



## Vertiefungsinput Kursblock 1 & 4

### Lernstrategien

#### Eine neue Sprache lernen braucht Zeit und Übung

Herablassende Aussagen gegenüber Kindern sind in unserer Gesellschaft leider keine Seltenheit. Wenn wir solche Aussagen selbst schon oft gehört und vielleicht auch selbst schon benutzt haben, dann verwenden wir sie möglicherweise schon so automatisch, dass es nicht leicht ist, sie durch neue, gleichwürdigere Aussagen zu ersetzen. Eine gleichwürdige Sprache gegenüber Babys zu entwickeln, ist vergleichbar damit, eine neue Sprache zu lernen. Es braucht Zeit, Geduld und Übung, bis sich solche Satzmuster soweit eingeschliffen haben, dass wir sie ganz automatisch verwenden. Es geht also nicht darum, herablassende Aussagen sofort zu streichen und nur noch eine gleichwürdige, subjektorientierte Sprache zu benutzen. Vielmehr ist es ein fließender Übergang, bei dem wir immer öfter und immer routinierter, neue Satzmuster verwenden und alte Satzmuster ersetzen.

Für das Lernen ist es wichtig, uns selbst gegenüber eine möglichst hohe Fehlertoleranz zu entwickeln, so dass Fehler nicht dazu führen, dass man sich verurteilt oder schlecht fühlt. Studieren wir zu lange an unseren Fehlern herum, aktivieren wir automatisch wieder diejenigen Areale unseres Gehirns, in denen die alten Muster abgespeichert sind. Dadurch werden diese Muster wieder verstärkt. Dem können wir entgegenwirken, indem wir uns nicht auf die Fehler, sondern auf mögliche Alternativen konzentrieren. Wenn uns also z.B. herausschneit «du nervst!» und wir dann denken «ich wollte doch nicht mehr 'du nervst' sagen, warum habe ich bloss jetzt schon wieder 'du nervst' gesagt», bringt uns das nicht weiter. Solche fehlerorientierten Gedanken können wir ersetzen durch alternativenorientierte Gedanken wie «Ups, ich hätte besser gesagt 'ich bin ungeduldig und möchte den Bus nicht verpassen'». Und wenn es die Situation zulässt, können wir diese Alternative nicht nur denken, sondern auch gleich aussprechen und dadurch die neuen Verknüpfungen in unserem Gehirn stärken.

#### Lernstrategien

Wie beim Sprachenlernen gibt es verschiedene Lernstrategien, die uns helfen können, die neue Sprache zu entwickeln. Dabei ist es natürlich individuell unterschiedlich, welche Lernstrategien uns persönlich zusagen. Die folgende Zusammenstellung dient als Inspiration:

- Inhalte vertiefen mit Übungsblättern (z.B. mit den Übungsdossiers)
- Sprachmuster lernen mit Karteikarten (z.B. mit den Dos and Don'ts Karten)
- Erinnerungshilfen schaffen (z.B. Strategiekarten aufhängen)
- Mentales Training (Neue Sprachmuster oder Verhaltensweisen mental durchspielen)
- Austausch mit Gleichgesinnten (z.B. in den Onlinemeetings)
- Lerntagebuch führen (z.B. «Ach so» Momente im Übungsdossier festhalten)
- Übungsschwerpunkte setzen (z.B. Auswahl aus Schwerpunkten im Übungsdossier treffen)
- Inhalte repetieren (z.B. «das wichtigste in Kürze» lesen oder Videos nochmals schauen)