



# WHITEPAPER

## LERNEN LERNEN

Autor: Jens Seiler

# Inhaltsverzeichnis

Titelblatt	1
Lernen lernen	3
1. Wilden Aktionismus vermeiden	3
2. Vorbereitungs-Phase	4
2.1 Material sammeln	4
2.2 Material sichten und sortieren	4
2.3 Erste Reduktion schreiben	5
2.4 Optional: Schreiben Sie eine zweite Reduktion	5
2.5 Keywords markieren	5
2.6 Keywords an Route anhängen	5
3. Lernphase	5
4. Lernen lernen – Jens Seiler hilft Ihnen weiter	6

# Lernen lernen

Bloß nicht wild drauf los lernen

Man sollte meinen, zu Schulzeiten bekämen wir das Lernen lernen beigebracht. Leider oftmals Fehlanzeige. Prüfungsangst und -stress sind die Folge. Noch mehr leiden Menschen im mittleren Alter, die sich weiterbilden möchten oder umschulen müssen.

In seinen Seminaren beobachtet Jens Seiler immer wieder, wie falsch die Lernenden an ihre Aufgabe herangehen. Dabei macht es keinen Unterschied, ob wir freiwillig oder gezwungenermaßen lernen müssen.

Spätestens nachdem Jens Seiler den Auftrag erhielt, die komplette Brockhaus-Enzyklopädie auswendig zu lernen, gilt er als Lernspezialist. Als Coach, Keynote-Speaker und Autor vermittelt er das Lernen lernen. Für Sie hat er zusammengestellt, wie er Lernprojekte angeht.

## 1. Wilden Aktionismus vermeiden

Wer gezwungen ist, noch einmal „die Schulbank zu drücken“, schiebt das Lernen gerne vor sich her. Oft so lange, dass der Lernstoff bestenfalls gesichtet werden kann. Von Lernen oder gar Verstehen kann hier keine Rede mehr sein. Gleichzeitig ist dieses Vorgehen ein optimaler Nährstoff für Prüfungsangst und -stress.

Doch auch wer freiwillig lernt, kommt oft zum gleichen Ergebnis. Der Grund: Hoch motiviert, doch planlos. Es fehlt an Struktur.

Bevor Sie loslegen, sollten Sie sich folgende Fragen stellen:

- Ist das Material, welches ich zur Verfügung habe, relevant?
- Benötige ich weitere Quellen? Wie und wann erhalte ich diese?
- Wiederholen sich die Inhalte in meiner Material-Sammlung?
- Auf welchen Themen / Unterthemen ist der Schwerpunkt gelegt?

## Lernen lernen – Hinweis von Jens Seiler

*Bei meinen Lernprojekten gehe ich von einer  $\frac{2}{3}$ - $\frac{1}{3}$ -Regelung aus:  $\frac{2}{3}$  dienen der reinen Vorbereitung – lediglich  $\frac{1}{3}$  wende ich für das eigentliche Lernen an.*

## 2. Vorbereitungs-Phase

### 2.1 Material sammeln

Im ersten Schritt gilt es, Material zu sammeln. Sammeln – nichts Anderes!

Bildlich gesehen entsteht ein großer unsortierter Haufen an Lernstoff auf dem Schreibtisch. Ein noch recht demotivierendes Bild – das ändert sich gleich.

### 2.2 Material sichten und sortieren

- Nehmen Sie sich das oberste Buch von dem Stapel. Notieren Sie sich, welche Themen, in welchem Umfang darin behandelt werden.
- Nehmen Sie sich das nächste Buch vor. Verfahren Sie entsprechend.

#### Lernen lernen - Tipp von Jens Seiler

*Für diese Art der Notiz nutze ich Mindmaps. Mit derer Hilfe sehe ich auf einen Blick, welche Themen sehr relevant, welche weniger wichtig sind.*

Nun haben Sie einen Überblick darüber,

- welcher Schwerpunkt vorliegt;
- ob Sie zu diesem genug Material haben;
- wo doppelte Inhalte vorhanden sind  
(diese können Sie sofort aussortieren)
- in welchem Lernstoff das relevante Material ausführlicher behandelt wird  
(die anderen Materialien können Sie ebenfalls aussortieren)

Der große Stapel auf Ihrem Schreibtisch hat nun schon bedeutend abgenommen.

- Die Frustration ist nicht mehr so groß.
- Sie sind motivierter  
(weil Sie ja schon einen großen Teil verarbeitet haben)
- Die Zeitplanung fällt leichter

## **2.3 Erste Reduktion schreiben**

Noch immer wird nicht gelernt!

In diesem Schritt verarbeiten Sie das Material nach Relevanz.

Schreiben Sie in eigenen Worten eine Reduktion der Themen. Die Zusammenfassung sollte alleine für sich stehen können, so dass Sie bestenfalls das Ur-Material nicht mehr in die Hände nehmen müssen.

Wieder verkleinert sich der Stapel auf Ihrem Schreibtisch.

## **2.4 Optional: Schreiben Sie eine zweite Reduktion**

Die erneute Reduktion basiert auf der ersten aus Punkt 2.3. Meist traut man sich bei der ersten Zusammenfassung nicht, genug zu reduzieren.

## **2.5 Keywords markieren**

Nun nehmen Sie sich Ihre Reduktionen vor und markieren Keywords.

### **Lernen lernen: Hinweis von Jens Seiler**

*Stellen Sie sich vor, Sie müssten nur mit Hilfe dieser Keywords eine freie Rede halten. Kommern Sie ins Stottern, haben Sie zu wenig markiert. Fassen Sie bei der freien Rede gleich mehrere Keywords zusammen, haben Sie zu viele Wörter markiert.*

## **2.6 Keywords an Route anhängen**

Die markierten Wörter hängen Sie nun Punkt für Punkt an eine Ihre Loci-Route an.

## **3. Lernphase**

Jetzt erst beginnt das eigentliche Lernen.

Gehen Sie an die frische Luft. Ziehen Sie sich an Ihren Wohlfühlort zurück.

Gehen Sie gedanklich Ihre Route durch.

### **Lernen lernen: Hinweis von Jens Seiler**

*Nach dem Sichten und Aussortieren Ihres Lernmaterials konnten Sie optimal Ihre Zeiteinteilung planen. Motivierend und empfehlenswert ist es, hier vor der Prüfung eins, zwei Ruhetage mit zu berücksichtigen. Das optimale Gegenmittel gegen Prüfungsstress und -angst.*

#### **4. Lernen lernen – Jens Seiler hilft Ihnen weiter**

- Jens Seiler bietet sein Gedächtnistraining sowohl in Form von Inhouse-Schulungen als auch als öffentliches Seminar an.
- In seinen Impulsvorträgen behandelt er ebenfalls das Thema Lernen lernen
- Als Autor hat Jens Seiler mehrere Bücher zu Gehirn- und Gedächtnisleistungen verfasst, welche ebenfalls das Lernen lernen behandeln.