

Artikel Morgenthaler Consulting – Stellenanzeiger Südostschweiz

November 2011

Lernen mit Lust statt Frust!

Lebenslanges Lernen ist das Stichwort unserer modernen Gesellschaft. Die Anforderungen des Arbeitsmarktes, der Wunsch nach Selbstverwirklichung und persönlicher Weiterentwicklung sowie die vielfältigen Aus- und Weiterbildungsangebote ermöglichen es uns, ein Leben lang zu lernen.

Von Stefanie Birrer und Harri Morgenthaler*

Macht uns die Möglichkeit zu Aus- und Weiterbildungen glücklich? – Ja! Viele möchten dies nicht missen. Dennoch zeigen unsere Erfahrungen als Dozenten und Coaches, dass Lernen oft mit Frust und Unlust verbunden ist. Schlechte Erfahrungen in der Schulzeit, Überforderung und Stress mit dem Lernstoff machen das Lernen manchmal zur frustvollen Angelegenheit. Es entstehen Fragen wie: Wie gehe ich mit Bergen von Lernstoff um? Wie lerne ich am besten, effizient und wenn möglich mit Freude? Wie lassen sich der oftmals stressige Berufsalltag und das Lernen unter einen Hut bringen?

Lern-Psychologie

Es braucht oft nicht viel, um das eigene Lernverhalten zu optimieren und Lernen als Freude zu empfinden. Die Lern-Psychologie liefert dazu wertvolle Werkzeuge. Leider sind diese oft nicht bekannt, denn im Lernprozess wird Lernenden selten eine Plattform geboten, um das eigene Lernverhalten zu reflektieren und das „richtige Lernen“ zu erlernen. Das Einüben einer effizienten Lesetechnik, die Anwendung einer geeigneten Lernplanung oder auch die Klarheit über die persönlichen Lernziele und –motivation – das sind Themen, die das Lernen erleichtern. Wichtig ist ausserdem das Ermitteln des persönlichen Lerntyps. Weiss man zum Beispiel um seine bevorzugten Lernkanäle (visuell, motorisch, auditiv oder kommunikativ), dann ist der nächste Schritt die Anwendung von typengerechten Lernstrategien.

Lerneroberer (statt –opfer)

Eine einfache und effiziente Strategie, um mühsames in exploratives (entdeckendes, freudvolles) Lernen zu verändern, ist die Umwandlung der Frage: „was *muss* ich lernen?“ in „was *will* ich lernen?“. In den meisten Fällen löst dies eine Haltungs- und Motivationsänderung aus, die das eigene Lernen produktiv und lustvoll erleben lässt. Es lohnt sich genau hinzuschauen, was diese Frage mit dem eigenen Lernprozess anstellt und ob das Lernen auf diese Weise leichter fällt. Denn unserer Erfahrung nach sind es genau diese kleinen Veränderungen und einfachen Strategien, die angewendet werden können, um aus Lern-Opfern Lern-Entdecker zu machen.



** Stefanie Birrer, im Abschluss zur Psychologin MSc und Harri Morgenthaler, dipl. Coach und Organisationsberater BSO sind in der Firma Morgenthaler Consulting GmbH in Grüşch tätig.*

Morgenthaler Consulting GmbH bietet nebst Coaching, Team-, Organisationsentwicklung und Trainings auch Lern-Coaching für Erwachsene im Einzel- und Gruppensetting an.

Tel. Nr. 081 325 32 59 www.morgenthaler-consulting.ch

