

# „Lernen zu lernen“-Toolbox

## 3. Lernhindernisse erkennen

### Begrenzte Aufmerksamkeitsspanne

#### Aufgaben in kleinere Schritte aufteilen

Große Aufgaben können überwältigend sein und die Konzentration rauben. Teilen Sie sie in kleine, überschaubare Schritte auf, die Ihnen das Gefühl geben, bei jedem Meilenstein etwas erreicht zu haben. So bleibt Ihre Motivation hoch und Sie können sich besser konzentrieren.



#### Setzen Sie sich konkrete Ziele und Zeitvorgaben

Ein klares Ziel mit einer Frist gibt Ihnen etwas Konkretes, auf das Sie hinarbeiten können, und hilft Ihnen, sich auf das Endergebnis zu konzentrieren, anstatt sich ablenken zu lassen.

### Zeit scheint nicht genug zu sein

#### Microlearning-Techniken verwenden

Zerlegen Sie größere Themen in kleinere, leicht verdauliche Teile, die Sie in kurzen Zeitabschnitten lernen können. Selbst eine 10-minütige Sitzung kann ein kleines Konzept oder ein paar Lernkarten abdecken, was es einfacher macht, kontinuierlich Fortschritte zu machen.



#### Aktives Abrufen und zeitlich versetzte Wiederholung üben

Nutzen Sie das aktive Erinnern (Testen des Gelernten) und das Wiederholen in bestimmten Abständen (Wiederholen von Informationen in immer kürzeren Abständen). Beide Techniken machen das Lernen effizienter und helfen Ihnen, die Informationen mit weniger Zeitaufwand zu behalten.

### Fehlendes Selbstvertrauen

#### Umfassen Sie ein Wachstumsdenken

Erinnern Sie sich daran, dass Lernen eine Reise ist, und dass jeder Fehler oder Kampf eine Gelegenheit ist, zu wachsen. Wenn Sie Herausforderungen als normalen Teil des Lernens betrachten, fällt es Ihnen leichter, Resilienz aufzubauen und sich auf den Fortschritt statt auf Perfektion zu konzentrieren.

#### Vergleiche vermeiden

Es ist leicht, sich entmutigt zu fühlen, wenn man sich mit anderen vergleicht.

Konzentrieren Sie sich stattdessen auf Ihre persönliche Lernreise. Das Tempo jedes Einzelnen ist einzigartig, und Ihre eigenen Fortschritte - egal wie klein - sind es wert, gefeiert zu werden.



# „Lernen zu lernen“-Toolbox

## 3. Lernhindernisse erkennen

### Lehrbehinderung

#### Verwenden Sie Hilfstechnologie

Viele Tools sind für verschiedene Arten von Lernbehinderungen konzipiert:

- Text-to-Speech-Software: Nützlich für Menschen mit Legasthenie oder Leseschwäche (z. B. NaturalReader, Speechify).
- Speech-to-Text-Software: Hilft bei Schreibaufgaben, indem sie es Ihnen ermöglicht, Ihre Ideen zu sprechen (z. B. Dragon NaturallySpeaking, Google Voice Typing).
- Grafische Organiser: Tools wie Mind-Mapping-Software oder visuelle Hilfsmittel können bei der Organisation von Informationen helfen.

### Versagensangst

#### Versagen als Feedback betrachten

Betrachten Sie Rückschlag als eine Art Feedback. Fragen Sie sich: „Was kann ich aus dieser Erfahrung lernen?“ Diese Denkweise verwandelt Misserfolge in konstruktive Erkenntnisse und hilft, Anpassungen vorzunehmen und stärker zurückzukommen.



#### Machen Sie Pausen und üben Sie Stressbewältigung

Die Angst vor dem Scheitern kann emotional belastend sein. Daher ist es wichtig, Pausen einzulegen und mit Stress umzugehen. Praktizieren Sie Aktivitäten wie Achtsamkeit, tiefes Atmen oder körperliche Bewegung, um den Stresspegel in Schach zu halten, was dazu beitragen kann, Ängste und Sorgen rund um das Lernen zu reduzieren.

### Negative Lernerfahrungen aus der Vergangenheit

#### Schaffen Sie ein unterstützendes Lernumfeld

Umgeben Sie sich mit Menschen, die Sie unterstützen, seien es Freunde, Mentoren oder Lerngruppen, die Sie ermutigen, anstatt Sie zu verurteilen. Wenn Sie Menschen haben, die Ihre Bemühungen anerkennen und konstruktives Feedback geben, kann das Lernen weniger einschüchternd und motivierender sein.



#### Belohnung für Fortschritt, egal wie klein

Erkennen und feiern Sie auch kleine Fortschritte. Positive Verstärkung hilft Ihrem Gehirn, Lernen mit einem Erfolgserlebnis zu verbinden, wodurch allmählich positivere Gefühle für den Prozess entstehen.