

Was wissen Sie über das Lernen, die Hauptaufgabe von Schüler\*innen?

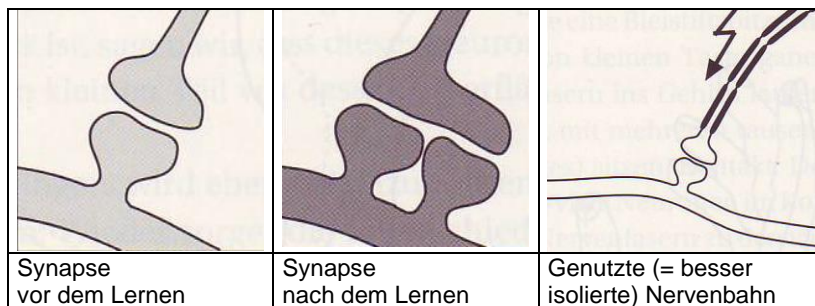
Circa ¼ Rand für spätere Zusammenfassungen:  
(hier teilweise beispielhaft ausgefüllt)

Was wissen Sie darüber, wie Ihr Gehirn funktioniert?

- über Trainingseffekte der Synapsen und der „Isolation“ von Nervenbahnen?
- über selbständige „Software-Veränderung“ des Gehirns?

Sehr vereinfachte und darum kurze Zusammenfassung des Allgemeinwissens über gehirngerechtes Lernen

Das Gehirn lernt immer! Es kann nichts anderes und tut nichts lieber! Heute kann die Hirnforschung dem Gehirn beim Arbeiten und Lernen zuschauen; stark zusammengefasst und schematisch dargestellt:



Bilder aus: Manfred Spitzer: Vorsicht Bildschirm. 2005; 56

Das Gehirn entwickelt aus den Eindrücken gerne eigenständig Regeln! Je häufiger Sie eine bestimmte Aufgabe mit Ihrem Gehirn bewältigen (also üben), umso nachhaltiger lernt Ihr Gehirn die Zusammenhänge oder die dahinter liegenden Regeln.

(Beispiel: Dreijährige lernen alle 90 Minuten ein neues Wort und mit fünf Jahren beherrschen die Kleinen Tausende von Worten und auch die Grammatik!)

Die Empfehlungen für Ihr erfolgreiches Lernen

Behauptung! *lohnend?*

Grundsätzlich empfehle ich, eine **Grundordnung in den Unterlagen und den Mitschriften** einzuüben und dabei zu bleiben.

Drei Arbeits-Schritte:

1. Interesse entwickeln / Aufpassen + **erstes Mitschreiben**; rechts und unten Rand lassen
2. Erste, **schriftliche Zusammenfassungen** am selben Tag auf den rechten Rand schreiben/zeichnen **nach dem Spickzettelprinzip**
3. **Wiederholen**, wenn die Hälfte des neuen Stoffes vergessen wurde. (Mit einem Kalender geplant!)

**Unterer Rand: Fragen und Quellen (hier beispielhaft ausgefüllt)**

Lohnt der Aufwand? - Wie wichtig sind mir meine Schulnoten? - Woher weiß Herr Veeseer-Dombrowski dies alles?

➔ [www.pohlw.de/lernen/kurs/](http://www.pohlw.de/lernen/kurs/) (Ein Lernen-Lernen-Kurs)

Vertiefung siehe auch: Website von Veeseer-Dombrowski /Schule und Unterricht/Material zum Unterricht/ im unteren Viertel gibt es drei Arbeitsblätter zum Download und auch hier: <https://wp.me/ptQ4a-V>

---

# Wissen Sie, wohin Sie wollen? – Setzen Sie sich Ziele!

---

Wer sein Ziel nicht kennt, weiß nicht,  
warum er/sie sich überhaupt bewegen oder gar anstrengen soll  
und schon gar nicht, in welche Richtung!

**Ich rate Ihnen, sich wirksame Ziele zu setzen.**

Wie das geht?

**Mit „smarten“ Zielen**, hier eine einprägsame Formel dazu (englisch/deutsch):

|          |            |                             |
|----------|------------|-----------------------------|
| <b>S</b> | Specific   | spezifisch                  |
| <b>M</b> | Measurable | messbar                     |
| <b>A</b> | Achievable | aktionsauslösend/erreichbar |
| <b>R</b> | Relevant   | relevant/bedeutsam          |
| <b>T</b> | time-faced | terminiert                  |

Je konkreter Sie beschreiben, **wann** Sie **was mit welchen Mitteln** erreicht haben werden, desto genauer können Sie später feststellen, ob sich die Mühe gelohnt hat, ob Sie Ihr Ziel erreicht haben – und sich freuen und feiern.

---

**Mein Ziel für dieses Schuljahr**

---

**Mein Ziel für dieses Fach in diesem Schuljahr**

---

Wenn es mit den Zielen immer wieder nicht klappt,  
können auch noch andere, grundsätzliche Fragen offen sein.  
Das sind oft **Lebensfragen**:

- Was möchte ich mit meinem Leben anfangen?
- Woher nehme ich das Zutrauen dafür?
- Wie werde ich mit (ungenuten) Erfahrungen aus meiner Vergangenheit fertig?
- Wie werde ich selbständig, erwachsen und für mich selbst verantwortlich?

Angeregt durch den Persönlichkeits-Coach Roland Kopp-Wichmann, z.B.: <https://www.ichkannauchanders-blog.de/ziele-smart-definieren> (11.08.2021) und Forscher der Fernuniversität Hagen und ihren [Willenstest](#) (11.08.2021)