



Dein Arbeitsauftrag:

Hast du Lust auf ein bisschen Lernreflexion?
Dann schnapp dir einen Stift und starte gleich mit der ersten Übung.



1. Welche Lernglaubenssätze hast du im Gepäck?

Unsere Hemmschuhe beim Lernen haben häufig mit den tief in uns verwurzelten Lernprägungen zu tun. Deshalb macht es Sinn, diese zu kennen und sich aktiv mit ihnen auseinanderzusetzen. Dabei helfen dir die untenstehenden Statements. Diese sind in Form von Gegensatzpaaren konzipiert. Überlege für jedes Fragenpaar, ob die Antwort für dich eher in Richtung der Ränder oder neutral in der Mitte liegt.

Lernen ist für mich ein „darf“.	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Lernen ist für mich ein „muss“.
Ich habe die Fähigkeit, zu lernen.	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Mir fehlt die Fähigkeit, zu lernen.
Lernen bedeutet Freude.	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Lernen bedeutet Anstrengung.
Ich habe Zeit, zu lernen.	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Ich habe keine Zeit, zu lernen.
Um beruflich voranzukommen, ist Lernen wichtig.	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Um beruflich voranzukommen, ist Lernen unwichtig.
Lernen bedeutet, Stärken weiterzuentwickeln.	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Lernen bedeutet, Schwächen auszumerzen.
Das Erlernen eines Themas darf Zeit in Anspruch nehmen.	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Ein Lernthema muss ich sofort durchdringen.
Beim Lernen darf ich auf Lernunterstützung zurückgreifen.	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Ein Lernthema muss ich alleine durchdringen.
Ich kann effektiv lernen, unabhängig von der Umgebung.	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Um effektiv zu lernen, benötige ich eine spezifische Umgebung.

Verbinde jetzt deine Antwortpunkte zu einer Zickzacklinie. Das resultierende Bild zeigt dir, an welchen Lernglaubensätzen du arbeiten darfst.
Na, war bei dieser Übung schon das eine oder andere Aha-Erlebnis dabei?
Noch einen Schritt weiter gehen wir mit Übung 2:



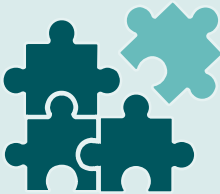


2. Wie siehst du dein eigenes Lernen?

Mit dieser Übung tauchst du tiefer in deine persönliche Lernreflexion. Die folgenden Fragen helfen dir zunächst, genau hinzuschauen, was in früheren Lernprojekten gut funktioniert hat, genauso aber auch auf Spurensuche nach deinen Lern-Fails zu gehen und deren Hintergründe zu verstehen. So setzt du nach und nach dein Puzzlebild des für dich optimalen Lernsettings zusammen.

Wann in der Vergangenheit fiel es dir leicht, etwas Neues zu lernen? (beruflich oder privat)	Welchen Hintergrund hatte diese Leichtigkeit? (Thema, Lernformat, Medium, Lernpartner etc.)	Mit welchen Lernmaterialien fällt dir das Lernen leicht? (Podcasts, Videos, Bücher etc.)	Was ist dir beim Lernen wichtig? (Struktur, free low etc.)
Aussicht auf Zertifikat			
Was funktioniert beim Lernen für dich gar nicht? (Stille/Lärm, bestimmte Formate etc.)	Welchen Hintergrund hatte diese Leichtigkeit? (Thema, Lernformat, Medium, Lernpartner etc.)	Gibt es Mini-Rituale, die dir helfen, dich in den Lernflow zu versetzen? (Tasse Kaffee, Handy auf Flugmodus etc.)	Nutzt du ein Tool/ eine Methode, um dich zu strukturieren und organisieren? (Dashboard, Pomodoro etc.)
Wieviele Minuten am Stück kannst du dich gut konzentrieren?	30 60 90	Wie viele Phasen konzentrierten Arbeitens schaffst du hintereinander?	1 2 3

Notiere dir weiterführende Gedanken hier:



3. Dein Lern-Steckbrief



Im dritten Schritt wartet nun dein persönliches Lernsteckbrief-Template darauf, von dir befüllt zu werden.



Name:

Mein Lernflow-Ritual:

Diese Lernformate finde ich gut:

So sieht ein guter Lernraum für mich aus:

Mit diesen Medien lerne ich gerne:

So schaffe ich mir Lernzeit im Arbeitsalltag:

Mein Wissensmanagement-Tipp:

Diese Lernthemen finde ich gerade spannend:

Mit diesen Schritten und dem resultierenden Lernsteckbrief bist du der Kenntnis deines persönlich optimalen Lernsettings einen gehörigen Schritt näherkommen. Nimm die Erkenntnisse mit in dein nächstes Lernprojekt und baue dir dieses entsprechend auf.



TIPP

Wenn du mit dieser Lernreflexions-Reise auch dein Team inspirieren willst, mach aus den drei Schritten einen kurzen Team-Workshop. Reflektiert gemeinsam und stellt euch eure fertigen Lernsteckbriefe gegenseitig vor. Ihr werdet staunen, welche spannenden Impulsen und Denkanstöße ihr in der Reflexion für euch mitnehmen könnt. Vielleicht findet ihr sogar zu euren Lernthemen Tandempartner.

