

Über welche Sinne lernen Sie am leichtesten?

<input type="checkbox"/> Sehen und lesen (beobachten, Bilder mit Begriffen verbinden, Handlungen in der Vorstellung üben)?
<input type="checkbox"/> Schreiben und zeichnen (Skizzen, Mind-Maps, Texte differenziert gestalten oder bunt markieren)?
<input type="checkbox"/> Hören und sprechen (zuhören, nachsprechen, laut lesen, Gehörtes nacherzählen)?
<input type="checkbox"/> Fühlen und bewegen (auf Stimme, Rhythmus, Lautstärke, Bewegung achten, Lerninhalte an Gefühle koppeln, sich beim Lernen bewegen, Modelle oder Objekte berühren, ausprobieren)?

Welche Lernformen ziehen Sie vor?

	Punkte											
	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	
allein												in einer Gruppe
Schriftlich: Mindmaps, Listen, Kärtchen												Lesen, markieren, auswendig lernen
Blended Learning Mix von Lernmethoden, auch elektronische												Klassisches Lernen: Klassenunterricht und Hausaufgaben
Regelmässig, wöchentlich, täglich												In grösseren Blöcken (Wochenenden Blockseminare)
Grosse Selbstbestimmung, wenig Nachweise												Regelmässige, bewertete Lernkontrollen
Fernunterricht												Im Schulzimmer

Bestandesaufnahme nach der Typologie von David Kolb

Bewerten Sie mit Hilfe des untenstehenden Rasters Ihre Lernstrategien in einer Punkteskala von 1 bis 20. 1 = trifft absolut nicht zu / 20 = trifft genau zu

1. Konkrete Erfahrung (KE): Sie stützen sich beim Lernen hauptsächlich auf das Erleben und auf Ihr Fingerspitzengefühl. Abstrakte Theorien und komplizierte Konzepte liegen Ihnen weniger. Sie lernen gut im Kontakt mit anderen.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

2. Reflektierendes Beobachten (RB): Sie lernen durch sorgfältiges Beobachten und durch wertneutrales Zusammentragen relevanter Faktoren. Lernen bedeutet für Sie eine distanzierte Auswertung von Daten und Erfahrungen.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

3. Abstrakte Konzeptbildung (AK): Logisches, analytisches Denken und rationale Bewertung steht bei Ihnen im Vordergrund. Sie bevorzugen Lernsituationen, bei denen systematisch vorgegangen wird, wo generelle Aussagen und logische Theoriegebäude entwickelt werden.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

4. Aktives Experimentieren (AE): Learning by doing ist charakteristisch für Sie. Sie probieren aus, um neue Ideen zu entwickeln. Sie lernen gern projektartig und in Gruppen.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Bei welchen beiden Lernstrategien gaben Sie sich die höchste Punktezahl?
Damit können Sie nun den Lerntyp bestimmen:

KE/RB: Entdecker/in

Sie betrachten Situationen aus vielen Perspektiven. Sie haben eine ausgeprägte Fantasie, viele Ideen und erkennen Probleme sehr schnell. Ihnen ist beim Lernen der Kontakt mit Menschen wichtig. Ihr breites Interesse lässt Sie immer wieder neue Gesichtspunkte erkennen, darum brauchen Sie auch genügend Zeit, um Lösungen zu finden und zu Entscheidungen zu kommen.

Entdeckerinnen lernen am besten

- durch die eigenen Erfahrungen sowie diejenigen anderer
- durch Verarbeiten von Wahrnehmungen und Eindrücken
- ohne Zeitdruck
- aus dem Vergleich von verschiedenen Meinungen und Standpunkten
- aus visuellen Präsentationen

AK/RB: Denker/in

Sie haben Freude am Theoretisieren, denken logisch, suchen nach präzisen Begriffen und ziehen Bilanz. Sie arbeiten systematisch. Gefühle spielen beim bewussten Handeln und Entscheiden eine untergeordnete Rolle. Sie lernen gern in Ruhe und allein.

Denker/innen lernen am besten

- in strukturierten Lernsituationen mit klaren Zielen
- wenn die Lerninhalte logisch gegliedert sind
- durch das Herstellen und Untersuchen von kausalen Zusammenhängen

AK/AE Umsetzer/in

Sie setzen Ideen gern in die Praxis um. Sie erfassen schnell und umfassend Situationen und suchen gezielt Lösungen. Sie brauchen klare Antworten auf Ihre Fragen. Die Ergebnisse sollen sichtbar sein. Sie wollen ohne Umwege effizient und effektiv Ihre Lernziele erreichen. Zwischenmenschliche Beziehungen spielen eine kleinere Rolle, wichtig ist Ihnen die erfolgreiche Zielerreichung.

Umsetzer/innen lernen am besten

- beim Umsetzen einer Theorie in die Praxis
- wenn der Transfer von der Theorie in die Praxis klar und einfach ist
- wenn Techniken vermittelt werden, die ein praktisches Resultat bringen
- durch Lernen nach einem Vorbild

AE/KE: Macher/in

Sie lernen handlungsorientiert und experimentieren, um zu Lösungen zu kommen. Sie gehen lustvoll und risikofreudig - und mit der Devise "Probieren geht über Studieren" - mit neuen Herausforderungen um. Lieber tun Sie etwas Falsches als gar nichts. Sie sind begeisterungsfähig für Neues und drängen vorwärts. Sie verlassen sich stark auf Ihre Intuition beim Lösen von Aufgaben. Allerdings werden Sie auch schnell ungeduldig und lehnen repetitive Lernvorgänge eher ab.

Macher/innen lernen am besten

- anhand herausfordernder und spannender Aufgaben mit ungewissen Resultaten
- durch eigenes Handeln
- auf spielerische Art
- wenn sie dabei auch mal im Mittelpunkt stehen können

Sind Sie am ehesten
<input type="checkbox"/> eine Macherin, ein Macher: jemand, der die Sachen anpackt und erledigt?
<input type="checkbox"/> ein Entdecker, eine Entdeckerin: jemand, der Freude hat am Betreten von Neuland und am Suchen von kreativen Lösungen?
<input type="checkbox"/> eine Entscheiderin, ein Entscheider: jemand der einen Entschluss fasst und dann diszipliniert durchzieht?
<input type="checkbox"/> ein Denker, eine Denkerin: jemand, der eine Lösung im Kopf vordenkt und dann erst handelt?

Das Wissen um den eigenen Lerntyp hilft nicht nur bei der individuellen Lernplanung, es gibt auch Aufschluss darüber, mit wem Sie gut gemeinsam in einer Lerngruppe arbeiten können. Sie können auch frühzeitig erkennen, wo Probleme entstehen können - und diese bereits im Anfangsstadium kommunizieren mit dem Ziel, Lösungen zu finden. Wenn Ihnen, beispielsweise als ungeduldige Macherin, Ihre Kollegin (Denkerin) auf den Geist geht, so können Sie dies vielleicht besser zuordnen und damit akzeptieren, wenn sie den Grund dafür kennen. Vielleicht kommen Sie so weit, dass Sie sogar froh sind, dass Ihre Denker-Kollegin mit ihren Strukturen ein gutes Gegengewicht zu Ihrem eher chaotisch/kreativen Lernstil gibt. Mit einer "gleich-tickenden" Macher-Kollegin besteht die Gefahr, dass sie das Lernziel nicht erreichen, obwohl Sie es lustig, abwechslungsreich und spannend haben zusammen. Hier würden das Umsetzen in die Praxis und das Strukturieren fehlen.

Das Wissen um den eigenen Lerntyp hilft auch, Faktoren für ein mögliches Versagen herauszukristallisieren, und zu motivieren, nützliche Fähigkeiten aus dem Verhaltensspektrum der anderen Typen bewusst zu stärken und zu üben. Als Macherin beispielsweise werde ich mich bewusst darum bemühen, den Lernstoff zu strukturieren und eine verbindliche Lernstrategie zu entwickeln.

Faktoren, die das Lernen beeinflussen

Geben Sie sich zu den untenstehenden Punkten eine Bewertung zwischen 0 und 10:

0 = absolut keinen Fähigkeiten in diesem Bereich

10 = optimale Voraussetzungen

Kategorien	Worum geht es?	P
Angst	Versagensängste; Prüfungsängste; Angst davor, vor Publikum zu präsentieren; Angst, nicht durchzuhalten; Angst, in der Klasse nicht beliebt zu sein; usw.	
Informationsverarbeitung	Kann ich aus vielen Informationen das Wesentliche heraus filtern? Weiss ich, wo ich zusätzliche Informationen beschaffen kann? Kann ich mir Informationen auch längerfristig merken? Ziehe ich richtige Schlussfolgerungen, bringe ich es auf den Punkt? Bleibt mir beim Lesen der Inhalt? Tausche ich mich regelmässig mit anderen aus?	
Konzentration	Bin ich im Unterricht aufmerksam? Bleibe ich beim Lernen bei der Sache oder lasse ich mich leicht ablenken?	

Motivation	Bin ich bereit, Genügend Zeit einzusetzen? Sehe ich ein lohnendes Ziel vor Augen? Macht mir der zu lernende Stoff Spass? Bin ich bereit, für die Weiterbildung auf anderes zu verzichten? Unterstützt mich mein Umfeld (Familie, Firma)?	
Prüfungsstrategien	Kenne ich verschiedene Prüfungsformen? Habe ich entsprechende Strategien? Kann ich mich in Stresssituationen gut entspannen?	
Selbstkontrolle	Repetiere ich den Stoff regelmässig? Erstelle ich schriftliche Zusammenfassungen? Führe ich eine Aufgabenliste? Halte ich mich an meine selbst bestimmten "Meilensteine"?	
Zeitplanung	Erstelle ich regelmässig eine Terminplanung mit wichtigen Meilensteinen? Sorge ich für genügend Erholung und Entspannung? Schätze ich Aufgaben betreffend Zeitaufwand richtig ein? Kann ich Prioritäten setzt und habe ich auch einmal "Mut zur Lücke"?	

Anhand dieser Tabelle können Sie erkennen, woran Sie noch arbeiten müssen. Nehmen Sie allenfalls die Hilfe einer Lernberaterin oder eines Coaches in Anspruch.

Mit Hilfe eines Lerntagebuches können Sie Ihr Lernverhalten beobachten und regelmässig kommentieren. So werden Sie erkennen, welche individuellen Strategien für Sie am wirksamsten sind – denn es kommt nicht darauf an, welche Lernstrategien Experten empfehlen, sondern nur darauf, wie SIE am erfolgreichsten lernen. Dies finden Sie am einfachsten heraus, indem Sie sich bewusst und differenziert wahrnehmen und bewerten.

Lerntagebuch

Geben Si sich zu Beginn der Woche Meilensteine vor. Protokollieren Sie Ihr reales Lernverhalten. Achten Sie dabei darauf, dass Sie sich selbst ermutigen!

Beispiel: Lerntagebuch einer Psychologiestudentin

Fach: Persönlichkeitspsychologie				
Woche	Zu lernender Stoff	Meilensteine	✓	Bemerkungen
43	Pervin, Persönlichkeitspsychologie: S. 108 - 270 Semesterarbeit	Mo: Alle zu lernenden Begriffe auf Kärtchen schreiben.	✓	Begriffe brav auf Kärtchen geschrieben, aber nie gelernt. Grosses (A3) Mindmap erstellt zu jeder Persönlichkeitstheorie. Mit Farben und Symbolen gearbeitet, das machte Spass. Dabei sehr viel gelernt. Damit habe ich den Stoff in „verdaubare“ Portionen geteilt. Am Donnerstag in der Lerngruppe habe ich viel anhand der Mindmaps erklären können. Petra hat mir dafür endlich Maslow einleuchtend erklärt und einen guten Literaturtipp gegeben. Marc hat Zusammenfassungen von Kapitel 2 bis 6 geschrieben. Nicht ganz mein Stil, aber ich werde Kapitel 7 bis 9 übernehmen. So haben wir schliesslich den ganzen „Pervin“ in Kurzfassung. Ich lese vor dem Einschlafen immer ein zusammengefasstes Kapitel – den seinen gibt's der Herr im Schlaf ☺ Diese Woche wirklich alle Vorsätze auch in die Tat umgesetzt: Zur Belohnung Freitagabend Thermalbad und danach Candlelight Diner bei Peter!
		Di. bis Fr. täglich 2 Mindmaps erstellen und diejenigen des Vortages repetieren und ergänzen.	✓	
		Do: Lerngruppe: Alle Midmaps fertig	✓	
		Fr: Semesterarbeit Kapitel „Ausgangslage“ schreiben.	✓	

Weitere Fragen

Von welchen Störfaktoren lassen Sie sich besonders am Lernen hindern?

Wie steht es mit Ihrer Konzentration?

Wie lernen Sie am liebsten: im konventionellen Unterricht, in Lerngruppen, mit e-learning, aus Büchern oder durch Ausprobieren?