRAG: Letztes Semester habe ich mir zur Prüfungsvorbereitung einen Plan von all meinen Fächern und den dazugehörigen kleinen und großen To-dos gemacht. Jedes Mal, wenn ich eine Vorlesung oder einen Text zusammengefasst hatte,

konnte ich ein Kästchen wegstreichen. Das war schon ein richtig gutes Gefühl, den Fortschritt zu beobachten, und vor allem als am Ende die meisten Kästchen weggestrichen – und die Aufgaben erfüllt – waren.

MINIMALISTEN ACHTEN AUF DEN SPASSFAKTOR BEIM LERNEN

Natürlich ist man für das, was Spaß macht, leichter zu motivieren als für das, was keinen Spaß macht. Nachdem Minimalisten nicht so gut auf Selbstdisziplin zurückgreifen können, versuchen sie immer wieder, das Lernen so zu gestalten, dass es zumindest okay ist. Für die einen bedeutet das, mit Freunden zu lernen, für andere bedeutet das, bestimmte Materialien zu nutzen oder bestimmte Lernorte oder bestimmte Tageszeiten zu wählen und so weiter. Finde heraus, was dir das Lernen angenehm macht.

TAGEBUCHEINTRAG: Wenn man mehrere Stunden vor seinen Zusammenfassungen sitzt, kann das irgendwann keinen Spaß mehr machen. Warum dann nicht mal was anderes tun? In meinem Kunst-Abitur hatte ich als Schwerpunkt die Malerin Frida Kahlo. Nachdem ich Leben und Werke gelernt hatte, habe ich mir auch noch den Film dazu angeschaut. Wieso also nicht das langweilige Lernen mit etwas verbinden, das Spaß macht? Eben mit einem Film über das Thema oder man geht ins Museum und schaut sich den Lernstoff mal „live“ an.



MOTIVATIONSTIPPS FÜR MINIMALISTEN

- Finde deine persönlichen Werte heraus, um daraus Lernmotive

abzuleiten.

- Finde heraus, ob der Bewertungs-, Konsequenz- oder Reaktionssinn der stärkste Motivator ist.
- Verknappe die Zeit, zum Beispiel indem du die angesetzte Lernzeit halbiert.
- Erstelle einen Zeitplan, indem du zuerst Freizeitaktivitäten und Unveränderliches einträgst, und dann erst – möglichst knappe – Lernphasen.
- Baue bewusst Zeitdruck auf, um „in der letzten Minute“ über dich hinauswachsen zu können.
- Male dir aus, welche negativen Konsequenzen das Nicht-Lernen haben wird.
- Lasse dich von äußeren Signalen (zum Beispiel Wecker) daran erinnern, dass du jetzt mit dem Lernen beginnen kannst.
- Setze dir gut erreichbare Miniziele statt zu ehrgeizige!
- Bringe Spaß ins Lernen!

Schlüssel Nummer 5: Aus viel mach wenig!

Wie du dich aufs Wesentliche reduzierst

Wer nicht viel Zeit für das Lernen aufwenden kann oder will, der muss in der Lage sein, den Lernstoff auf ein notwendiges Minimum zu reduzieren. Erfolgreiche Wenig-Lerner haben Methoden entwickelt, wie sie die Informationsmenge schnell selektieren, priorisieren und minimieren können. Was genau steckt hinter diesen drei Kernkompetenzen?



Beim Selektieren wird sehr schnell entschieden: Ist dieser Lernstoff für mich nützlich oder nicht? Bringt er etwas für das weitere Lernen, handelt es sich also um Basiswissen, auf das später aufgebaut wird? In welche Kategorie gehört dieser Lernstoff, kann ich ihn irgendwo zuordnen? Ist dieser Lernstoff wichtig oder nicht?

Das Priorisieren folgt auf das Selektieren: Der gefilterte Lernstoff wird in eine Rangfolge gebracht. Ganz oben stehen die wichtigsten Inhalte, ganz unten die weniger wichtigen. Minimalisten lernen dann von oben nach unten, sodass sie die wesentlichen Infos beherrschen, jedoch bei Details, weiteren Möglichkeiten oder weiterführenden Infos Abstriche machen können. Entscheidend ist, dass Minimalisten diese Priorisierung von Anfang an im Kopf haben (eigentlich haben sie diese ständig im Kopf). Im Gegenteil dazu fangen „normale“ Lernende einfach mit dem vorgegebenen Lernstoff an und wenn überhaupt, dann priorisieren sie erst dann, wenn sie feststellen, dass die Zeit knapp wird.

TAGEBUCHEINTRAG: Wenn ich anfangen zu lernen, denke ich mir oft: Jetzt lernst du alles. Damit du viel weißt und mit Hintergrundwissen glänzen kannst. Dieses Vorhaben hält meistens eine halbe Stunde, dann fange ich schon an, Lernstoff auszusortieren. Denn ich habe dann immer im Kopf: Was kann ich alles weglassen, was kann ich wegstreichen? – damit ich so wenig Zeit mit lernen wie möglich verbrauche. Was muss ich wissen, um

die Klausur zu bestehen? Dies ist letztlich immer meine Kernfrage. Alles, was ich drum herum noch wissen könnte, rutscht in der Priorität ganz nach unten. Und meist schafft dieser zusätzliche Lernstoff es erst gar nicht in meine Zusammenfassungen.

Der dritte Schritt ist das Minimieren von Lernstoff: Im Grunde ist dies das große Ziel von Wenig-Lernern. Jede Gelegenheit, jede Chance für die Kürzung der Lerninhalte, ohne dabei wesentliche Lücken entstehen zu lassen, wird erkannt und sofort beim Schopfe gepackt. Erfolgreich funktioniert das jedoch nur, wenn nicht einfach Lernstoff gestrichen wird, sondern wenn das Minimieren clever und sinnvoll passiert. Wenn auch meist unbewusst, so beherrschen Minimalisten in den Grundzügen das sogenannte Pareto-Prinzip: Sie finden die 20 Prozent des Lernstoffes, mit denen 80 Prozent der Leistung erzielt werden können. Sicherlich variieren hier die Prozentzahlen, das Grundprinzip bleibt jedoch gleich: mit wenig Einsatz möglichst viel erreichen.

Entschlüsseln wir nun die Denkstrukturen und Vorgehensweisen von erfolgreichen Minimalisten, die das Selektieren, Priorisieren und Minimieren so gut beherrschen:

HINTERGRUNDWISSEN

Das Pareto-Prinzip wurde von dem Ökonomen und Soziologen Vilfredo Pareto entwickelt, welches besagt, dass 80 Prozent einer Leistung von 20 Prozent des Gesamtaufwandes erzielt werden und die restlichen 20 Prozent Leistung mit überproportional großem Aufwand von 80 Prozent. So stellte er fest, dass zum Beispiel 80 Prozent einer Firmenleistung von 20 Prozent der Mitarbeiter geschaffen wird und die restlichen 80 Prozent der Belegschaft für nur 20 Prozent des Ergebnisses verantwortlich sind. Dieses Prinzip lässt sich auch in anderen Bereichen beobachten: 20 Prozent der Kunden sind für 80 Prozent des Umsatzes verantwortlich, 20 Prozent der Produkte sorgen für 80 Prozent des Ergebnisses und eben auch: 20 Prozent Beherrschung eines Lernstoffes führen zu 80 Prozent der Erkenntnis und Leistung. Welche 20 Prozent

Wortschatz brauche ich, um zu 80 Prozent ein gutes Gespräch führen zu können? Und so weiter.

MINIMALISTEN HABEN EIN ENTSCHEIDUNGSMODELL FÜR SELEKTION GEFUNDEN

Neben inhaltlichen Fragestellungen zum Lernstoff (siehe den nächsten Abschnitt) haben Minimalisten schon von Beginn an selektierende Fragestellungen im Kopf. Dabei handelt es sich um ganz konkrete Fragen. Zugleich ist es auch eine innere Haltung, immer auf die Suche nach Selektionsmöglichkeiten zu gehen. Es ist also nicht unbedingt so, dass diese Fragen bewusst aufgeschrieben oder formuliert werden (anders bei den inhaltlichen Fragen), sondern sie sind automatisch im Kopf. Bei wem das nicht so ist, kann sie ganz überlegt formulieren.

Derartige Fragen können sein: Was ist prüfungsrelevant? Für was gibt es in einem Test vermutlich hohe Punktzahlen? Welche Themen oder Fragestellungen kommen immer dran? Was würde passieren, wenn ich diesen Lernstoff nicht kann? Habe ich zu dem Thema ein Grundwissen, sodass ich immer etwas dazu schreiben oder erzählen kann?

Dieser Schritt ist ein erster grober Filter, der dazu führt, eine große Menge an Lernstoff von Beginn an zu verringern.

MINIMALISTEN KÖNNEN GUT LERNSTOFF FILTERN

Um das Wesentliche herausfiltern zu können, braucht es klare Ziele, welche Informationen relevant sind. Erfolgreiche Minimalisten haben bei der Auseinandersetzung mit dem Lernstoff nach dem ersten schnellen Erfassen (siehe Kapitel Schlüssel Nummer 6: Turbo- statt Schneckentempo-Lernen!) ganz konkrete Fragestellungen im Kopf, mit deren Hilfe sie die entscheidenden Informationen herausfiltern.

TAGEBUCHEINTRAG: In meinem letzten Semester in Sozialethnologie hat uns der Professor eine Zusammenfassung mit jeweils fünf bis acht Fragen zu den einzelnen Vorlesungen

gegeben. Während meine Kommilitonen diese Fragen als Wiederholungstest nutzten, verwendete ich sie als Filteranlage: Wo finde ich die Antworten? Wie lauten die Antworten? Und schon war der relevante Lernstoff im Kopf. Die Inhalte, auf die es keine Fragen gab, habe ich für die Prüfung nicht gelernt. Allerdings habe ich mich mit dem einen oder anderen Thema einfach aus Interesse zum Teil sehr intensiv beschäftigt.

Doch woher diese Fragen nehmen? Eine ganz einfache Möglichkeit ist, Wiederholungs-, Übungs- oder Testfragen nicht nach dem Lernen zum Selbst-Abfragen zu verwenden, sondern immer vorher schon zu lesen und diese für das Filtern zu nutzen. Wenn es sehr viele Fragen sind, fasse die Fragen zu Kategorien zusammen (siehe auch den nächsten Abschnitt).

Wenn es solche Fragen nicht gibt, so denke dir selbst Fragen aus. Tu so, also ob du jemand anderem Fragen zu dem Text, den Aufgaben, dem Kapitel stellen müsstest. Dabei kannst du vollkommen aus der Haltung des Nicht-Wissenden kommen. Egal, welcher Lernstoff es ist, du wirst erstaunt sein, wie viele Fragen dir dazu einfallen.

Normale Lernende arbeiten in aller Regel den Lernstoff zuerst komplett durch und filtern erst anschließend beziehungsweise beantworten dann Fragen dazu. Minimalisten drehen den Spieß um, und das ist gut so, denn Untersuchungen haben gezeigt, dass die Behaltensleistung und das Verarbeitungstempo deutlich höher sind, wenn konkrete Fragestellungen und Ziele dazu im Kopf sind. Dadurch geht das Lernen schneller und ist erfolgreicher.

TAGEBUCHEINTRAG: Neulich war ich völlig überrascht, als ich mit einer Mitstudentin über ihre Prüfungsvorbereitung sprach und sie die Bemerkung fallen ließ, dass sie durch ist mit dem Lernen und jetzt noch fragen muss, wie die Prüfung sein wird: Single oder Multiple Choice oder offene Fragen. Das haute mich wirklich fast um, denn die Art der Prüfung ist doch entscheidend, wie ich lerne! Bevor ich mit dem Lernen anfangen, versuche ich immer erst zu entscheiden, wie ich lernen werde. Das hängt für mich natürlich

auch mit der Prüfungsform zusammen. Wenn ich zum Beispiel eine Single-Choice-Klausur schreibe, dann lerne ich oft mit Stichwörtern. Meine Zusammenfassungen sind stichpunktartig und deutlich kürzer. Ich richte mein Augenmerk auf Kennzahlen und Definitionen und lese Texte dazu, ohne sie weiterzuverarbeiten. Denn bei vorgegebenen Antwortmöglichkeiten muss ich nicht wirklich intensiv lernen, um die richtige Antwort zu finden, da geht es ja vor allem um das Wiedererkennen. Bei offenen Fragen dagegen lerne ich deutlich detailintensiver, mache oft ausführliche Zusammenfassungen – auch aus den Texten, die ich gelesen habe. Denn hier wird meist eine komplexe und weiterführende Antwort verlangt als eine reine Wissensreproduktion. Hier stelle ich mir meist selbst vorab Fragen, um schneller mögliche Antworten zu finden.

MINIMALISTEN KÖNNEN SCHNELL ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN UND AKZEPTIEREN SIE

Ein zum Perfektionismus neigender Lernender leidet oft darunter, dass er schlecht Entscheidungen treffen kann. Immer wieder überlegt er: War es richtig, diesen Lernstoff zu vernachlässigen, müsste ich nicht auf alle Eventualitäten vorbereitet sein? Ganz anders bei den erfolgreichen Minimalisten. Sie treffen grundsätzlich recht schnell die Entscheidung, welche Lerninhalte sie ausklammern und welche nicht. Sie können das deswegen, weil sie eher am Minimal-Ziel orientiert denken und nicht 120 Prozent Leistung zeigen wollen. Selbst wenn sie mal danebenliegen mit ihrer Entscheidung, hadern sie nicht ewig lange damit, sondern akzeptieren, dass es dieses Mal nicht so geklappt hat; beim nächsten Mal wird es besser werden. Die grundsätzliche Frage lautet hier immer: Was ist das Schlimmste, was passieren kann, wenn ich mit der Entscheidung danebenliege? Und meist sind das keine großen Katastrophen – zumindest aus Sicht der Minimalisten nicht.

Wenn du also effektiver beim Lernen werden möchtest, werfe nicht ständig deine Selektionsentscheidungen um, sondern richte deine Aufmerksamkeit lieber auf gute Fragestellungen und Zielformulierungen.

So wirst du von Mal zu Mal sicherer in deinen Entscheidungen und wirst immer schneller und damit effektiver.

MINIMALISTEN DENKEN IN (OFFENEN) SCHUBLADEN

Selbstverständlich ist ein Schubladendenken normalerweise nicht besonders empfehlenswert, im Kontext Informationsaufnahme jedoch schon. Überlege schon von Beginn an: In welche Schublade meiner Wissenskommode kommt der neue Lernstoff hinein? Diese Orientierung stiftende Wissensaufnahme schafft beste Voraussetzung dafür, die einzelnen Informationen schlau aufzunehmen, nachhaltig abzuspeichern und wieder einen schnellen Zugriff auf sie zu haben.

Voraussetzung dafür ist natürlich, dass ich eine Kommode habe, dass die Schubladen beschriftet und diese geöffnet sind. Auf diese Weise kann man jederzeit die Inhalte sehen, herausnehmen, kombinieren und gegebenenfalls umsortieren. Diese Vorgehensweise funktioniert deswegen so gut, weil es eine sehr aktive Auseinandersetzung mit dem Lernstoff schon beim ersten Kontakt ist und zugleich sehr viel Ordnung und Struktur im Gehirn schafft. So kannst du diese Wissenskommode aufbauen:

Step 1: Schubladen erstellen – Kategorien finden

Überlege schon beim ersten Überfliegen des Lernstoffes (siehe Kapitel „Schlüssel Nummer 6: Turbo- statt Schneckentempo-Lernen!“, dort „Step 1: Zappe zunächst durch den Text“ über schnelle Informationsaufnahme) Kategorien, in die die einzelnen Informationen gepackt werden können. Diese Kategorien stellen deine Schubladen dar, in die du neue Informationen sofort zuordnen kannst. Notiere diese Kategorien. Welcher Art die Kategorien sind, kommt natürlich auf den Lernstoff an, jedoch auch auf deine Zielsetzung. Solche Kategorien können sein: Neues, noch Unverständliches, bestimmte Inhalte oder Themengebiete, ob prüfungsrelevant oder nicht.

Mögliche Kategorien in einer Fremdsprache können zum Beispiel sein: alles, was mit Fragen zu tun hat, Zeitformen, Formulierungen, die Sonderpunkte einbringen ...

Mögliche Kategorien für Mathe können sein: Ableitungen, Formeln,

wichtige, aber noch nicht verständliche Aufgaben ...

Mögliche Kategorien in Geschichte können sein: Zahlen, Daten, Fakten, politische Bedingungen, soziale Bedingungen, Voraussetzungen für ein Ereignis, wichtige Persönlichkeiten ...

Step 2: Bilde eine Informationshierarchie

Nun kannst du weitere Fächer in den Schubladen einrichten. Frage dich: Was sind Unterkategorien? Zum Beispiel bei den Geschichtsdaten und -fakten: Was sind Basisdaten, die man auf jeden Fall wissen muss, und welche sind eher Zusatz- infos? Oder du machst ein neues Fach auf: Welche Ereignisse mit Jahreszahlen führten zu dem eigentlichen Großereignis? So wirst du immer spezifischer und detaillierter und bleibst dabei sehr strukturiert.

Umgekehrt gilt das natürlich auch. Wenn du die Infos wild durcheinander in eine Schublade gelegt hast, lohnt es sich zu überlegen, ob vielleicht noch Oberkategorien eingezogen werden sollen, um den Überblick zu behalten. Fasse also Einzelinfos zusammen zu Grobkategorien. Wenn du eine Schublade für Formeln eröffnet hast, dann nimm einmal alle Formeln heraus und überlege dir, welche zu einem Oberthema zusammengefasst werden können.

Diese Vorgehensweise hilft dir, sowohl detailliert als auch global denken zu können. Und sie schafft eine äußerst erleichternde Orientierung im Informationsdschungel.

MINIMALISTEN KÖNNEN LERNSTOFF GUT PRIORISIEREN

Lerninhalte gut filtern zu können ist die wichtige Grundlage für die Priorisierung. Wenn auch die Masse des Lernstoffs deutlich reduziert wurde, ist es dennoch notwendig, den Lernstoff weiter zu priorisieren. Dadurch wird sichergestellt, dass bei selbst sehr geringem Lernaufwand das wirklich Wesentliche getan wird. Wer sich ein wenig Zeit nimmt und die Lernthemen gut priorisiert, schafft sich für später eine Menge zeitlicher Freiräume.

TAGEBUCH-EINTRAG: Wenn ich eine Hausarbeit schreibe, lege ich zunächst eine grobe Struktur an, indem ich mir überlege, welche

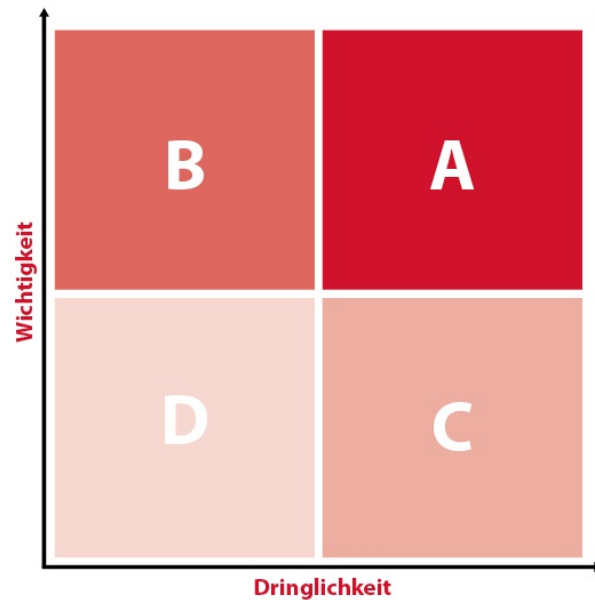
Themen ich gerne behandeln würde. Dazu gehören dann jeweils ein paar Oberpunkte, die ich bei der ersten groben Recherche finde. Diese schreibe ich erst mal auf einen großen Schmierzettel, manchmal jeweils in unterschiedlicher Farbe. Wenn ich dann anfangen, intensiver einzusteigen und detaillierter zu recherchieren, ordne ich die gefundenen Informationen immer gleich ihren Oberkategorien zu. Ich packe sie quasi sofort in die richtige Schublade. Das spart unglaublich viel Zeit!

Die Eisenhower-Matrix

Die wohl bekannteste Einordnung von Informationen beziehungsweise Aufgaben ist die Eisenhower-Matrix, die auf den US-Präsidenten Dwight D. Eisenhower zurückgeht, dem nachgesagt wird, dass er nach dieser Methode seine vielfältigen Aufgaben eingeordnet hat – obwohl es dafür keinen Beweis gibt. Die Matrix setzt sich aus den beiden Achsen „Wichtigkeit“ (zum Beispiel prüfungsrelevant, Basiswissen ...) und „Dringlichkeit“ (zum Beispiel zeitlich kurz bevorstehend) zusammen, sodass sich eine 4-Felder-Tafel ergibt:

4-Felder-Tafel

Feld A (wichtig und dringend): Am nächsten Tag steht zum Beispiel ein Referat an, das wichtige Punkte für die Abschlussnote bringt. Also: Sofort dransetzen und die Präsentation erstellen, hat also für heute die erste Priorität.



Feld B (wichtig, aber nicht dringend): zum Beispiel eine Prüfung, die erst in drei Monaten stattfindet, wie beispielsweise ein Abschlusstest mit viel Lernstoff. Dies steht an zweiter Stelle und bedeutet, dass man immer wieder – möglichst terminiert, das heißt zum Beispiel jeden zweiten Tag ein bisschen – etwas dafür tut. Dies ist etwas, was für Minimalisten herausfordernd ist, weil die Dringlichkeit fehlt.

Feld C (nicht wichtig, aber dringend): zum Beispiel einen Text lesen, der am nächsten Tag im Unterricht oder Seminar besprochen wird, der aber nicht prüfungsrelevant ist beziehungsweise keine Punkte bringt oder keine Basis für weitere Lerninhalte darstellt. Hier ist die Devise: einen groben Überblick verschaffen, aber nicht tiefer einsteigen.

Feld D (nicht wichtig und nicht dringend): zum Beispiel ein Lernstoff, der vielleicht in der Abschlussprüfung drankommen könnte, was aber eher unwahrscheinlich ist. Wenn bei Themen ausgewählt werden kann, dann wird dieses mit Sicherheit nicht gewählt. Fazit: Dieser Lernstoff kann komplett ausgelassen werden, kommt also in den Papierkorb.

Bevor du deinen Lernstoff in diese 4-Felder-Tafel einordnest, definiere für dich die beiden Faktoren „Wichtigkeit“ und „Dringlichkeit“. Dann kannst du sehr gut die Priorisierung vornehmen und somit wiederum den Lernstoff reduzieren.

KOMPETENZ/WICHTIGKEIT–MATRIX

Ähnlich wie beim Eisenhower-Prinzip wird auch hier eine 4-Felder-Tafel erzeugt, dieses Mal jedoch nach den Kriterien „Wichtigkeit“ und „Kompetenz“. Kompetenz meint hier: kann ich schon gut beziehungsweise kann ich noch nicht.

Feld A: wichtiger Lernstoff, den ich noch nicht beherrsche – hier ist die Aufgabe, Zeit und Energie darauf zu verwenden, sich diese Inhalte anzueignen.

Feld B: wichtiger Lernstoff, den ich schon beherrsche – diese Inhalte kann ich noch einmal wiederholen und womöglich noch tiefer einsteigen, damit ich hier richtig punkten kann – ohne viel Aufwand. Dieses Feld ist mindestens genauso wichtig wie Feld A.

Feld C: unwichtiger Lernstoff, den ich beherrsche – dieser Lernstoff kann mit einem Minimum an Zeitaufwand noch einmal kurz wiederholt werden, jedoch ohne große Energie dafür aufzuwenden.

Feld D: unwichtiger Lernstoff, den ich nicht beherrsche – auf keinen Fall damit beschäftigen, das wäre absolute Zeitverwendung. Hier kann ohne großes Risiko die Strategie „Mut zur Lücke“ eingesetzt werden.

Auch hier ist die erste Aufgabe, dir klarzumachen, was „wichtig“ bedeutet und was es bedeutet „etwas zu können, zu beherrschen“. Ordne dann die Lernthemen in die Felder ein, und sie geben dir in Windeseile eine gute Leitlinie, in welcher Reihenfolge du was wie lernst.

Muss-soll-kann-Zuordnung vornehmen

Wem solche 4-Felder-Tafeln etwas zu aufwendig oder zeitraubend sind (obwohl es sich auf jeden Fall im Hinblick auf Zeitersparnis lohnen würde), der kann eine ganz einfache Zuordnung vornehmen: nämlich in die drei Felder:

- Muss ich können/wissen
- Sollte ich können/wissen
- Kann ich können/wissen

Überzeugte Minimalisten werden sich ausschließlich dem Muss-Lernstoff zuwenden. „Muss“ ist das absolute Minimum an Lernstoff. Auch hier kannst du Überlegungen anstellen, woran du das „Muss“ festmachst. Wer

nicht ganz so extrem ist, der wird auch den „Soll“-Lernstoff hinzunehmen beziehungsweise Teile davon. Die „Kann“-Inhalte sind genau die Themen, auf die die Minimalisten verzichten werden.

Vielleicht hast du ja eine ganz andere Einordnung im Kopf, zum Beispiel einfach nur „Pflicht“ und „Kür“. Egal, welche du verwendest, Hauptsache, du hast ein Sortierprogramm im Kopf, das dir beim Priorisieren hilft, damit du beim Lernen keine Streuverluste zu beklagen hast.

MINIMALISTEN ENTWICKELN EINE MINIMAL-ZUSAMMENFASSUNG

Minimalisten lernen so gut wie nie aus Büchern, Heften oder Skripten heraus, sondern machen sich ihre eigenen minimalistischen Zusammenfassungen. Im Grunde geht es darum, einen möglichst kleinen Spickzettel zu schreiben, der in der Prüfung natürlich nicht verwendet wird.

Erstens, weil minimalistisches Lernen immer auch ehrliches Lernen bedeutet, und zweitens, weil dieser Spickzettel einfach nicht gebraucht wird. Das, was dort draufsteht, weiß man sowieso. Ein guter Spickzettel lebt davon, dass nur das Wesentliche festgehalten wird, auf eine sehr reduzierte (also nur Stichworte statt Sätze etc.) Art und Weise. Diese Zettel sind die Grundlage für das Vorbereiten und Lernen. Dass bei dem Selektions-, Priorisier- und Minimier-Prozess circa 80 Prozent der Lernleistung bereits erbracht wurde, ist den Minimalisten meist gar nicht bewusst. Daher erscheint das folgende „Lernen“ meist so kurz und knapp, dabei war die Vorarbeit einfach nur clever!

TAGEBUCHEINTRAG: Ich habe mir fast während meiner gesamten Schulzeit Spickzettel geschrieben. Heimlich. Dadurch, dass ich ja lange Zeit das Gefühl hatte, dass ich immer zu wenig lerne, dachte ich, dass es doch schlau ist, wenn ich am Vorabend noch schnell die Wissenslücken auf einen Spickzettel schreibe. Habe ich dann immer gemacht. Am nächsten Tag im Examen oder bei der Schulaufgabe habe ich ihn dann tatsächlich nie gebraucht – ich wusste alles noch! Und als ich mich einmal nicht erinnern konnte, hatte ich so

viel Angst, dass ich erwischt werde, dass ich ihn auch lieber nicht verwendet habe. Heute schreibe ich mir zum Lernen gerne Karteikarten. Oft versuche ich, möglichst kleine zu verwenden. So reduziert man den Lernstoff automatisch auf die wichtigsten Informationen und nur das Wichtigste bleibt hängen.



TIPPS UND TRICKS ZUR REDUZIERUNG DES LERNSTOFFES

- Kernkompetenzen des Minimal-Lernens sind selektieren, priorisieren und minimieren.
- Finde heraus, welche 20 Prozent des Lernstoffes zu 80 Prozent der erzielten Leistung führen (Pareto-Prinzip).
- Entwickle Entscheidungsfragen zur Selektion des Lernstoffes, zum Beispiel: Was ist prüfungsrelevant? Für was gibt es viele Punkte? Was ist eine wichtige Basis für später? Was wird fast immer abgefragt?
- Verwende vorhandene Prüfungs- oder Wiederholungsfragen, um so den Lernstoff filtern zu können.
- Entwickle selbst Fragen zum Lernstoff, bevor du dich mit ihm beschäftigst.
- Vertraue auf deine Entscheidungsfähigkeit, werfe getroffene Entscheidungen, was du wie tief gehend lernst, nicht ständig um. Bleibe dennoch flexibel.
- Baue eine Wissenskommode auf, benenne Schubladen (Kategorien) für Inhalte und verfeinere sie immer mehr.
- Finde eine für dich passende Priorisierungsmethode, um eine Rangliste für die zu lernenden Inhalte zu finden, zum Beispiel die Eisenhower-Methode, die Kompetenz-Matrix oder das Muss-soll-kann-Modell.
- Reduziere alles auf Spickzettel-Größe und lerne dann nur mit diesem.

Schlüssel Nummer 6: Turbo- statt Schneckentempo-Lernen!

Wie du Informationen schneller aufnimmst

Bei Wenig-Lernern spielt der Faktor Zeit eine große Rolle, da es nicht nur um die Reduzierung des Lernstoffes geht. Dieser soll ja auch in möglichst kurzer Zeit gut aufgenommen, abgespeichert und reproduziert werden können. Dass das Gehirn ein ungeheuer schnell arbeitendes Organ ist, nützt den Wenig-Lernern natürlich sehr.



Erfolgreiche Minimalisten wissen, dass schnelles Lernen nicht gleichzusetzen ist mit oberflächlichem Lernen. Sie sind einfach nur schnell im Treffen von Entscheidungen, beschaffen schnell notwendiges Material, lesen schnell, filtern wesentliche Informationen schnell heraus und können schnell auf sie zurückgreifen. Bei hochbegabten Menschen wird die Schnelligkeit als Zeichen ihrer Intelligenz angesehen. Bei den „Normalen“ dagegen erfährt es oft eine Abwertung – das ist schade, denn es ist vielmehr eine wichtige Kompetenz.

Daher wollen wir dieser Schnelligkeit ein Extra-Kapitel widmen und

gehen der Frage nach: Wie kommt diese Schnelligkeit zustande, sodass sie auch noch zu besseren Ergebnissen als bei langsamem Lernen führt?

Die wesentlichen Kernelemente sind, dass sich Minimalisten immer einen schnellen Überblick über den Lernstoff verschaffen, dadurch haben sie sofort eine Orientierung im Lernschungel. Und durch Orientierung ist ein erhöhtes Tempo möglich.

TAGEBUCHEINTRAG: In der Uni mussten wir im zweiten Semester an einem Samstag (!) einen Pflichtkurs Wissenschaftliches Arbeiten machen. Anscheinend geht man davon aus, dass wir in einer Geisteswissenschaft dazu nicht in der Lage sind, aber egal ...! Teil des Programms: unsere Lesegeschwindigkeit verbessern. Unser Professor gab uns einen Text und stoppte anschließend die Zeit. Anschließend mussten wir Fragen zum Text beantworten und für jede falsche Antwort etwas auf das Zeitkonto hinzurechnen. Wenn wir unser Ergebnis, also unsere Wörter pro Minute, ausgerechnet hatten, sollten wir sie auf der Tafel auf einer Skala eintragen. Und da begann es echt peinlich zu werden, denn die Skala war für mich zu kurz. Sie ging bis ungefähr 450 Wörter pro Minute, also musste ich mein Kreuz für 525 Wörter pro Minute daneben in die Luft machen, während andere ihr Kreuz bei 120 Wörter machten. Das hat mich fast ein bisschen geschockt. Ich konnte mir gar nicht vorstellen, so lange an einem Text zu sitzen. Und war anschließend ziemlich froh, dass ich anscheinend in der Lage war, nicht nur schnell zu lesen, sondern tatsächlich auch Informationen aufzunehmen.

Minimalisten lernen immer deduktiv, also vom Allgemeinen zum Spezifischen, wobei sie nur bis zu dem wirklich notwendigen Detailgrad lernen (siehe vorheriges Kapitel). Dadurch verzetteln sie sich nicht und gehen keine unnötigen Umwege.

Minimalisten lesen deutlich schneller als normale Lerner. Sie lesen circa 450 bis 500 Wörter in der Minute statt 150 bis 200 Wörter pro Minute, und das, ohne jemals einen Schnell-Lese-Kurs oder Ähnliches besucht zu

haben. Das ist im Vergleich mehr als das Doppelte an Geschwindigkeit und wenn man das hochrechnet, ist hier ein enormes Zeitpotenzial auszumachen.

Informationen ordnen sie schnell an passender Stelle im Gehirn und auch in Ordern, Mappen oder Zetteln ab (Kommode des Wissens, siehe voriges Kapitel), was ihnen einen äußerst schnellen Zugriff auf die Informationen erlaubt.

Und zu guter Letzt erkennen Minimalisten außerdem sehr schnell Strukturen beziehungsweise Muster bei Informationen und Inhalten und sparen sich dadurch womöglich doppelten Lernaufwand.

Wenn du deine Lerngeschwindigkeit deutlich erhöhen möchtest, kannst du die folgenden Übungen und Methoden ausprobieren. Auch hier gilt: Je öfter du sie übst, desto leichter werden sie von der Hand gehen und die Schnelligkeit hochschrauben.

MINIMALISTEN BESCHAFFEN SICH INFOS VORAB

Minimalisten versuchen, sich möglichst viele Vorinformationen über den Lernstoff zu besorgen. Durch diese Vorabinfos wird eine Art Wissens-Fangnetz ausgeworfen, welches spätere Detailinfos auffängt. Das Gehirn wird durch diese Strategie formatiert und bereit gemacht für die schnelle Informationsaufnahme. Bevor du dich intensiv mit dem Lernstoff beschäftigst, frage nach: Gibt es schon Zusammenfassungen im Intra- oder Internet oder von anderen Lernenden, die du nutzen kannst? Sie werden dich maßgeblich darin unterstützen, schneller zu lernen.

MINIMALISTEN VERSCHAFFEN SICH ZUERST EINEN ÜBERBLICK BEI TEXTEN

Während es im vorigen Abschnitt eher um allgemeine Vorinformationen zum Thema ging, wollen wir nun den Fokus auf eine gehirngerechte Texterfassung richten. Erfolgreiche Minimalisten beginnen bei der Erfassung von Texten, Skripten oder Übungsaufgaben nicht am Anfang, sondern richten ihre Aufmerksamkeit zunächst auf den Klappentext, das Inhaltsverzeichnis, die Einführungsbeschreibungen, die Zusammenfassungen nach Kapiteln. Dann erst entscheiden sie, mit was

sie sich genauer beschäftigen werden.

TAGEBUCH-EINTRAG: In vielen Texten findet man zu Beginn oder am Ende kleine Zusammenfassungen, oft in Form von Bullet-Points. Ich finde dies super. Und wenn sich schon jemand die Mühe macht, komplexe Inhalte zu wesentlichen Kerninfos zusammenzufassen, dann darf man diese auch würdigen, indem man sie nutzt. Denn sie liefern meist einen richtig guten Überblick, der oftmals schon ausreicht. Auch in Büchern findet man das fast immer: In meinem Einführungsbuch für Ethnologie gab es am Ende jedes Kapitels eine kurze Zusammenfassung. Ich habe eigentlich nur diese gelesen. Da steht ja dann schon kurz und knapp, was in den Seiten davor steht, und nur wenn mir etwas unklar war, bin ich dann in den Text tiefer eingestiegen. So konnte ich die Klausurvorbereitungszeit wesentlich verkürzen und mich mit den Themen beschäftigen, die mich wirklich auch in der Tiefe interessierten.

MINIMALISTEN BESCHAFFEN SICH VORAB PRÜFUNGSFRAGEN

Sich vor dem Befassen mit Texten Prüfungsfragen oder Testfragen zu beschaffen ist nicht nur deswegen günstig, um ein Instrument an der Hand zu haben, wie wesentliche von unwesentlichen Informationen unterschieden werden können, sondern es bedeutet auch ein sehr zielgerichtetes Lernen. Alle Informationen, die zur Beantwortung der Fragen dienen, werden auf diese Weise überhaupt erst wahrgenommen und auch gleich den Fragen zugeordnet. So entsteht fast automatisch eine Struktur für den Lernstoff.

Gehe auch hier auf die Suche nach alten Klausuren, Prüfungen oder Übungsaufgaben. Mache sie nie im Nachhinein zur Wiederholung oder Überprüfung deiner Kompetenzen, sondern nutze sie immer im Vorhinein. Das ist ein wesentlicher Unterschied zwischen Wenig-Lernenden und Normal-Lernenden.

MINIMALISTEN KÖNNEN SCHNELL LESEN

In diesem Abschnitt geht es nicht darum, eine Speed-Reading-Einführung zu geben, sondern die Grundlagen für ein schnelleres Lesen zu schaffen, ohne dass du dafür täglich üben müsstest. Es geht vielmehr darum, die eine oder andere Gewohnheit zu verändern. Du kannst das Lesen deutlich beschleunigen, indem du die folgenden Schritte beim Lesen ausführst:

Step 1: Zappe zunächst durch den Text

Gerade wenn du ein ungeübter Schnell-Leser bist, solltest du diese Übung so oft wie möglich machen: Nimm dir einen Text vor, der etwa über zwei bis drei Buch- oder Zeitschriftenseiten geht. Am besten einen, bei dem du noch keine Ahnung hast, um was es eigentlich geht.

Beginne, ihn zu überfliegen, indem du zuerst ganz kreuz und quer über den Text fliegst. Es ist so, als würdest du dich durch die einzelnen Textpassagen zappen (wie beim Fernsehen). Du musst auch gar nicht am Anfang beginnen, sondern du kannst in der Mitte anfangen oder dir den Text sogar vom Ende ausgehend vornehmen. Mal bleibst du vielleicht an der einen Stelle kurz hängen, mal an der anderen Stelle. Dass du immer wieder einmal stoppst, liegt daran, dass hier etwas besonders Interessantes steht oder eine Markierung deine Blickführung auf sich zieht oder sich eine Frage auftut. Das Gehirn arbeitet also schon auf Hochtouren und gleicht das Neue mit bereits Bekanntem ab. Das ist ein wesentlicher Aspekt beim Lernen. Dieses Durch-den-Text-Zappen wird für die drei Seiten vielleicht 10 bis 20 Sekunden dauern.

Step 2: Halte fest, was beim ersten Überfliegen hängen geblieben ist

Mache hier eine kurze Pause und halte fest, was alles hängen geblieben ist. Setze dich dabei nicht unter Druck, sondern sei zufrieden mit dem, was du bereits herausgefiltert hast. Es können zwei bis drei Sachen sein, es kann aber deutlich mehr dabei herauskommen. Verabschiede dich von dem Anspruch, gleich alles komplett und im Detail aufgenommen zu haben. Das ist gar nicht das Ziel, sondern es geht darum, das Wissensfangnetz immer engmaschiger zu machen. Stelle dir dazu selbst Fragen, und zwar auch hier von allgemeinen hin zu spezifischen: Um was ging es in dem Text? Was sind Kernbotschaften? Welche Gedankenketten habe ich festgehalten? An was erinnert mich das? Und so weiter.

Step 3: Nimm nun Fragestellungen und Zielsetzungen hinzu

Auch hier greifen wir das schon mehrfach betonte so wichtige zielgerichtete Vorgehen auf: Rufe dir die vorher zusammengetragenen Fragestellungen in Erinnerung. Formuliere kurze Ziele, was du können möchtest, wenn du den Text draufhaben wirst. Damit setzt du eine Brille auf, die sich ganz automatisch auf die Suche nach Antworten und Lösungen begibt. Wenn du mehr als fünf Fragestellungen formuliert hast, dann teile sie auf und nimm dir drei bis vier vor und scanne den Text dann noch einmal mit den anderen Fragestellungen.

Step 4: Scanne den Text

Noch immer sollst du den Text nicht Wort für Wort lesen, sondern du bist weiterhin auf Scanner-Modus eingestellt. Das heißt, du überfliegst den Text nun, jedoch etwas strukturierter als vorhin beim Zappen. Beim Scannen kannst du ganz unterschiedlich vorgehen. Die übliche Art ist, dass du den Finger zu Hilfe nimmst (das Auge folgt immer der Bewegung) und in Schlangenlinien über den Text gehst. Wie weit oder eng beziehungsweise wie hoch oder flach diese Schlangenlinien sind, kommt darauf an, wie leicht dir das Überfliegen fällt. Je leichter, desto enger und höher sind die Linien. Je ungewohnter das ist, desto breiter und enger sind sie, weil du damit viel Text mit deinem Blick abdeckst. Je geübter du bist, desto mehr weitet sich deine Blick- spanne.

Mit diesem Schritt hast du das Netz immer engmaschiger gemacht, dadurch bleiben mit jeder weiteren Beschäftigung immer mehr Informationen hängen. Auch das Scannen braucht nur 15 bis 20 Sekunden für einen dreiseitigen Text. Ein Zeitaufwand, der allemal drin ist.



Step 5: Lese den Text nun ganz durch, und zwar schnell!

Manche haben den Scanner-Modus so perfektioniert, dass sie diesen Schritt gar nicht mehr brauchen. Die anderen lesen nun den Text komplett. Dabei kannst du wieder den Finger zu Hilfe nehmen. Er sollte deinen Blick schneller als beim bisherigen gewohnten Lesen führen.

Hast du den Drang, noch einmal zurückzuspringen, weil du den Eindruck hast, dass du etwas nicht verstanden hast: Mach es nicht! Gehe einfach weiter. Später wird sich das Verständnis aufgrund neuer Informationen ergeben – vertraue darauf.

Wenn du die Angewohnheit hast, beim Lesen innerlich mitzulesen, höre auf damit, denn das ist eine enorme Geschwindigkeitsbremse. Wenn es dir nicht so leichtfällt, damit aufzuhören, dann summe innerlich irgendetwas, das unterbindet das synchrone Mitsprechen. Je öfter du das schnelle Lesen übst, desto leichter wird es dir fallen. Du kannst ja immer wieder die Zeit stoppen, wie lange du für einen unbekannten Standardtext über zwei bis drei Seiten brauchst, so kannst du den Erfolg ablesen.

Step 6: Filtere die wesentlichen Informationen heraus

Diesen Schritt machen erfahrene Schnell-Leser oft schon während des genaueren Lesens in Step 5. Egal, ob du es nacheinander oder gleichzeitig machst, wichtig ist, dass du die Fragestellungen beziehungsweise die

Zielsetzungen dazu im Kopf hast. Sonst hättest du ja keinen Anhaltspunkt, was wirklich wichtig ist. Auch hier kannst du dich entscheiden: Markierst du wichtige Stichworte, schreibst du sie heraus oder schwärzt du alles, was nicht wichtig ist? Wenn es sich um geliehene Materialien handelt, dann eignet sich natürlich das Rausschreiben. Das Schwärzen solltest du immer nur bei kopierten Texten machen, denn vielleicht tun sich später noch ganz andere Fragestellungen auf und du durchsuchst den Text nach Antworten dazu.

Eine Grundregel ist, dass das Markierte oder Herausgeschriebene nicht mehr als 20 bis 30 Prozent des Textes ausmachen soll und niemals ganze Sätze, sondern nur Stichworte als Repräsentanten für Informationen verwendet werden sollen. Die restlichen 70 bis 80 Prozent sind in aller Regel Füllwörter, die keine Träger wesentlicher Infos sind. Dies variiert natürlich von Sachgebiet zu Sachgebiet.

Ebenso wichtig ist es, schon beim Herausschreiben und Markieren in Kategorien zu denken. Was gehört zu welchem Ziel beziehungsweise zu welcher Fragestellung? Du kannst verschiedene Farben verwenden oder beim Herausschreiben die Infos gleich passenden Überschriften zuordnen. Das beschleunigt die Auseinandersetzung mit dem Text maßgeblich (siehe Kapitel „Schlüssel Nummer 2: Ein Blick in die Lerntrick-Kiste von Faulen“).

Auch wenn es dir zunächst so vorkommt, dass du nun mehr Schritte als bisher machen sollst und sich dies irgendwie langwieriger anfühlt, mache es trotzdem, denn du sparst dir letztlich viel Zeit und Aufwand!

TAGEBUCHEINTRAG: Meine Karteikarten werden mit Sicherheit keinen Schönheitspreis gewinnen. Oft sieht es wie ein wildes Gekritzeln und Gezeichne aus, das sich einem anderen vermutlich nicht wirklich erschließen wird. Für mich ergibt es aber immer Sinn. Ich weiß genau, was der Stern bedeutet oder der Pfeil. In Klausuren sehe ich dann die einzelnen Karteikarten richtig gut vor meinem inneren Auge. Als ich noch alles sehr ordentlich geschrieben habe, war das noch nicht so einfach.

MINIMALISTEN ERSTELLEN GEHIRNFREUNDLICHE ZUSAMMENFASSUNGEN

Zusammenfassungen sind die Basis des Lernens für Minimalisten, weil sie nur den sehr reduzierten Lernstoff umfassen. Zugleich darf die Erstellung der Zusammenfassung nicht zu aufwendig sein, und dann soll sie auch noch so gestaltet sein, dass sie gehirnfreundlich, das heißt sehr gut merkbar ist.

TAGEBUCH-EINTRAG: Meine Karteikarten werden mit Sicherheit keinen Schönheitspreis gewinnen. Oft sieht es wie ein wildes Gekritzeln und Gezeichne aus, das sich einem anderen vermutlich nicht wirklich erschließen wird. Für mich ergibt es aber immer Sinn. Ich weiß genau, was der Stern bedeutet oder der Pfeil. In Klausuren sehe ich dann die einzelnen Karteikarten richtig gut vor meinem inneren Auge. Als ich noch alles sehr ordentlich geschrieben habe, war das noch nicht so einfach.

Das bedeutet, dass bei den Zusammenfassungen auf jedes überflüssige Wort verzichtet wird. Nicht nur der Lernstoff wird minimiert, sondern auch diese Zusammenfassung wird reduziert. Nachdem Bilder sprichwörtlich mehr als tausend Worte sagen, benutze viele Zeichnungen, Grafiken, Symbole oder Icons. Sie werden schnell erfasst und sind beste Repräsentanten für Informationen. Nutze Zeichen wie Pfeile, Kreise oder Verbindungslinien für die Darstellung von Zusammenhängen, Unterschieden, Überschneidungen oder Ähnlichem.

Versuche, den Lernstoff auf so wenige Zettel oder Karten zu reduzieren wie möglich. Wie es dir leichtfällt zu filtern und zu reduzieren, kannst du im vergangenen Kapitel nachlesen.

Egal, ob du diese Zusammenfassungen als Skripte oder Mindmaps erstellt hast: Sie sollten vor allem gut innerlich visualisierbar sein. Das heißt, eine Zusammenfassung, die nur aus unendlich vielen Aufzählungen besteht und bei der jede Seite wie die andere aussieht, ist nicht gehirnfreundlich und du brauchst ewig, bis du den Inhalt draufhast.

Visualisierfreundlich bedeutet: Jede Seite einer Zusammenfassung sollte ein Unikat sein. Das kannst du daran erkennen, dass du ein paar dieser Seiten an die Wand pinnst und so weit zurückgehst, bis du die Worte nicht mehr lesen kannst. Wenn alles gleich aussieht: schlecht. Wenn alles anders aussieht wegen Farben, Einkringeln, Pfeilen, Bildern ..., dann ist es gut! Projiziere die Zusammenfassungen ganz bewusst auf den inneren Bildschirm (siehe „Schlüssel Nummer 2: Ein Blick in die Lerntrick-Kiste von Faulen“).

TAGEBUCHEINTRAG: Manchmal hilft es beim Lernen ungemein, wenn man sich auch auf den Lehrer oder Dozenten einstellt. Meine Dozentin in Religionsethnologie zum Beispiel meinte vor der Klausur, dass sie keine Namen oder Jahreszahlen abfragen wird. Natürlich lerne ich das dann auch nicht. Wieso sollte ich Lernzeit für etwas aufbringen, was nicht abgefragt wird? Auch hilft es, wenn man sich die Prüfungsform anschaut. In Deutsch-Klausuren gibt es zum Beispiel die Aufgabe, den Text anhand ausgewählter Stilmittel zu analysieren. Lerne ich da jetzt eine ganze Liste an Stilmitteln auswendig? Eher nicht. Es gibt immer vier oder fünf Stilmittel, die man auf jeden Text anwenden kann, also lerne ich die – und nur die.

MINIMALISTEN ERKENNEN MUSTER IN DEN INFORMATIONEN

Zusätzlich kann die Lerngeschwindigkeit erhöht werden, indem beim Lernstoff (und durchaus auch bei Abfragen oder Vorlieben von Lehrern oder Dozentinnen) sehr schnell Muster erkannt werden. Minimalisten sind wahre Meister darin! Im Kontext Lernstoff geht es darum zu erkennen, was wie zusammengehört oder Wenn-dann-Muster auszumachen. Dadurch, dass sie einen guten Überblick vom Lernstoff haben, ist das leicht möglich. Die wichtigste Frage schon bei der ersten Annäherung an den Lernstoff ist hierbei immer: Zu was und wem gibt es hier Gemeinsamkeiten, Ähnlichkeiten oder Übereinstimmungen? So

kann das Vorwissen voll genutzt und instrumentalisiert werden, Doppelungen beim Lernen werden auf diese Weise ausgeschlossen.



TIPPS UND TRICKS ZUM SCHNELLEN ERFASSEN UND LERNEN VON INFORMATIONEN

- Verschaffe dir Vorinformationen zum Lernthema, dadurch wirfst du ein erstes Wissens-Fangnetz aus.
- Verschaffe dir einen guten ersten Überblick bei Texten (zum Beispiel bei Büchern, Skripten, Internet-Passagen etc.).
- Besorge dir vorab Prüfungs- und Testfragen, so findest du Schlüsselinformationen sehr schnell.
- Übe das Schnell-Lesen, indem du
 - dich zuerst durch den Text zappst,
 - festhältst, was dabei schon an Infos hängen geblieben ist,
 - weitere Fragen und Ziele formulierst,
 - nun den Text scannst/querliest,
 - erst dann den Text genauer, aber so schnell wie möglich, liest,
 - und dabei die wichtigen Infos herausfilterst.
- Erstelle dann gehirnfreundliche, das heißt sehr reduzierte, voneinander unterscheidbare und innerlich gut visualisierbare Zusammenfassungen.
- Achte auf Muster und Strukturen bei den Infos, um doppeltes oder zu ausführliches Lernen zu vermeiden.

Schlüssel Nummer 7: Mit strategischem Köpfchen in die Prüfung

Wie du dich schlau auf Tests vorbereitest

Jeder Lernende wird in aller Regel irgendwann mit einer Prüfung

konfrontiert. Und wenn wir ehrlich sind, dann sind es eben oft genau die Prüfungen, die uns dazu veranlassen, überhaupt zu lernen. Vor allem dann, wenn es Lernstoff ist, der uns uninteressant und nutzlos erscheint. Ein Ungern-Lerner würde ziemlich sicher gar nicht lernen, gäbe es keinen Test.



Viele Minimal-Lerner gehen immer und immer wieder mit guten Vorsätzen an eine scheinbar ideale Prüfungsvorbereitung heran. Doch meist scheitern sie in ihrem gut gemeinten Vorhaben.

Welche Strategien kann also ein Wenig-Lerner anwenden, um sich erfolgreich auf Prüfungen vorzubereiten? Auch hier steht wieder der Grundsatz „mit wenig Aufwand so viel wie möglich erreichen“ im Vordergrund. In diesem Kapitel begegnen uns viele Aspekte wieder, die wir in den vorherigen Kapiteln schon ausführlicher beschrieben haben, nur dass sie dieses Mal noch stärker auf Prüfungen ausgerichtet sind.

TAGEBUCHEINTRAG: Für die Oberstufe nahm ich mir fest vor: Es sollte alles anders werden. Schließlich waren das meine zwei wichtigsten Schuljahre. Also ging ich los und besorgte mir erst mal Ordner, Mappen und Karteikarten, ganz nach dem Motto „Ordnung

und Organisation sind das halbe Leben“. Der Einkauf war ein erster Schritt in Richtung „Dieses Jahr werde ich vorbildlich sein und frühzeitig lernen“. Und als großes Finale bastelte ich auch noch an einem Lernplan: Ich würde mich jeden Tag auf den nächsten Tag vorbereiten, würde fleißig meine Hausaufgaben machen und auf jede Klausur frühzeitig lernen. Doch es kam wie immer: Meine guten Vorsätze blieben gute Vorsätze, ich konnte keinen einzigen davon umsetzen – der Lernplan verstaubte nach und nach.

DIE WICHTIGSTEN PRÜFUNGSSTRATEGIEN DER MINIMALISTEN

Minimalisten setzen sich Minimal-Ziele

Die Ziele, die sich Wenig-Lerner setzen, sind meist eher unspezifisch und zugleich erreichbar. Oft wird einfach nur ein „Bestehen“ oder eine Mindestnote als Ziel formuliert. Zum Beispiel: „In der nächsten Physik-Klausur brauche ich eine 3, um nicht durchzufallen.“ Oder: „Für diese Hausarbeit reicht mir ein ‚Durchkommen‘, mehr muss es nicht sein.“ Minimalisten können diese Ziele so stehen lassen, weil ihnen klar ist, dass die Prüfungsergebnisse nicht ihre „wahren“ Fähigkeiten repräsentieren. Und auf dieses Minimal-Ziel hin wird das gesamte weitere Denken und Handeln ausgerichtet. Sehr oft erleben sie dann, dass das Minimal-Ziel übertroffen wurde – ein sehr schönes und motivierendes Erlebnis, das lange in Erinnerung bleibt. Das zeigt, dass auch Minimalisten selbstverständlich sehr gerne Erfolg haben und gut sein wollen – nur sind sie eben meist nicht bereit, übermäßig viel dafür zu tun.

Minimalisten beschaffen sich detaillierte Infos über die Prüfung

Während Lerner, die viel Aufwand betreiben, meist zuerst alles lernen, was aus ihrer Sicht wichtig ist, und sich erst dann mit dem Thema Prüfung beschäftigen, machen es Minimal-Lerner genau anders herum. Sie beschaffen sich so viele Informationen wie möglich über die bevorstehende Prüfung: Ist es ein Multiple- oder Single-Choice-Test, sind es offene Fragen, wie viele Fragen sind es, werden die Fragen unterschiedlich bewertet, kann man aus Fragen auswählen ...? Lehrern

oder Dozenten werden Löcher in den Bauch gefragt und meist kommt von den Minimalisten die typische Frage „Ist das prüfungsrelevant?“.

Minimalisten verschaffen sich einen Überblick

... und streichen dann Zeitraubendes oder Irrelevantes sofort oder nach und nach weg. Das Verschaffen des Überblicks ist eine gute Möglichkeit, um den Gesamtüberblick zu haben, ohne jedoch bei allem ins Detail gehen zu müssen. Überblick bedeutet immer, eine Orientierung im Lernstoff zu haben und gegebenenfalls Fragen dementsprechend einordnen zu können, ohne alles bis in die Tiefe wissen zu müssen. Alleine diese Orientierung ist für Prüfungen sehr unterstützend.

Minimalisten lassen sich von Prüfungsfragen leiten

Eine der ersten Tätigkeiten von Minimalisten, sich auf Prüfungen vorzubereiten, ist, sich Fragen aus vergangenen Jahren zu beschaffen. Dadurch bekommen sie einen ziemlich genauen Überblick über den Test und haben zudem eine Leitlinie für die Aneignung des Lernstoffes. Wer während des Lernens Fragen und Ziele im Kopf hat, lernt schneller und mit mehr Erfolg. Das Beschaffen von Prüfungsfragen ist ein äußerst wichtiger Schritt, um sehr zielorientiert und ohne verschwendete Energie in die Vorbereitung zu gehen.

HINTERGRUNDWISSEN

MIT FRAGEN IM KOPF LERNEN IST EFFEKTIVER

Untersuchungen haben gezeigt, dass Probanden den Inhalt eines Themas deutlich besser behalten, wenn sie sich vorher Fragen zu dem Thema stellen, selbst wenn es sich um etwas handelt, von dem sie vorher noch nie etwas gehört haben. Das bedeutet, dass man sich mehrere Aneignungsschleifen sparen kann, wenn man zielorientiert (zum Beispiel sich vor dem Lesen eines Textes eine Aufgabe stellen, was man herausfiltern beziehungsweise lernen möchte) und von Fragen geleitet (mit Testfragen oder eigenen Fragen im Kopf) an den Lernstoff herangeht.

Minimalisten bereiten sich nur auf die wichtigen Themen vor

Wie in dem Kapitel „Priorisieren, sortieren und minimieren“ beschrieben, haben Minimalisten die Fähigkeit (entwickelt), aus viel Lernstoff, möglichst wenig zu machen. In Bezug auf Prüfungen steht vor allem das Kriterium „wichtig“ im Vordergrund. Wichtig im Sinne von: Das kommt wahrscheinlich in der Prüfung dran, das ist ein Kernelement des Lernstoffes, damit kann ich gut Punkte machen, das ist ein Themengebiet, das Basis von vielen anderen ist, und so weiter. Minimalisten filtern ganz klar diesen Lernstoff heraus und bereiten sich auf diesen vor. Grundsätzlich investieren sie ihre Zeit und ihre Energie auf genau das, was den größten Ertrag verspricht. Und oft nur auf das.

Minimalisten wählen den einfachsten Lernstoff aus

Oft wird vorher gesagt, dass zu jedem Lernstoff-Thema zwar Fragen gestellt werden, dass man aber aus fünf Gebieten dann drei auswählen kann. Anstatt natürlich alle zu lernen, schließen Wenig-Lerner von vornherein die Themen aus, die ihnen nicht liegen, die am schwersten oder umfangreichsten sind. Sehr bemerkenswert ist dabei ihre Zuversicht, nicht danebenzuliegen.

Minimalisten haben Mut zur Lücke

... und können dies gut aushalten. Diese Strategie zieht sich durch ihr gesamtes Lernleben und sie sind immer gut damit gefahren. Jedoch nicht, weil sie einfach nur Glück hatten, sondern weil sie die richtigen Lücken gewählt haben. Dies hat wieder mit der Fähigkeit zu selektieren zu tun und sich ein oberflächliches Halbwissen über Sachthemen anzueignen, das ihnen ermöglicht, im Bedarfsfall zumindest ein bisschen was aufs Papier zu bringen.

TAGEBUCHEINTRAG: Beim bayerischen Deutsch-Abitur gibt es immer die Möglichkeit, zwischen verschiedenen Teilbereichen zu wählen. Zum Beispiel kann man zwischen der Bearbeitung von Drama, Gedicht oder einem Sachtext auswählen. Da war für mich die Entscheidung schnell klar. Ich wusste, dass es immer einen Sachtext gibt, und im Gegensatz zu einem Drama oder einem Gedicht muss man beim Sachtext weder Reimschemen noch Epochen lernen, was mir schon immer Schwierigkeiten bereitet hat

und was mit wahnsinnig großem Lernaufwand verbunden ist. Also habe ich im Gegensatz zu den meisten Mitschülern, die sich tatsächlich auf alle möglichen Aufgaben vorbereitet haben, nur für den Sachtext gelernt. Mir war klar, dass das der geringste Aufwand war, und ich konnte dort meine Stärken ausspielen.

Minimalisten versetzen sich in ihre Prüfer hinein

Es ist eine ganz typische Strategie der Effektiv-Lerner, auch die Prüfer in ihre Vorbereitungen einzubeziehen. Auf was achten sie im Unterricht oder im Seminar besonders? Was schätzen sie? Sind sie eher langatmig in ihren Ausführungen oder bringen sie die Fakten gleich auf den Punkt? Minimalisten gleichen sich an, indem sie zum Beispiel drei Kernthemen aufbauschen und drum herum schwadronieren oder einfach die drei Stichpunkte nennen, und gut. Zudem stellen sie sich vor, dass sie 30 Arbeiten korrigieren müssten und wie sie sich ärgern würden, wenn eine chaotische Darstellung das Lesen und Korrigieren erschwert. Daher gilt es, klar, gut gegliedert und den Anforderungen entsprechend zu schreiben.

TAGEBUCHEINTRAG: In meinem Studienfach müssen wir mindestens eine außereuropäische Sprache lernen. Ich habe mich damals für Kiswahili entschieden, eine eher exotische Sprache im Gegensatz zur Wahl meiner Kommilitonen. Auch wenn ich mein Interesse an der Sprache nicht bestreiten will, war es für mich wichtig, eine Sprache mit einer kleinen Gruppengröße zu wählen. Denn wenn es im ersten Semester nicht viele Studenten gibt, wird der Prüfer bestimmt keine schwere Klausur stellen. Schließlich will er ja im zweiten Semester auch noch Studenten haben. In gut besuchten Sprachkursen (wie zum Beispiel Arabisch) müssen die Prüfer dies nicht berücksichtigen – sie können sich sicher sein, dass sie im nächsten Semester bestimmt wieder einen Kurs leiten werden. Und so war Kiswahili nicht nur eine auf Interesse begründete, sondern auch eine strategische Wahl.

Minimalisten bevorzugen mündliche Prüfungen

In mündlichen Prüfungen haben die Prüflinge meist einen gewissen Spielraum, um den Verlauf der Prüfung steuern zu können. Darauf spekulieren die Wenig-Lerner. Sie bereiten sich auf einzelne Themen gut vor und bringen ihr Wissen dann in der Prüfung an. Auch wenn die Frage eigentlich in eine andere Richtung ging, verstehen es Minimalisten, die Frage aufzugreifen, in einen anderen Kontext zu setzen oder zu generalisieren und dann ihr Wissen anzubringen. Ähnliche Strategien wenden sie auch bei schriftlichen Prüfungen an, wenn die Fragen nicht zu ihrem gelernten Wissen passen.

TAGEBUCHEINTRAG: Ich wusste, dass meine Stärke beim Abitur in den mündlichen Prüfungen lag. Eines meiner großen Talente ist „drum herum reden“. Das ist etwas, was man ziemlich gut gebrauchen kann, wenn man Wissenslücken kaschieren will. Im Kunst-Abitur wurde mir von meiner Kunstlehrerin das Bild einer Pfeife mit dem Titel „Ceci n'est pas une pipe“ vorgelegt. Da musste ich erst mal schlucken. Ich hatte zwar eine ganz grobe Ahnung, was mir das Bild sagen sollte, aber den Namen und die wahre Intention des Künstlers hatte ich vergessen oder überhaupt nie gewusst. Aber zugeben, dass ich keine Ahnung hatte, wollte ich auch nicht. Und dann ist mir Platon mit seinem Höhlengleichnis eingefallen, weil er sich mit Abbildungen von Dingen beschäftigt hat, genau wie die Pfeife keine echte Pfeife ist, sondern nur eine Abbildung davon. Und ich habe dann die veranschlagte Zeit für dieses Bild mit Platon gefüllt. Mit dem Ergebnis, dass ich laut meiner Kunstlehrerin einen wunderbaren fächerübergreifenden Zusammenhang erstellt hatte.

Minimalisten lernen wie in einer Generalprobe

Dadurch, dass Minimalisten immer das Minimal-Ziel im Kopf haben, ist ihr Lernverhalten sehr stark prüfungsorientiert. Sie lernen so, wie es in der Prüfung vermutlich drankommt und abgefragt wird. Man kann sagen, das Lernverhalten der Wenig-Lerner ist von Anfang an wie in einer

Generalprobe und damit ist der Schritt zur Premiere, also zur Prüfung, nur noch ein kleiner. „Wir lernen nicht für die Prüfung, sondern für das Leben“ ist ein Zitat, das ein Minimalist niemals verwenden würde – zumindest nicht beim Lernen in Institutionen.

HINTERGRUNDWISSEN

ZAGL UND KAGL

ZAGL bedeutet zustandsabhängiges Gedächtnis und Lernen und KAGL kontextabhängiges Gedächtnis und Lernen. Beiden liegt zugrunde, dass das Gedächtnis wie ein Netzwerk, also in einem Verbund von vielen Informationen, organisiert ist. So wird der Lernstoff nicht als eine isolierte Informationseinheit, sondern verbunden mit anderen abgelegt und abgespeichert. Grundsätzlich sind weit höhere Gedächtnisleistungen zu erzielen, wenn der Zustand und der Kontext während des Lernens der Prüfungssituation möglichst ähnlich sind. Beispiel für die Zustandsebene: Wer völlig entspannt auf dem Bett liegend lernt und in der Prüfung unter Stress steht, der sollte schon beim Lernen ein bisschen Stress zum Beispiel durch eine herausfordernde Zeitvorgabe hineinbringen. Beispiel für die Kontextebene: Wer nur nachts bei Kunstlicht lernt und die Prüfung morgens bei Tageslicht stattfindet, der wird sich an weniger Inhalte erinnern als der Morgen-Lerner.



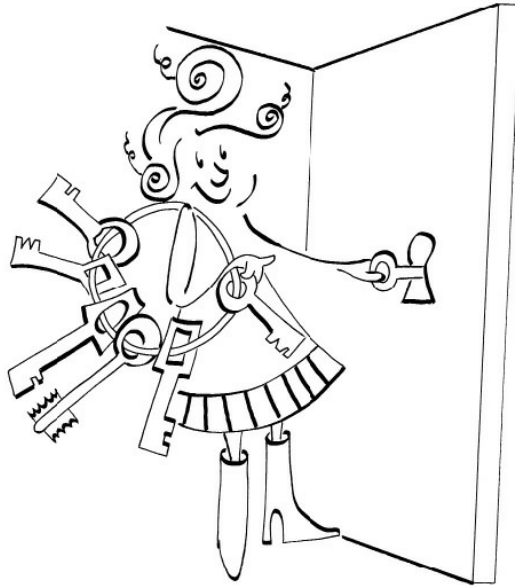
SO KANNST DU DEINE PRÜFUNGSVORBEREITUNG EFFEKTIVER MACHEN

- Mache dir klar: Was ist dein Maximal-Ziel, was ist dein absolutes Minimal-Ziel für die jeweilige Prüfung?
- Orientiere dich bei der Vorbereitung zunächst auf das Minimal-Ziel, dann erst nach und nach auf die höheren Ziele.

- Unterteile den Lernstoff in Pflicht und Kür: Was ist absolut notwendig, was ist eher ein Add-on?
- Mache eine Stoffsammlung über den Lernstoff, der drankommen kann. Schreibe alles auf eine Übersicht, zum Beispiel als Mindmap oder als Liste. Achte darauf, dass möglichst alles auf eine DIN-A4-Seite passt.
- Sortiere alles aus, was nicht prüfungsrelevant ist oder für die Erreichung deines Minimal-Ziels überflüssig ist (siehe Kapitel „Schlüssel Nummer 5: Aus viel mach wenig!“).
- Überlege, wie du den Lernstoff noch weiter reduzieren kannst und zugleich dein Minimal-Ziel erreichst.
- Beschaffe dir vergangene Prüfungsfragen und orientiere dich an ihnen.
- Lerne genau so, wie es in der Prüfung abgefragt wird. So kannst du zum Beispiel darauf achten, dass du im Stehen lernst, wenn du für eine mündliche Prüfung, in der du nicht sitzen, sondern stehen wirst, lernst.
- Formuliere das Gelernte gleich so, wie du es in der Prüfung sagen oder niederschreiben würdest, etc.
- Überlege schon beim Lernen, wie du dein gelerntes Wissen anbringen kannst, auch wenn es nicht 100-prozentig zur Frage passt. Wie kannst du Querverbindungen zu anderen Wissensgebieten herstellen?
- Sei zuversichtlich und selbstbewusst. Mache dir immer wieder klar, dass es eine der größten Lernleistungen ist, Lernstoff zu reduzieren, und dass dabei mehr Wissen entsteht, als du denkst!

*Das Gras wächst nicht schneller, wenn man daran
zieht.*

Afrikanisches Sprichwort



Kapitel 4: Jetzt bist du dran!

**Mit deiner persönlichen Roadmap
erfolgreicher Minimalist werden**



Wenn du die vorausgegangenen Kapitel (oder zumindest die Zusammenfassungen) gelesen hast, dann hast du nun sicherlich einen guten Überblick, was erfolgreiche Minimalisten ausmacht und wie sie lernen. Das nützt dir jedoch gar nichts, wenn du das „Erfolgreicher-Minimalist-Werden“ nicht zu deinem ganz persönlichen Projekt machst und kontinuierlich dran arbeitest. Ganz zu Beginn des Buches hatten wir schon die Metapher des Bergsteigers gezeichnet, der sich auf den Weg macht, bestens ausgerüstet, um möglichst schnell und zugleich stressfrei ans Ziel zu kommen.

DEFINIERE DEINEN STARTPUNKT

Wir wollen hier noch einmal den Ausgangspunkt betrachten. Von wo aus startest du eigentlich? Welcher Lernstil macht dich bisher aus? Wenn du dir hier unsicher bist, kannst du den Fragebogen auf Seite 15 machen, denn er kann dir gute Hinweise geben, welcher Kategorie du dich zuordnen kannst. Das hilft dir, den Plan für dich passend zu machen. Lernst du wenig, bist damit aber nicht sonderlich erfolgreich? Dann bist du womöglich der frustrierte Erfolglose. Dass du frustriert bist, zeigt nur, dass du mit dem Status quo nicht zufrieden bist, sondern mehr willst. Insofern ist die Frustration also eine gute Voraussetzung für eine wirkungsvolle Veränderung. Lernst du viel, bist jedoch trotz des großen Aufwandes nicht erfolgreich? Dann gehörst du vermutlich in die Kategorie disziplinierter Mittel- bis Wenig-Erfolgreicher. Deine Motivationsfähigkeit und auch die große Selbstdisziplin sind deine großen Ressourcen.

Betreibst du hohen Aufwand beim Lernen und bist auch sehr erfolgreich dabei, doch der Preis ist dir manchmal zu hoch? Dann bist du der disziplinierte Erfolgreiche. Du weißt, wie du gut lernen kannst, und bist bereit, viel dafür zu tun. Ziel ist es hier, den Aufwand zu reduzieren und zugleich erfolgreich zu sein, um dich ein wenig zu entlasten.

Vielleicht bist du bereits ein erfolgreicher Minimalist, das heißt, du lernst nur das Notwendige und erreichst die Ziele, die du dir gesteckt hast? Dann kannst du dir selbst gratulieren, denn du hast schon deinen Weg gefunden. Vielleicht entdeckst du jedoch an der einen oder anderen Stelle noch ein Entwicklungs- beziehungsweise Erleichterungspotenzial.

DEINE BEDEUTUNG VON ERFOLG HERAUSFINDEN

Das gesamte Thema ist durch die beiden Achsen „Aufwand“ und „Erfolg“ aufgezogen. Für den persönlichen Plan ist es enorm wichtig, den Begriff „Erfolg“ für dich zu definieren. Denn selbstverständlich bedeutet „erfolgreich sein“ für jeden etwas anderes. Entscheidend ist nur, was es für dich bedeutet!

Frage dich zunächst, warum es für dich wichtig ist, erfolgreich zu sein. Erinner dich an dein letztes Erfolgserlebnis, bei dem du richtig stolz auf dich warst. Was hat das bei dir am meisten ausgelöst? Das gute, innere Gefühl? Die Bestätigung oder Anerkennung von anderen? Oder dass du dabei grundsätzlich eine Art anderen Status bekommen hast? Oder weil du dir damit neue Möglichkeiten eröffnet hast? Womöglich ist es einfach das starke Gefühl, einfach etwas gut gemacht zu haben, der Stolz auf die eigene Leistung. Notiere auf der nächsten Seite das, was für dich der grundsätzliche Wert von Erfolg ist.

Nun kannst du von dieser eher emotionalen Komponente von Erfolg, die sehr wichtig ist, weil das die entscheidende Triebfeder ist, zu dem eher kognitiven, sachlichen Aspekt deines Erfolges kommen. Lege deine Kriterien fest, wie du Erfolg messen kannst. Bedenke, dass es DEIN Erfolg ist, du kannst ihn hier ganz frei bestimmen, und lasse die Erwartungen, Hoffnungen oder Vorgaben von anderen außen vor. Diese sind keine Unterstützer auf deinem Weg, nur du selbst kannst dich unterstützen.

Bei dieser Definition kannst du verschiedene Themen berücksichtigen: Erfolg kannst du auf ein bestimmtes Testergebnis bestimmte Noten (unterscheide hier zusätzlich verschiedene Fächer, denn vielleicht ist in Französisch eine 3 ein richtiger Erfolg, in Sport wäre es jedoch eine herbe Enttäuschung) beziehen. Oder auf Verhaltensweisen, wie zum Beispiel jeden Tag eine bestimmte Zeit mit Lernen verbracht zu haben, oder statt einen Tag vor der Prüfung mit dem Lernen zu beginnen, bereits zwei Tage vorher. Notiere einige Definitionen von Erfolg, denn nur dann kannst du ihn auch feiern – das solltest du im Übrigen auch ausgiebig tun!

DEINE BEDEUTUNG VON AUFWAND HERAUSFINDEN

Genauso wollen wir nun mit der Achse „Aufwand“ verfahren und uns zunächst der vielleicht auf den ersten Blick etwas seltsam anmutenden Frage widmen: Warum ist es dir wichtig, wenig Aufwand zu betreiben? Dir dieser Wertigkeit bewusst zu sein, unterstützt dich darin, deine Triebfedern zu nutzen!

Für die einen ist es deswegen wichtig, unaufwendig lernen zu können, um Zeit für sehr wichtige Hobbys zu haben (Leistungssport, Pferd betreuen, in einer Band spielen mit einigen Auftritten ...) oder weil die Lebenssituation es nicht anders zulässt, denn vielleicht bist du schon Mutter oder Vater oder du betreust einen pflegebedürftigen Angehörigen oder du bist berufstätig.

Es können aber auch ganz persönliche, nicht für alle leicht nachvollziehbare Gründe sein: Zum Beispiel weil du einfach gar keine Lust aufs Lernen hast und daher so wenig Zeit wie möglich damit „verschwenden“ willst und einfach lieber andere Dinge tust als lernen. Oder weil es zu deinem Image besser passt, ein Wenig-Lerner als ein Viel-Lerner zu sein. Welche Motive auch immer es sind, es sind deine und sie sind dir wichtig.

Auch hier wollen wir „Aufwand“ etwas genauer definieren, damit du für dich noch mehr Orientierung findest. Auch hier gibt es keine allgemeingültige Regel, sondern nur ganz persönliche. Für den einen ist es ein geringer Aufwand, auf eine Prüfung nur einen Monat zu lernen, für eine andere eine Woche. Lege je Fach oder je Aufgabe den von dir akzeptierten Aufwand fest. Achte darauf, dass dieser Aufwand von dir ganz persönlich und aus vollem Herzen akzeptiert ist und du nicht Meinungen anderer oder Allgemeinaussagen verwendest wie zum Beispiel „Eigentlich müsste jeden Tag eine halbe Stunde Vokabeln lernen okay sein“. Es hilft dir für deinen persönlichen Plan gar nichts, was eigentlich zu sein hätte. Es geht darum, was für dich okay ist.

IDENTIFIZIERE DEINE STELSCHRAUBEN

Jedem Minimalisten ist alles Unnötige ein Gräuel, das wollen wir hier natürlich auch vermeiden! Einiges von dem, was wir in Kapitel 4 beschrieben haben, machst du schon genau so beziehungsweise hast dein

Optimum gefunden. Es wäre Unsinn, Zeit für diese Themen aufzuwenden.

Wir haben hier noch einmal alle Themen aufgelistet. Du kannst dir überlegen, ob du einfach die Grobthemen einschätzst oder ob du detaillierter werden möchtest. Dies hat den großen Vorteil, dass du dich wirklich nur auf das für dich aktuell Wesentliche zu konzentrieren brauchst.

Bitte schätze jedes Thema ein: funktioniert schon gut – muss ich noch dran arbeiten – was ist noch ausbaufähig?

- **Herausfinden von Lernstil(en)**

- funktioniert schon gut
- muss ich noch dran arbeiten

Was genau von diesem Themen ist noch ausbaufähig?

- **Akzeptanz als Minimal-Lerner**

- funktioniert schon gut
- muss ich noch dran arbeiten

Was genau von diesem Themen ist noch ausbaufähig?

- **Clevere Lernmethoden**

- funktioniert schon gut
- muss ich noch dran arbeiten

Was genau von diesem Themen ist noch ausbaufähig?

- **Konzentrationsfähigkeit**

- funktioniert schon gut
- muss ich noch dran arbeiten

Was genau von diesem Themen ist noch ausbaufähig?

- **Motivationstricks**

- funktioniert schon gut
- muss ich noch dran arbeiten

Was genau von diesem Themen ist noch ausbaufähig?

- **Schnelles Erfassen und Mustererkennung**

- funktioniert schon gut
- muss ich noch dran arbeiten

Was genau von diesem Themen ist noch ausbaufähig?

- **Priorisieren, sortieren und selektieren**

- funktioniert schon gut
- muss ich noch dran arbeiten

Was genau von diesem Themen ist noch ausbaufähig?

- **schlaue Prüfungsstrategien**

- funktioniert schon gut
- muss ich noch dran arbeiten

Was genau von diesem Themen ist noch ausbaufähig?

Nun hast du einen klaren Überblick, woran du noch arbeiten kannst.

GIBT DEINEM PROJEKT EINEN NAMEN ODER SLOGAN

Projekte werden dann besonders erfolgreich umgesetzt, wenn sie einen Namen und/oder einen Slogan haben. Das liegt daran, dass es dadurch konkreter wird und an Beliebtheit verliert.

Zudem kannst du damit gleich zeigen, dass du dich mit der Rolle des erfolgreichen Minimalisten identifizieren kannst. Dabei brauchst du den Namen ja nicht in die Welt hinauszuposaunen, es kann reichen, dass du ihn im Kopf hast. Noch wirkungsvoller ist es allerdings, wenn du ihn aufschreibst und irgendwo sichtbar aufhängst.

Mögliche Projektnamen könnten sein:

- das Minimalisten-Projekt
- Easy lernen ohne Stress
- das Lernturbo-Projekt
- das Clever-Lern-Projekt ...

Slogans könnten sein:

- Minimalisten sind cool!
- Ich bin ein cleverer Minimalist!
- Erfolg haben ohne Lernstress ...
- Erfolg geht auch mit wenig Aufwand!
- Faul und schlau ...

ERSTELLE DEINEN PROJEKTPLAN

Je weiter du im Moment vom erfolgreichen Minimalisten entfernt bist, desto wichtiger ist es, einen Plan zu entwerfen, der dich Schritt für Schritt

durch dein Projekt führt. Das Geheimnis erfolgreicher Projekte ist, dass man sich nicht zu viel auf einmal vornimmt, sondern mit einem Unterprojekt beginnt und dann nach und nach immer mehr hinzunimmt. Du sollst ja nicht von heute auf morgen alles komplett auf den Kopf stellen – wer das will, der wird scheitern. Gehe es schlau, sprich: Schritt für Schritt an! Wie sagt man so schön: Jede auch noch so lange Reise beginnt mit dem ersten Schritt.

Step 1: Wähle ein Thema

Es wäre also ungünstig, gleich mit der Großbaustelle „das Lernen effizienter gestalten“ anzufangen. Viel besser ist, du greifst einen Teil heraus, zum Beispiel Hausarbeiten schreiben oder Fremdsprachen lernen oder Prüfungsvorbereitung in naturwissenschaftlichen Fächern. Es geht also um ein klar abgegrenztes Thema, an dem du dich ausprobieren und üben kannst. Du wirst sehen: Vieles geht ganz automatisch in andere Bereiche über.

Step 2: Leite konkrete Ziele ab

Formuliere, bezogen auf dein anvisiertes Thema, ganz konkrete Ziele: Wie viel Zeitaufwand möchtest du für die Prüfungsvorbereitung verwenden? Mit welchem Aufwand bist du für das Schreiben der Hausarbeit zufrieden? Und so weiter. Lege dann noch einmal ganz klar dein Erfolgskriterium für genau dieses Thema fest (weiter oben haben wir uns dazu Gedanken allgemeinerer Natur gemacht, hier werden wir sehr konkret). Zum Beispiel könnte dein Ziel für das Verfassen der Hausarbeit sein: nicht mehr als zehn Stunden Zeitaufwand und es soll eine Note mit einer 2 vorne herauskommen. Alles, was besser ist, wäre sensationell, aber nicht notwendig.

Step 3: Formuliere klare To-dos

Setze nun die vorherige Checkliste mit deinem Thema in Bezug. Wo hast du vorhin Potenziale ausgemacht? Was bedeuten diese für dein konkretes Projekt? Was ist die konkrete Handlungsanweisung für dich? Hast du beispielsweise das Thema Motivation vorhin als „läuft gar nicht gut“ markiert, dann frage dich unter Zuhilfenahme der Detailmaßnahmen, was das für dich beim Schreiben der Hausarbeit genau bedeutet. Was wirst du in Zukunft anders machen?

Zum Beispiel könntest du auf einen Zettel aufschreiben, was der Sinn dieser Hausarbeit ist, warum sie es wert ist, sich für sie einzusetzen. Welcher deiner Lebenswerte könnte das Thema oder das Schreiben bedienen? Kannst du eventuell den Zeitrahmen nochmals verkürzen, zum Beispiel von zehn auf sieben Stunden, und dir verbieten, früher als drei Tage vor Abgabetermin anzufangen (nicht mit der Recherche und Materialbeschaffung, sondern mit dem Schreiben). Hast du dir vor Augen geführt, was alles passiert, wenn du es nicht (rechtzeitig) schaffst? Wie fühlt es sich an, es auf den letzten Drücker und irgendwie halb fertig abzugeben? Wie kannst du Spaß und Freude hineinbringen? Und so weiter. Schreibe dir selbst eine Art Bedienungsanleitung für das minimalistisch-erfolgreiche Hausarbeiten-Schreiben.

HEUTE IST DEIN TAG – FANGE JETZT AN MIT DEINEM PROJEKT!

Du hast nun alles zusammen, was du brauchst, um dein Lernen nach deinen Maßstäben zu verändern. Du kennst das Selbstverständnis, die Methoden, Tipps und Tricks von erfolgreichen Minimalisten und hast einen genauen Plan, wie du es schaffen kannst, auch einer zu werden. Nun ist es an dir, den nächsten Zug zu machen!

Aktiviere deinen Fanclub

Stell dir die Frage: Was brauche ich, damit ich dranbleibe? Ist es vielleicht eine äußere Unterstützung, zum Beispiel andere Leute, die dich motivieren – oder ist es genau das Gegenteil, was du brauchst? Mache dein Umfeld zu deinen Unterstützern: Sage ihnen klipp und klar, was du dir von ihnen wünschst.

Wunschliste an das Umfeld:

Projektplan (Vorschlag)

Das ist mein Thema:

Das sind meine konkreten Ziele:

Das sind meine To-dos:

Starttermin:

Die gehören zu meinem Fanclub:

Meine Challenge:

Vielleicht hilft dir Öffentlichkeit

Für manche ist es sehr hilfreich, wenn sie ihre Vorhaben öffentlich machen. Öffentlich heißt, allen möglichen Leuten von deinem Projekt zu erzählen und eventuell sogar in den sozialen Medien von deiner persönlichen Challenge zu berichten, vielleicht mit regelmäßigem Update. Oder du schreibst eine Art Blog, in dem du andere auf dem Laufenden hältst?

Idee für eine Challenge:

Jetzt geht es los. Lass dabei keine Ausrede zu. Mache dir klar, dass genau heute der Tag ist, an dem du beginnen wirst. Auch wenn er womöglich anstrengend, vollgepackt, außergewöhnlich oder sonst irgendwie „ungünstig“ war. Auch morgen wird es wieder so sein, dass es genau der Tag ist, um weiterzumachen!

Wenn du dranbleibst, dann wird es von Mal zu Mal leichter sein. Irgendwann denkst du gar nicht mehr groß darüber nach, dann hast du erfolgreich dein Lernmuster verändert.

Kapitel 5: Was Minimalisten brauchen – und was gar nicht

Ein paar Tipps für Eltern und andere Beteiligte



Mit diesem Kapitel spreche ich weniger die Lernenden selbst an, sondern vielmehr das Umfeld. Egal, wie alt man ist, es gibt immer Menschen, die eine wichtige Bezugsgröße im Leben darstellen. Bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen sind es sicherlich die Eltern (oder auch Großeltern), bei Erwachsenen sind es oft die (Lebens-)Partner und gute Freunde.

Aufgrund ihrer generellen Bedeutung haben sie einen nicht unwesentlichen Einfluss darauf, wie zufrieden ich mit meinem Leben bin, ob ich in einem verlässlichen Umfeld eingebunden bin und wie unterstützend sie für meine Vorhaben wirken. Je stärker das Abhängigkeitsverhältnis ist, desto größer ist dieser Einfluss. Zwischen Eltern und Kindern (egal, wie alt diese „Kinder“ sind) besteht das größte – emotionale – Abhängigkeitsverhältnis. Daher wollen wir den Eltern (und Partnern) dieses Kapitel widmen. Als Eltern sind Sie bestimmt der Überzeugung, dass Ihr Kind schlau, clever und einfach toll ist, und zugleich sind Sie sicher: Da steckt noch viel mehr in Ihrem Kind, als es momentan rauslässt. Diese Überzeugung ist genau richtig so, denn Ihr Kind braucht Sie vor allem als seinen größten Fan.

Mit dieser Haltung und Einstellung kann es für Sie jedoch sehr herausfordernd sein, es auszuhalten, dass Ihre Tochter als minimalistisch Lernende nicht alles zeigt, was eigentlich in ihr steckt. Wenn sie nur das Nötigste lernt, mit mittelmäßigen Noten zufrieden ist und trotz näher rückenden Prüfungen noch immer völlig entspannt bleibt, dann kann das sehr nervenaufreibend für Sie sein.

Vielleicht fühlen Sie sich hin und her gerissen zwischen dem Anspruch, Ihrem Kind die Eigenverantwortung für sein Handeln übertragen zu wollen, und dem Gefühl, Ihrer Verantwortung als Elternteil gerecht zu werden. Denn Sie können schließlich nicht sehenden Auges Ihr Kind ins Verderben (zum Beispiel einen schlechten Abschluss machen) rennen lassen, Sie haben ja die Verantwortung dafür, dass Ihrem Kind alle Wege und Möglichkeiten für sein weiteres Leben offenstehen. Ich glaube, jeder Vater und jede Mutter kennt diesen Zwiespalt (mich eingeschlossen).

Problematisch wird es, sobald die Beziehungsebene zwischen Kind und Eltern massiv beeinträchtigt wird, wenn das Kind eine andere Auffassung über die Tiefe, Dauer und Häufigkeit des Lernens hat als die Eltern. Wenn also ständig darüber gestritten wird, wie viel das Kind eigentlich lernen

sollte – ein Zustand, den alle Beteiligten als extrem belastend erleben. Weil es dann oft nicht mehr um die Sache beziehungsweise das Verhalten an sich geht, sondern es das Kind als Kritik und Herabwürdigung seiner Persönlichkeit erlebt.

Die folgenden Anregungen richten sich zunächst aus Elternsicht an Eltern von minimalistisch Lernenden:

RICHTEN SIE DEN FOKUS AUF DAS, WAS FUNKTIONIERT!

Rufen Sie sich in Erinnerung, was Ihr Kind schon alles erreicht hat, wie weit es gekommen ist, trotz seinem minimalen Lernaufwand. Vielleicht gibt es auch außerhalb des Lernkontextes Beispiele für das Funktionieren der minimalistischen Lebensauffassung. Wenn Sie regelmäßig den Fokus Ihrer Aufmerksamkeit auf das Positive richten, wird es Ihnen und Ihrem Kind damit besser gehen!

WELCHE EIGENSCHAFTEN IHRES KINDES WERDEN ES DURCHS LEBEN TRAGEN?

Dies ist eine äußerst hilfreiche Fragestellung, die sich aus meiner Sicht alle Eltern immer wieder stellen sollten. Denn sie trägt ganz entscheidend dazu bei, das Vertrauen in das Kind wiederzufinden oder zu stärken. Dabei geht es gar nicht um das Lernen, sondern um eine ganz grundlegende Lebenstüchtigkeit.

Welche Eigenschaften zeigt Ihr Kind (vielleicht schon seit es ganz klein ist), die hilfreich sind, um das Leben gut bewältigen zu können? Falls Ihnen keine oder nur wenige einfallen, dann überlegen Sie, was Ihr Kind gerne macht und welche Kompetenzen darin stecken. Angenommen, es skatet gerne. Darin stecken zum Beispiel Fähigkeiten wie: mutig, ausdauernd, präzise, aufmerksam ...

Vielleicht haben sich solche positiven Fähigkeiten auf den ersten Blick auch hinter eher negativen Verhaltensweisen versteckt? Ist Ihr Kind vielleicht schon immer ziemlich „bockig“ und stur gewesen? Super, denn das zeugt von einer ungeheuren Willensstärke! Kann es Sie immer wieder mit fadenscheinigen Ausreden in Grund und Boden reden? Wunderbar, das beweist, dass es außergewöhnlich hohe kommunikative Fähigkeiten

hat. Beides sind Eigenschaften, die sehr hilfreich sind, um ein gelungenes Leben zu führen!

Notieren Sie mindestens fünf solcher grundlegenden Eigenschaften. In welchen Kontexten genau äußern sie sich? Inwiefern sind sie für das Leben hilfreich? Was können Sie tun, um sie weiter zu fördern?

AKZEPTIEREN SIE DAS MINIMALISTISCHE LERNEN IHRES KINDES

Vermutlich haben Sie schon jahrelang auf unterschiedliche Art und Weise versucht, Ihr Kind davon zu überzeugen, dass es durch etwas mehr Aufwand, Disziplin und Lernbereitschaft so viel mehr erreichen könnte. Wahrscheinlich waren Ihre Überzeugungsversuche nicht wirklich erfolgreich.

Nun können Sie Ihre Auffassung natürlich massiv gegen den Willen des Kindes durchsetzen und damit vielleicht sogar Ihr Ziel erreichen. Ich erlebe jedoch in meiner Arbeit als Elterncoach immer wieder, dass dadurch die Beziehung zu dem Kind für lange Zeit sehr gestört wird. Vielleicht ist es das wert, weil damit durchaus erreicht werden kann, dass das Kind für das spätere Leben eine „bessere“ Ausgangssituation hat. Oft ist dies jedoch nicht der Fall, die Eltern-Kind-Beziehung liegt womöglich in Scherben.

	Eigenschaft	äußert sich so ...	wozu nützlich?	wie als Eltern fördern?
1				
2				
3				
4				
5				
Beispiel				Unterstützung ohne

	Willensstärke	Trotzanfälle	Zielerreichung	Einmischung
--	---------------	--------------	----------------	-------------

Ich denke, es geht hier nicht um ein Entweder-oder-Denken, also entweder völlig in Ruhe und alleine machen lassen oder ständig mit Druck und Drohungen zum Lernen zu zwingen. Im nächsten Abschnitt werden Sie Tipps finden, wie Sie hier ein gutes und von allen akzeptiertes Maß finden können.

Die wichtigste Basis für einen positiven Einfluss Ihrerseits ist das Akzeptieren des minimalistischen Lernens Ihres Kindes. Wie auch immer dieses Lernmuster entstanden ist, es gehört in gewisser Weise zur Persönlichkeit Ihres Kindes. Versuchen Sie nicht, die Persönlichkeit zu verändern, sondern höchstens bestimmte Verhaltensweisen. Freuden Sie sich mit dem Gedanken an, dass Ihr Kind einfach schnell, effizient und bescheiden ist. Streichen Sie das innere Bild von Ihrem faulen Kind aus dem Kopf. Entwickeln Sie ein positives Bild von dem cleveren, effektiv arbeitenden Kind.

Und unterstützen Sie es dann, das Beste daraus zu machen. Die vorherigen Kapitel, die sich an die Minimal-Lernenden direkt gerichtet haben, können Sie nutzen, um Ihrem Kind die willkommene Unterstützung zu bieten.

LOSLASSEN KÖNNEN, OHNE VERANTWORTUNGSLOS ZU SEIN

Das ist wohl die große Herausforderung des Elternseins. Keiner hat den Beruf Mutter oder Vater gelernt. Man macht es so gut, wie man kann. Oft liegt man genau richtig damit, manchmal greift man daneben. So ist das Leben als Eltern nun einmal und solange das Eltern-Kind-Verhältnis auf einem generellen wertschätzenden Fundament steht, dann halten die Kinder die „Fehler“ von ihren Eltern gut aus.

Um dem eigenen Anspruch „loslassen, ohne verantwortungslos zu sein“ gerecht werden zu können, kann man als Eltern die sogenannte Waterline-Methode einsetzen. Sie können Sie alleine für sich, zusammen mit dem anderen Elternteil und gerne auch zusammen mit Ihrem Kind

machen.

Step 1: Den Überlegungen Struktur geben

Dazu zeichnen Sie auf ein möglichst großes Papier – ideal wäre DIN-A3 – ein Schiff im Wasser mit Segel und Bullaugen. Sehr wichtig ist das Zeichnen der Wasserlinie, diese können sie mit einem dicken Stift markieren.

Step 2: Konfliktthemen identifizieren

Notieren Sie nun auf kleinen Karteikärtchen oder Klebezetteln all die Themen rund ums Lernen, die immer wieder zu Streit führen. Darauf könnte zum Beispiel stehen: Hausaufgaben machen, rechtzeitig anfangen, für Prüfungen zu lernen, Schule schwänzen, regelmäßig Vokabeln lernen, Schultasche nicht so schlampig packen ...

Step 3: Die Waterline definieren

Ein Teil des Schiffes liegt oberhalb der Wasseroberfläche (Waterline), ein Teil liegt darunter. Wenn oberhalb der Waterline ein Loch in den Schiffsrumpf gebohrt wird, dann ist das ärgerlich, aber das Schiff geht (bei gutem Wetter) nicht unter. Ist das Loch jedoch unterhalb der Wasseroberfläche, dann dringt Wasser in das Innere des Schiffes ein und kann das Schiff zum Sinken bringen.

Diese Metapher nutzen wir für die Zuordnung: Welche Themen sind diejenigen, die das Schiff „nur“ demolieren (hier können Sie loslassen) und welche bringen das Schiff zum Sinken (hier ist Ihre Verantwortung gefordert)? Was bedeutet nun das Sinken des Schiffes? Ist es: Ihr Kind wird ohne Abschluss die Schule verlassen müssen? Ihr Kind wird durchfallen? Ihr Kind hat einen schlechten Notenschnitt? Überlegen Sie sich: Geht das Schiff tatsächlich unter oder ist es nur beschädigt?

Step 4: Verantwortungsthemen herausfinden

Ordnen Sie nun die Kärtchen auf dem Schiffsbild zu. Eventuell müssen Sie das eine oder andere Kärtchen noch spezifizieren. Sie nehmen sich nach und nach die Themen folgendermaßen vor:

Beispiel Hausaufgaben. Angenommen, Sie würden sich nicht mehr darum kümmern, ob Ihr Kind Hausaufgaben macht oder nicht – würde das Schiff dadurch untergehen? Wahrscheinlich werden Sie feststellen, dass das Schiff dadurch höchstens beschädigt wird, jedoch nicht

untergeht. Hier können Sie also loslassen.

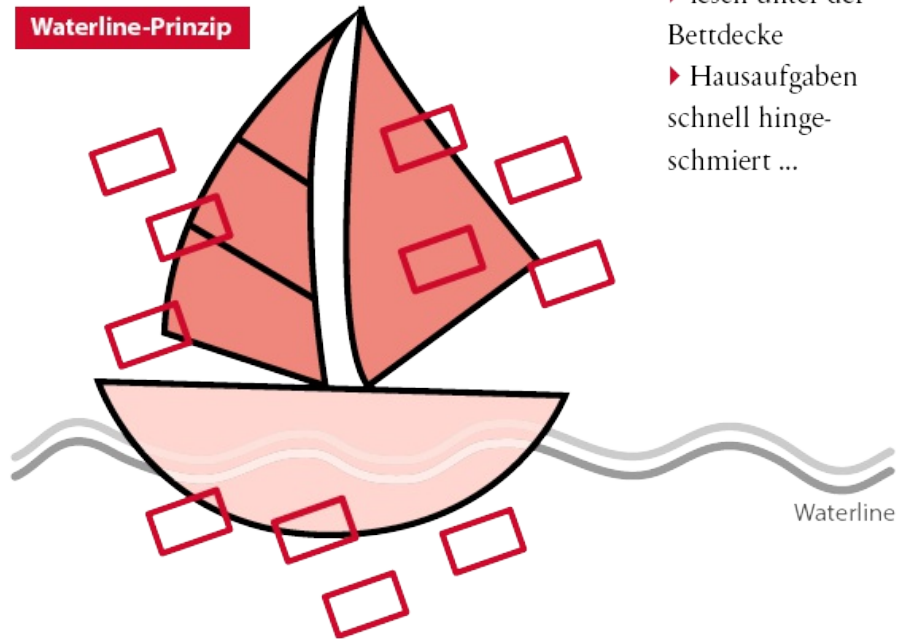
Beispiel Schule schwänzen. Angenommen, Sie würden sich nicht mehr darum kümmern, ob Ihr Kind die Schule schwänzt oder nicht – würde das Schiff dadurch untergehen? Vermutlich schon, das heißt, hier können Sie sich nicht einfach zurückziehen, sondern müssen Verantwortung übernehmen und dranbleiben, eventuell auch externe Hilfe hinzuziehen.

Beispiel rechtzeitig anfangen, für Prüfungen zu lernen. Hier sollten Sie etwas genauer werden. Welche Prüfung? Die mittlere Reife oder das Abitur? Die Prüfung, die entscheidet, ob das Klassenziel erreicht wird oder nicht? Die zweite von vier Schulaufgaben im Jahr? Je nachdem, um was es sich handelt, werden Sie anders entscheiden.

Es gibt hier keine allgemeingültige Empfehlung, Sie müssen sich mit Ihrer Entscheidung wohlfühlen und vor allem Ihrem Kind erklären können und dessen Sicht berücksichtigen. Daher empfehle ich auch immer, so etwas gemeinsam mit dem Kind zu machen und dadurch zu einer beiderseits akzeptierten Einigung zu kommen. Wenn Sie das Waterline-Prinzip durchspielen, dann werden Sie schnell merken, welche Entlastung sich für Sie ergibt und wie das durchaus möglich ist: verantwortungsbewusst zu sein und zugleich Eigenverantwortung zu fördern.

Und bei all Ihren Überlegungen sollten Sie immer im Hinterkopf haben: Die wichtigste Ressource für Ihr Kind für den weiteren Lebensweg ist eine stabile, verlässliche, grundlegend wertschätzende, vertrauensvolle Beziehung zu Ihnen. Sie ist tausendmal mehr wert als eine gute Note.

Waterline-Prinzip



überhalb

- ▶ lesen unter der Bettdecke
- ▶ Hausaufgaben schnell hingschmiert ...

unterhalb

- ▶ nicht mehr in die Schule gehen ...

TAGEBUCHEINTRAG: Wenn ich es kurz sagen müsste, würde ich sagen: „Lasst uns Kinder in Ruhe!“ Wir haben ohnehin schon oft ein schlechtes Gewissen und Schuldgefühle und hadern ganz oft mit uns selbst. Und wenn wir diese überwinden und uns akzeptieren sollen, dann ist die Kontrolle der Eltern sehr hinderlich. Es ist dagegen sehr wichtig, dass wir von den Eltern unterstützt werden, indem wir mit unserem Lernstil angenommen werden. Wenn wir ständig gefragt werden, ob wir denn schon fertig sind, oder aufgefordert werden, dass wir nicht langsam mal anfangen sollten, geraten wir in Panik. Und wir denken wieder, dass wir etwas falsch machen. Und verlieren anschließend die Lust am Lernen. Zudem werden wir sauer, und so kommt eins zum anderen und es endet womöglich im Streit. Zum Glück haben wir in der Familie sehr früh vereinbart, dass ich mich selbstständig um mein Lernen kümmern kann. Doch immer wieder kam es vor, dass meine Eltern „nur mal

kurz nachfragen“ wollten. Ich erinnere mich daran, dass ich dank unserer Altbauwohnung die Schritte meiner Eltern schon vor meiner Tür hören konnte. Und bevor sie überhaupt klopfen konnten, habe ich schon gerufen, dass sie mich in Ruhe lassen sollen, dass ich lerne und dass ich nicht kontrolliert werden will – die Schritte entfernten sich dann eiligst wieder! Wenn wir Hilfe brauchen, dann fragen wir danach. Sei es, um etwas zu erklärt zu bekommen oder um abgefragt zu werden. Oder was zu essen zu bekommen. Was mir auch oft geholfen hat, war Anerkennung. Wenn ich zum Beispiel eine 1 geschrieben hatte, durfte ich mir das Abendessen wünschen. Viele Minimalisten wollen, dass sich ihr Aufwand auch lohnt, und da wir Noten nicht als Maßstab für Anerkennung (es ist doch nur eine Ziffer!) erleben, tut es gut, wenn wir Anerkennung, zum Beispiel in Form einer Belohnung, bekommen, wenn wir ein gutes Ergebnis erzielen.

*Zwei Dinge sollen Kinder von ihren Eltern
bekommen: Wurzeln und Flügel.*

Johann Wolfgang von Goethe



Kapitel 6: Wenn Minimalisten mehr wollen

Vom Mini- zum Maximalisten



In dem Moment, in dem ich nicht mehr musste, wollte ich plötzlich.“ So formulierte es die junge Lerncoaching-Klientin Lisa etwa ein halbes Jahr nachdem wir das Coaching zum erfolgreichen minimalistischen Lernen abgeschlossen hatten. Dabei lächelte sie entschuldigend, so als würde sie sich dafür schämen, ihre Haltung geändert zu haben.

Diese Änderung der Einstellung ist keineswegs ungewöhnlich, ich erlebe sie immer wieder. Es ist so, als würde all die Energie, die man in den Kampf (gegen andere oder sich selbst) um sein Recht, minimalistisch sein zu dürfen, plötzlich freigesetzt würde. Vielleicht ist dieses Kapitel jetzt noch nicht relevant für dich, du weißt jedoch, dass du es lesen kannst, wenn es so weit ist. Lese es aber wirklich nur dann, wenn du tatsächlich mehr willst, und nicht, wenn du meinst, dass du mehr wollen solltest. Das würde nicht funktionieren!

WARUM MINIMALISTEN PLÖTZLICH MEHR WOLLEN

Um zu verstehen, warum sich manche grundlegenden Haltungen ändern, ist es nützlich, etwas genauer die psychologischen Beweggründe für Verhalten zu betrachten. Dadurch lernt man sich selbst besser kennen und kann so die eigenen Ziele leichter erreichen.

HINTERGRUNDWISSEN

GRUNDBEDÜRFNISSE NACH DEN PSYCHOLOGEN SEYMOUR EPSTEIN UND KLAUS GRAWE

Neben den biologischen und sozialen Bedürfnissen gibt es kulturübergreifend vier wichtige psychologische Grundbedürfnisse: stabile Beziehungen, Kompetenzerleben, Lustgewinn und Selbstwerterhöhung. Wenn diese grundlegenden Bedürfnisse von klein auf befriedigt werden, dann sind beste Voraussetzungen für ein glückliches, zufriedenes und erfolgreiches Leben geschaffen.

Die Bedeutungen dieser Grundbedürfnisse sind je nach Lebensphase nicht immer gleich stark. Vielleicht stehen die stabilen Beziehungen zu Beginn des Lebens sehr im Vordergrund, rücken dann etwas nach hinten und werden in der Pubertät wieder sehr

relevant. Es hängt von den Erfahrungen und äußeren Umständen ab.

Grundsätzlich kann man Annäherungsstrategien – man tut etwas, um das eigene Selbstwertgefühl aufzubessern – und Vermeidungsstrategien – man tut etwas nicht, damit man sich nicht der Gefahr aussetzt, dass am Selbstwertgefühl gekratzt wird – unterscheiden. Diese Grundbedürfnisse und Strategien spielen auch beim Lernen eine große Rolle.

Wie wir in Kapitel 2 schon festgestellt haben, sind Werte wichtige Antriebsfedern für das Handeln. Wir wollen hier noch eine Schicht tiefer gehen und einen Teil des Fundaments unserer Persönlichkeit betrachten: die psychologischen Grundbedürfnisse. Sie sind unbewusste und extrem starke Motivatoren.

Bisher gibt es keine fundierten Untersuchungen darüber, welche Grundbedürfnisse Minimalisten als sehr befriedigend erleben, und welche nicht. Nach meiner Erfahrung in der Arbeit mit ihnen zeichnen sich zwei Muster ab: Das Bedürfnis nach Lustgewinn ist sehr hoch und sie nutzen eher Vermeidungs- als Annäherungsstrategien.

Wenn Minimalisten mehr wollen, dann scheint das Bedürfnis nach Lustgewinn (also Angenehmes zu erleben) in den Hintergrund gerückt. Vielleicht, weil es befriedigt wurde und auch die Lernsituation an sich als angenehmer erlebt wird (vorher war es oftmals Kampf) oder weil andere Bedürfnisse nun wichtiger geworden sind. Vielleicht haben die Grundbedürfnisse Kompetenz- erleben oder Selbstwerterhöhung einen völlig neuen Stellenwert erhalten. Diese Verschiebungen führen unweigerlich dazu, dass sich Ziele und Gewohnheiten ändern.

Kommen wir zu der eingangs erwähnten Studentin Lisa zurück, die als überzeugte Minimalistin erstaunt ist, dass sie plötzlich mehr will. Bisher war ihr größtes Bestreben, möglichst viel Zeit für sich und ihre Freunde zu haben, und sie hatte alles vermieden, was ihr irgendwie Stress machte oder keinen Spaß bereitete. Mit mittelmäßigen Ergebnissen war sie immer zufrieden.

TAGEBUCH-EINTRAG: Im Laufe meines Studiums entdecke ich tatsächlich etwas in mir, von dem ich dachte, dass das bei mir gar nicht vorhanden ist: Ehrgeiz. Und ich ahne, dass es da auch so etwas wie Disziplin in mir gibt. Dabei geht es mir nicht so sehr um spezielle Ergebnisse, sondern es liegt vor allem daran, dass mir viele Themen im Studium einfach sehr wichtig sind. Da habe ich den echten Wunsch, mehr zu erfahren, die Hintergründe noch besser zu verstehen und neue Perspektiven kennenzulernen. Dafür bin ich bereit, tatsächlich mehr zu tun als nur das Nötigste. Das ist ein ganz neues Gefühl für mich, das noch etwas fremd ist – und zwar absolut positiv fremd!

Doch nach einer Weile hat sich das geändert, plötzlich tauchte der Wunsch nach Erfolgen auf und der Drang, eine wirklich gute Studentin zu werden. Sie konnte sich das zunächst gar nicht erklären, doch diese Bedürfnisse blieben. Und dann kam sie wieder, denn nun wollte sie wissen, wie sie Disziplin (ein bis dahin absolutes Unwort) und welche – gerne auch aufwendigen, tief greifenden – Lernkompetenzen sie aufbauen kann.

Wenn du ähnliche Ziele hast wie Lisa, dann bekommst du hier erste Unterstützung für den Beginn eines neuen Lernweges. Dabei geht es jetzt nicht um Lernmethoden und -techniken, denn diese sind ausführlich und praxisorientiert im Buch *Ich lern einfach!* zusammengefasst, sondern eher um den mentalen Einstieg.

MACHE DIR DEINEN NEUEN ANSPRUCH BEWUSST

Wenn du mehr als nur Minimal-Ziele erreichen möchtest, dann hat sich anscheinend dein Anspruch verändert. Mache dir klar, wo genau diese Veränderungen liegen beziehungsweise welchen Anspruch du nun hast. Bezieht er sich auf das gesamte Lernverhalten oder nur auf einzelne Fächer, Themen, Projekte, Aufgaben oder Prüfungen? Halte fest, was du mit deinem neuen Anspruch erreichen möchtest.

LASSE DIE ZIELERREICHUNG LEBENDIG WERDEN

Während du bisher vermutlich eher „weg von“ orientiert warst, wird sich auch hier eine Veränderung bemerkbar machen: Du bist viel mehr „hin zu“-orientiert, das heißt, du malst dir vielleicht immer wieder mal aus, wie es ist, wenn du ein über das Minimal-Ziel hinausgehendes Ergebnis erreichst. Dieses Ausmalen ist jetzt ein ganz wichtiger Magnet.

Intensives gedankliches Hineinversetzen bedeutet, dass du die Zielerreichung im Vorhinein mit allen Sinnen erlebst: Wie fühlt es sich an, wenn du die gute Note erhältst (ist es ein Kribbeln im Bauch, grinst du ganz automatisch, ist es ein innerliches Hüpfen ...)? Was siehst du (andere lachende Gesichter, wie sieht die Note aus, die du auf dem Blatt oder am Bildschirm siehst ...) und was hörst du (die innere Stimme, die dich beglückwünscht, anerkennende Worte von Freunden oder Familie ...)?

EHRGEIZ WILLKOMMEN

Wenn du einen höheren Anspruch an Lernergebnisse hast, dann bedeutet das, dass du nun ehrgeizig bist. Ein nicht allzu positiv besetztes Wort, das jedoch für eine große Ressource steht. Denn Ehrgeiz bedeutet, dass du eine Vision für dich entwickelt hast, dass du danach strebst, deine ganz persönlichen Ziele zu erreichen, für die du Anerkennung, Wertschätzung und Respekt bekommst. Ehrgeiz ist das, was du für dich ganz stark willst. Ehemalige Minimalsten, die nun den Ehrgeiz in sich entdeckt haben, haben so gut wie nie mit den negativen Aspekten von Ehrgeiz (andere ausschalten wollen, sich selbst nur durch Leistung definieren, ständiger Verzicht ...) zu kämpfen, sondern können das gute Gefühl, das diese Hingabe an ein Ziel auslöst, in vollen Zügen genießen. Lasse dich also von einer womöglich negativen Wortassoziation nicht abhalten, dieses innere Streben willkommen zu heißen und voll auszukosten!

BAUE EINE POSITIVE BEZIEHUNG ZU DISZIPLIN AUF

Wenn erfolgreiche Sportler, Musiker, Geschäftsleute oder auch Lernende gefragt werden, was zu ihrem großen Erfolg geführt hat, dann antworten sie in der Regel: Talent, Begeisterung für die Sache, gute Unterstützung,

gute Strategien und Disziplin, Disziplin, Disziplin. Manche Untersuchungen zeigen, dass mehr als 80 Prozent des Erfolgs durch Disziplin erreicht werden. Das bedeutet: Wer sehr erfolgreich sein möchte, der kommt an Selbstdisziplin nicht vorbei.

Diese Erkenntnis wird dir nicht neu sein. Natürlich weiß dein Kopf, dass Disziplin wichtig ist, um etwas zu erreichen. Doch bei ehemaligen Minimalisten ist schon das Wort „DISZIPLIN“ so tief verwurzelt negativ besetzt, dass eine extreme Abwehrhaltung dagegen aufgebaut wurde. Wenn dies bei dir auch so ist, dann hilft nur eines: Baue eine positive Beziehung zu Disziplin auf.

WELCHE DEINER VORBILDER STEHEN FÜR SELBSTDISZIPLIN?

Die Orientierung an Vorbildern hat eine große Kraft und kann zwiespältige Emotionen positiv verändern. Wenn dein Vorbild im Fußball oder in der Musik oder im Schauspiel sagt, dass er nur mit täglicher Disziplin so weit gekommen ist, dann wird die negative Besetzung des Wortes ins Wanken gebracht. Nach dem Motto „Wenn der das gut findet, dann kann es gar nicht so schlimm sein“.

Wann immer du also ein ungutes Gefühl beim Wort „Disziplin“ hast, rufe dir dein persönliches Vorbild in Erinnerung. Vielleicht hilft es dir, das innerlich auszuschmücken: Stelle dir dein Idol vor, wie es sich in aller Herrgottsfrühe aus dem Bett quält, seine Schuhe bindet und trotz Schneeregen seine erste Runde läuft. Und dann zurückkommt und noch immer den Stolz empfindet, drangeblieben zu sein.

SCHREIBE DER DISZIPLIN EINEN DANKESBRIEF

Ein wirklich guter Trick ist es, einen Brief an die Disziplin schreiben, in dem du dich bedankst, dass es sie gibt. Schreibe ihr, was genau du an ihr so toll findest. So könnte ein derartiger Brief aussehen: „Liebe Disziplin! Heute möchte ich dir danken, dass es dich gibt. Du bist diejenige, die mich das machen lässt, worauf ich momentan gar keine Lust habe. Du ermunterst mich immer wieder, über meinen Schatten zu springen. Dabei bist du sehr hartnäckig und lässt nicht locker ...“ Durch die

Personifizierung dieses inneren Anteils fällt es dir leichter, eine positive Beziehung zu ihr aufzubauen.

Verleihe der Disziplin positive Attribute

Schreibe als Erstes das Wort „DISZIPLIN“ in deiner Lieblingsfarbe untereinander auf ein Blatt Papier. Und nun ordne den einzelnen Buchstaben positive Eigenschaften (gerne auch mehrere zu): zum Beispiel D wie „durchsetzungsstark“, I wie „intelligent“, S wie „saugt“ ... Durch die positive Verknüpfung mit dem Wort wird sich auch deine innere Haltung dazu ändern.

Verändere die Struktur des Wortes

Verändere deine Beziehung zu dem Wort „Disziplin“, indem du die Struktur etwas veränderst. Schreibe das Wort so auf, wie es für dich richtig aussieht, zum Beispiel schwarz, Großbuchstaben, fett. Löst das eine positive, angenehme Reaktion aus? Vermutlich nicht. Also verändere es nach deinen Vorstellungen.

Tu so, als würdest du das Wort einer Werbeagentur übergeben, damit die Designer es sympathischer, netter und freundlicher gestalten.

Und dort sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Male die Buchstaben aus, gebe ihnen Augen, füge Blümchen oder Punkte hinzu. Gestalte sie so, dass du immer mehr merkst, welche positive Auswirkung das Wort nun für dich hat. Wenn du fertig bist, dann fotografiere es, damit du immer wieder einen Blick darauf werfen kannst und es irgendwann ganz von alleine innerlich siehst – ab dann mit einem guten Gefühl!



**NIMM DEINE NEUE IDENTITÄT ALS ENGAGIERTER
ERFOLGREICHER AN**

Nun kannst du dir immer wieder bewusst machen, dass es eine Veränderung in deiner Identität als Lernender gegeben hat. Dadurch freundest du dich immer mehr mit dem Selbstbild eines engagierten, nach Erfolg strebenden, disziplinierten Lernenden an. Sätze, die mit „Ich bin ...“ beginnen, festigen diese Identität – auch im inneren, lautlosen Dialog mit dir selbst. Verknüpfe die (Charakter-)Eigenschaften, die dir an dir selbst sehr wichtig sind, mit diesen neuen. Mache dir bewusst (das heißt sage dir innerlich oder schreibe auch gerne auf): Ich bin ein großzügiger und respektvoller und disziplinierter und menschenfreundlicher und freigiebiger und ehrgeiziger und humorvoller Mensch. Durch das Bindewort „und“ und durch das Einreihen in das Bisherige verknüpfst du diese beiden neuen Aspekte mit deinen vorhandenen Persönlichkeitsmerkmalen. Statt „und“ ein Komma zu setzen oder die neuen Eigenschaften ans Ende zu stellen, wäre kontraproduktiv.

Ergänze zum Abschluss den Satz:

Ich bin ...

und ...

und ...

und ...

und ...



SO WIRST DU VOM MINIMALISTEN ZUM MAXIMALISTEN

- Oft wird durch das Akzeptieren und Nutzen von minimalistischem Lernen Energie freigesetzt, mehr zu wollen.
- Strebe Maximalziele jedoch nur an, wenn es dir ein echtes Bedürfnis ist.
- Male dir das Erreichen deiner Maximalziele mit allen Sinnen aus – so sind sie leichter erreichbar.

- Heiße Ehrgeiz und Disziplin herzlich willkommen, indem du ihnen gegenüber eine neue positive Beziehung aufbaust, zum Beispiel indem du sie mit Vorbildern verknüpfst, ihnen einen „Liebesbrief“ schreibst, indem du sie mit positiven Attributen verknüpfst und die Worte wie in einer Werbekampagne aufpeppst.
- Reihe „ehrgeizig“ und „diszipliniert“ in deine vielfältigen positiven Eigenschaften ganz selbstverständlich ein.
- Freue dich, dass diese Eigenschaften nun zu deiner erweiterten Lernidentität gehören.

Making-of

WhatsApp-Kommunikation

28.12.

Iris: So, bin jetzt mit dem ersten Entwurf fertig

Feli: super

Iris: soll ich es dir mailen?

Feli: nö, noch nicht

Iris: kannst ja schon mal reinschaun

Feli: ist ja noch hin

Iris : na gut ...

03.01.

Iris: jetzt überarbeite ich noch mal

Feli: o. k.

Iris: dann könnte ich es dir schicken

Feli: mal schauen

Iris: warum?

Feli: kann jetzt eh nix machen

Iris: was machst du denn?

Feli: Semesterferien

20.01.

Iris: jetzt nur noch letzte Recherche

Feli: o. k.

28.01.

Iris: bin jetzt wirklich fertig

Feli: o. k.

Iris: und du?

Feli: ich?

Iris: schon dran?

Feli: kannst mir ja mal
schicken

Iris: o. k.

29.01.

Iris: und?
Feli: was und?
Iris: schon gelesen?
Feli: nö
Iris: gar nicht?
Feli: hatte noch keine Zeit

05.02.

Iris: schon gelesen?
Feli: bisschen
Iris: und?
Feli: was und?
Iris: schon dran?
Feli: so ein paar Ideen im Kopf
Iris: aha

12.02.

Iris: was meinst du, wann du fertig bist?
Feli: wann ist denn Abgabe?
Iris: grrr. 28.02.
Feli: ist ja noch hin
Iris: ich brauch dann aber auch noch Zeit
Feli: o. k.
Iris: also?
Feli: was also?
Iris: wann bekomme ich was?
Feli: rechtzeitig. Sorry, ich muss ...

20.02.

Iris: und? schon fertig?
Feli: nein, noch nicht
Iris: du weißt, ich brauch dann noch etwas Zeit
Feli: klar!
Iris: hast du ´nen Tag im Kopf?
Feli: nö, noch nicht.
Iris: ...
Feli: bekommst aber rechtzeitig

Iris: was heißt das?

Feli: wie lange brauchst du für Endredaktion?

Iris: 2 bis 3 Tage

Feli: o. k. Sorry, ich muss los ...

23.02.

Iris: was machst du so?

Feli: ich koch mir grad was

Iris: aha.

Iris: und sonst?

Feli: nichts Besonderes. Heute mal ein ruhiger Tag

Iris: aha

Feli: ich ess dann mal

Iris: guten Appetit

Iris: melde dich morgen mal

24.02.

Iris: hallo!

Feli: hallo!

Iris: im Stress?

Feli: nö, wieso?

Iris: ich sag nix

Feli: o. k.

25.02.

Feli: ich hab dir's zugeschickt

Iris: was, echt?

Feli: ja, bin grad fertig geworden

Iris: o. k., super

Danksagung

Unser Dank geht an unseren guten Freund und Kollegen Bert Feustel, der nicht umsonst „das wandelnde Lexikon“ genannt wird. In nahezu jeder Seite dieses Buches steckt ein Teil seines schier unerschöpflichen Wissensschatzes, den er immer so großzügig mit uns teilt.

Register

Ablenkungen

Abschotten, sich

Arbeitsgedächtnis

Assoziationen

Atmung

Aufmerksamkeit

- bewusste
- bewusste und unbewusste
- unbewusste

Aufmerksamkeitskapazität

Aufwand

- Bedeutung herausfinden

Beifahrer-Hirn

Challenge

- 3-Challenges-Methode
- Konzentrations-Challenge

Dilts, Robert

Dilts-Ebenen

Disziplin

- Selbstdisziplin

Düfte

Ebbinghaus, Hermann

Effektivität

Effektivitätsmethode

Ehrgeiz

Eigenschaften, hilfreiche zur Lebensbewältigung

Einstellung

- negative
- positive

Einstimmen auf Lernstoff

Eisenhower, Dwight

Eisenhower-Matrix

Emotionen

Entscheidungen treffen, schnell

Epstein, Seymour

Erfolg

- Bedeutung herausfinden

Eselsbrücken

Expertise-Transfer

Fähigkeiten

Fantasie

Fäuste ballen

Filtern

Fokus auf Positives

Gardinen-Predigt

Gedanken

- bewusst steuern
- hinderliche/negative
- positive
- steuern
- störende, kontrollieren
- unterstützende

Generalprobe

Gewissen, schlechtes

Glaubenssätze

Grawe, Klaus

Grundbedürfnisse

Gummiband-Methode

Horrorszenarien

Identität

- neue als Erfolgreicher

Informationshierarchie

KAGL (kontextabhängiges Gedächtnis und Lernen)

Karteikarten

Karteikarten-Methode, abgespeckte

Käseglocke

Kategorien finden

Kompetenzen, eigene

- Prüfungskompetenz

Kompetenz-Entwicklung

Kompetenz/Wichtigkeit-Matrix

Konfliktthemen

Konzentration(sfähigkeit)

Konzentrationshilfen

Konzentrationsorte, ungewöhnliche

Konzentrationsstipps und -tricks/Zusammenfassung

Körperwahrnehmung

Lernen

- auditives
- kinästhetisches
- lerntypgerechtes
- minimalistisches
- visuelles

Lernmethoden, clevere und unaufwendige

- abwechslungsreich
- effektive
- mit Freunden
- vielfältig
- zum Ausprobieren/Zusammenfassung

Lernstile

- Potenziale der
- Test

Lerntypen

- auditiv
- der disziplinierte Erfolglose
- der engagierte Erfolgreiche
- der frustrierte Erfolglose
- der minimalistische Erfolgreiche
- der motivierte Erfolglose
- kinästhetisch
- visuell

Lernzeit verknappen

Logik

Loslassen

Lücke, Mut zur

Minimalist

Minimal-Lerner

Minimal-Zusammenfassung

Mnemotechniken

- Akronyme erstellen
- Infos mit Orten verknüpfen
- + an unterschiedlichen Orten lernen
- + Informationen aufhängen
- + Körper-Route anlegen
- Minigeschichten erfinden
- + Assoziationen in Kurzgeschichte

Motivation

Motivationstipps/Zusammenfassung

Motivationstypen

- „Hin zu“-Typ
- „Weg von“-Typ

Muss-soll-kann-Zuordnung

Muster-Erkennung

NLP (neurolinguistisches Programmieren)

Öffentlichkeit

Pareto, Vilfredo

Pareto-Prinzip

Parkinson, Cyrill

Parkinson'sches Gesetz

Perfektionismus

Planung, gute und knappe

Priorisierung

Projektplan erstellen

Prüfer, hineinversetzen in

Prüfungen, mündliche

Prüfungsfragen-Beschaffung vorab

Prüfungscompetenz

Prüfungsstrategien

Prüfungsvorbereitung

Rahmenbedingungen, ungünstige
Reduktion auf das Wesentliche
Reduzierung des Lernstoffs/Zusammenfassung
Reframing
Ritual für Konzentration

Sägezahn-Effekt
Schlaf
Schnelligkeit
- im Erfassen und Lernen/Zusammenfassung
Schnelllesen
Schubladendenken
Selektieren/Selektion
Selbstakzeptanz
Selbstbewusstsein
Selbstbild
- negatives
Selbstdisziplin
Selbstwahrnehmung
Seligman, Martin
Signale, äußere
Sinn, persönlicher, im Lernen
- in Bewertung
- in den Konsequenzen
- in den Reaktionen
Sinne/Sinneskanäle
- auditiv/Hören
- kinästhetisch/Tun, Fühlen
- visuell/Sehen
Slogan
Sortieren
Spaßfaktor
Spickzettel
- innere
Stellschrauben identifizieren
Störungen
- wichtige und unwichtige
Struktur

Taschenlampe

Transformation

Treibstoff für Konzentration

- Ernährung
- Stressball

Überblick verschaffen

Umfeld, privates

Umwelt

Ungewöhnliches beim Lernen tun

Unterbrechungen

Verantwortungsthemen

Verhalten

- Lernverhalten

Verortung

4-Felder-Tafel

Visualisierung/Visualisieren

Vorab-Informationsbeschaffung

Vorbilder

Waterline-Methode

Werbeplakate

Werte

- Bezug zum Lernen

Wiederholung

Wiederholungsschleife

Wiederholungsfrequenz, ideale

ZAGL (zustandsabhängiges Gedächtnis und Lernen)

Zeigarnik-Effekt

Zeitdruck bewusst aufbauen

Ziele

- Ideal-Ziel
- Maximal-Ziel
- Minimal-Ziel
- Mini-Ziele
- Realziel
- Visualisierung von

- Wunschziel

Zusammenfassungen, gehirnfreundliche

Impressum

1. Auflage 2017

©2017 by Südwest Verlag, einem Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH, Neumarkter Straße 128, 81673 München

Hinweise

Das vorliegende E-Book wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den in diesem E-Book gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Projektleitung

Hannes Frisch

Illustrationen

Birgit Österle, München

Redaktion

Susanne Schneider

Bildredaktion

Sabine Kestler

Covergestaltung

*zeichenpool unter Verwendung eines Motivs von Shutterstock/dynamic

Gestaltung

LAYER-CAKE, Jürgen Kiermeier, Glonn, www.layer-cake.de

ISBN: 978-3-641-21265-0

V001