

## Lernstile und Lernmethoden

*Erwachsene können in der Weiterbildung gezielt die Methode einsetzen, die ihrem Lerntyp entspricht. Ein Fragebogen will dazu anregen, diesen zu ermitteln.*

Die meisten Erwachsenen haben sich im Verlauf ihrer Ausbildung an bestimmte Vorgehensweisen und Lernmethoden gewöhnt und stellen sie nie mehr in Frage. Alle Lernenden sind auf Erfolgserlebnisse angewiesen. Die Leistungen hängen jedoch auch davon ab, ob das gewählte oder verlangte Vorgehen dem eigenen Stil entspricht. Der Fragebogen nennt eine Reihe möglicher Vorgehensweisen bei der Weiterbildung sowie der Auseinandersetzung mit Informationen und will Sie anregen, Ihr Vorgehen und mögliche Alternativen zu überprüfen. Dabei geht es nicht nur um den „Eingangskanal“, d.h. ob Sie eher über die Augen oder die Ohren lernen, sondern auch um die soziale Situation (allein oder in der Gruppe) und die eigene Aktivität.

Prüfen Sie die einzelnen Aussagen darauf hin, ob Sie Ihnen liegen (☺) oder nicht entsprechen (☹), und tragen Sie den Buchstaben am Zeilenanfang in die Kolonne ein, die auf Sie zutrifft.

Quelle Context 18/04



Wenn du ein Schiff bauen willst, so trommel nicht die Männer zusammen, um Holz zu beschaffen und Werkzeuge vorzubereiten oder die Arbeit einzuteilen und Aufgaben zu vergeben – sondern lehre die Männer die Sehnsucht nach dem endlosen, weiten Meer. (Antoine de Saint-Exupery)

## Fragebogen Lernstil



- V** Am besten behalte ich Informationen, die ich gelesen habe.
- S** Ich lerne mit anderen durch gegenseitiges Fragen und Klären.
- Z** Ich höre gerne zu und kann mündlichen Erklärungen gut folgen.
- H** Ich lasse mir Lernstoff beim Joggen, Schwimmen oder Radfahren nochmals durch den Kopf gehen.
- U** Ich lerne gerne allein und in Ruhe.
- H** Ich mache beim Lernen immer wieder Pausen, in denen ich aufstehe, etwas trinke, mich bewege.
- V** Ich schreibe mir mündliche Erklärungen auf, weil ich sie dann besser behalten kann.
- H** Ich probiere viel selbst aus, will Dinge anfassen, manipulieren.
- U** Ich plane meine Zeit ein und halte mich daran.
- V** Ich kann mich besser mit Bildern als mit Worten ausdrücken und verständlich machen.
- V** Um einen Überblick zu gewinnen, mache ich Tabellen oder Skizzen.
- S** Vieles wird mir erst klar, wenn ich meine Gedanken ausgesprochen habe.
- V** Ich bearbeite Texte mit Farben und Symbolen.
- Z** Ich lerne gerne von einem kompetenten Vorbild.
- S** Ich diskutiere den Lernstoff gerne mit anderen.
- U** Ich suche mir die Informationen selbst aus Büchern oder dem Internet zusammen.
- Z** Ich schätze es, wenn ich regelmässig Rückmeldungen über meine Lernfortschritte erhalte.
- H** Ich beobachte, wie andere eine Aufgabe ausführen und versuche es dann selbst.
- U** Ich überlege mir die beste Reihenfolge und Vorgehensweise.
- S** Ich lerne und arbeite am liebsten in einem Team.
- U** Um mich auf neue Aufgaben vorzubereiten, lese ich dazu Hintergrundinformationen.
- H** Ich schätze es, wenn ich Kenntnisse gleich umsetzen und anwenden kann.
- Z** Ich brauche beim Lernen einen festen Raum und klare Anleitungen.
- S** Ich lege Wert auf Austausch in einer lockeren und stressfreien Atmosphäre,

**Zählen Sie, wie oft Sie jeden Buchstaben in die erste Kolonne (☺) eingetragen haben.  
Übertragen Sie die Zahlen auf die nächste Seite.**

V ____	Visuell
S ____	Sozial
U ____	Unabhängig
H ____	Handelnd
Z ____	Zuhörend

Die höchste Zahl gibt einen Hinweis auf Ihren Lerntyp.

## **Chancen und Gefahren**

Erwachsene haben die Möglichkeiten, bei ihrer Weiterbildung gezielt jene Methoden einzusetzen, die ihrem eigenen Lerntyp am besten entsprechen. Die nachfolgenden Tipps geben Ihnen einige Hinweise zu geeigneten Strategien sowie dazu, wie damit verbundene „Gefahren“ vermieden werden können.

### **Visuell**

Wenn Sie zu diesem Typus gehören, lernen Sie am besten über die Augen. Für Sie ist es wichtig, dass der Lernstoff anschaulich ist, die Informationen mit Bildern, Diagrammen oder Zeichnungen ange-reichert sind.

Gefahr: Wer zu sehr auf das Aufnehmen mit den Augen fixiert ist, „schaltet die Ohren ab“ und überhört die mündlichen Erläuterungen.

Tipp: Halten Sie wichtige Informationen schriftlich fest, übernehmen Sie Bilder oder zeichnen Sie eigene; achten Sie bei Ihren Notizen auf Übersichtlichkeit, arbeiten Sie mit Farben, um für sich festzuhalten, was besonders wichtig ist aber auch, was Ihnen noch nicht klar ist. Bereiten Sie selbst den Lernstoff auf, indem Sie Skizzen oder Mind Maps anfertigen.

## **Sozial**

Viele Menschen lernen am liebsten in der Gruppe und im Gespräch. Sie lassen sich von den Fragen der anderen anregen, bauen darauf auf und können auf diese Weise den Lernstoff besser verarbeiten.

**Gefahr:** Für viele ist das Zusammensein wichtiger als das Erreichen der Lernziele. Wenn eine Gruppe gemeinsam zu einer Lösung gekommen ist, bedeutet dies zudem noch nicht, dass alle Mitglieder das Problem verstanden haben.

**Tipp:** Setzen Sie klare Ziele für das Lernen in der Gruppe. Überlegen Sie sich zuerst einzeln, welche Informationen Sie verstanden haben und welche Sachverhalte nicht klar sind. In der Gruppe werden dann gegenseitig Fragen gestellt und Antworten abgegeben. Das eigene Formulieren und die Aktivität ist motivierend und unterstützt den Lernerfolg.

## **Unabhängig**

Erwachsene mit diesem Lerntypus lernen gerne allein und im eigenen Tempo. Sie beschaffen die Informationen aus dem Internet, aus Fachbüchern oder Fernkursen, setzen sich dann zum Lernen hin, wenn es in ihren Tages- und Wochenablauf passt, entnehmen aus jeder Quelle gezielt die gesuchten Antworten und bauen sie in ihre Dokumentation ein.

**Gefahr:** Ohne einen äusseren Rahmen ist es für viele Lernende schwierig, geplante Lernetappen wirklich einzuhalten. Ohne Rückmeldungen von Lehrpersonen können Sie nicht einschätzen, wo sie stehen.

**Tipp:** Gehen Sie beim Surfen im Internet und beim Recherchieren in Fachbüchern von Ihren eigenen Fragen und Lernzielen aus. Halten Sie die Quelle Ihrer Informationen fest und verwenden Sie ein Notiz- bzw. Dokumentationssystem, das Ihren Bedürfnissen entspricht. Suchen Sie nach Möglichkeiten der Lernkontrolle.

## **Handelnd**

Menschen dieses Typus wollen vor allem selbst tätig sein. Sie wollen etwas ausprobieren, umsetzen, sich nicht lange mit theoretischen Grundlagen abgeben. Es sind Praktiker/innen, Bewegungstypen, die nicht lange zuhören oder still sitzen wollen.

**Gefahr:** Sie handeln vorschnell, ohne etwas wirklich verstanden zu haben, und realisieren erst zu spät, dass ihnen wichtige Informationen fehlen.

**Tipp:** Fragen Sie nach konkreten Anwendungsmöglichkeiten für Theorien. Schalten Sie beim Lernen immer wieder kurze Pausen ein, während denen Sie sich bewegen oder rekapitulieren Sie den Lernstoff beim Gehen oder Joggen.

## **Zuhörend**

Wenn Sie zu diesem Typus gehören, schätzen Sie die Vermittlung von Lernstoff durch kompetente Kursleitende in einem vorgegebenen Rahmen. Sie können gut zuhören und profitieren von gut strukturierten Lektionen.

**Gefahr:** Gelernt wird nur durch die eigene Aktivität. Wer nur zuhört, vergisst auch gut verstandene Informationen schnell wieder.

**Tipp:** Bereiten Sie sich auf jede Lektion vor. Machen Sie sich beim Zuhören Notizen oder ergänzen Sie abgegebene Unterlagen mit eigenen Kommentaren; stellen Sie Fragen, wenn Sie etwas nicht verstanden haben. Gehen Sie Ihre Notizen nach jeder Lektion nochmals durch und vernetzen Sie die neuen Informationen mit Ihrem bisherigen Wissen.

Quelle: Context 18/04

## **Tipps zur Selbstmotivation**

Setzen Sie sich klare Lernziele

Teilen Sie Ihre grossen Ziele in kleinere Etappenziele auf, die für Sie in Reichweite liegen.

Verschaffen Sie sich Erfolgserlebnisse, indem Sie Ihre Fortschritte festhalten.

Belohnen Sie sich, wenn Sie etwas nach Plan erledigt oder ein Teilziel erreicht haben. Führen Sie dazu eine Wunschliste für Belohnungen.

Stellen Sie sich auf regelmässige Lernzeiten ein.

Planen Sie keine überlangen Lernetappen, sondern nehmen Sie sich auch Zeit für Bewegung, für Kontakt und zur Entspannung.

Lernen Sie nicht bis zum Überdross, machen Sie Pausen und hören Sie auf, wenn Sie ihr Lernziel erreicht haben.

Wecken Sie Ihre Neugier, überlegen Sie sich Fragen und suchen Sie nach Antworten.

Tauschen Sie Lerntipps mit anderen aus.

Erinnern Sie sich an positive Lernerfahrungen und überlegen Sie, wie Sie dabei vorgegangen sind.

Suchen Sie eine Lernpartnerin oder einen Lernpartner, stellen Sie sich gegenseitig Fragen und bestätigen sich Ihre Lernfortschritte.

Wenn Sie ein Problemfach haben, suchen Sie Kolleginnen oder Kollegen, die sich dafür besonders interessieren und lassen Sie sich erklären, wie diese zu ihrer Vorliebe gekommen sind.

Vermitteln Sie Ihrerseits ändern Interesse und Freude an Ihrem Lieblingsfach.

Überlegen Sie, welches Ihre Stärken sind und setzen Sie diese in schwierigen Situationen ein.

Ermitteln Sie ihren Lerntyp und setzen Sie die Strategien ein, die Ihnen am besten entsprechen.

Prüfen Sie, was Sie an belastenden oder störenden Situationen ändern können.

Quelle Context 18/4