



Immer diese Veränderungen – was soll ich denn noch alles lernen?

Eine kleine Hilfe: Effizienter lernen lernen!

Veränderungen sind in Organisationen zwischenzeitlich zu einem Dauerthema geworden. Sie fordern heraus, erfordern Ausdauer und Kraft - und bedeuten, ständig (neu) zu lernen...

Allerdings können schon kleine Veränderungen im Lernverhalten dazu führen, dass Lerner sich Inhalte besser merken. Hier sind einige Tipps für Sie zusammen gestellt:

Tipps 1: „Lernen Sie regelmäßig.“

Besser in kürzeren Abschnitten lernen; und zu festen Zeiten, im Einklang mit dem Biorhythmus.

Tipps 2: „Suchen Sie sich einen Lernpartner.“

Verabredungen zum Lernen mit Gleichgesinnten machen das Lernen verbindlicher und steigern die Motivation.

Tipps 3: „Setzen Sie sich Teilziele.“

Nicht alles auf einmal lernen, sondern den angestrebten Lernerfolg in strategische Schritte unterteilen.

Tipps 4: „Lernen Sie mit Lust.“

Sich immer bewusst machen, warum man überhaupt etwas lernt.

Tipps 5: „Bleiben Sie in Übung.“

Wer das Wissen regelmäßig anwendet, verbessert die Lernfähigkeit und verhindert das Vergessen.

Tipps 6: „Profitieren Sie von Ihrer Lebenserfahrung.“

Ältere Lerner sollten versuchen, den Lernstoff mit bereits Bekanntem zu verknüpfen.

Tipps 7: „Finden Sie Ihren persönlichen Lernstil.“

Jeder Mensch lernt anders: Können Sie sich zum Beispiel Inhalte besser merken, wenn Sie sie lesen oder hören? Zu solchen Kriterien soll der Unterricht passen.

Tipp 8: „Machen Sie sich Notizen.“

Wer den Lernstoff aufschreibt und damit zusammenfasst und strukturiert, kann ihn sich leichter merken.

Tipp 9: „Schaffen Sie eine ruhige Atmosphäre.“

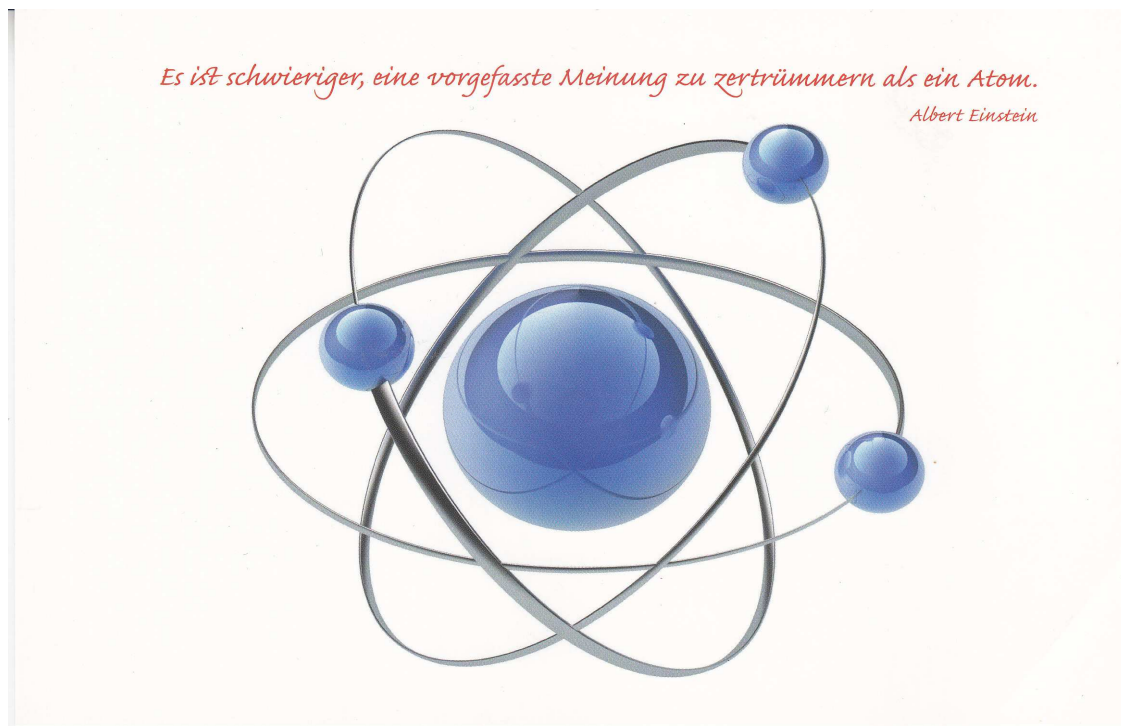
Hintergrundgeräusche stören die meisten Lerner selbst dann, wenn sie diese gar nicht bewusst wahrnehmen.

Tipp 10: „Bewegen Sie sich.“

Bewegung aktiviert die motorischen Zentren des Gehirns, die auch Infos verarbeiten und speichern.

Ausführliche Tipps der Stiftung Warentest finden Sie unter www.test.de

Und denken Sie bitte daran:



Benötigen Sie mehr Informationen oder weitere Anregungen?

Wir laden Sie ein, sich weitere Fachinformationen bzw. Publikationen u.a. dazu anzusehen, wie sich Menschen nachhaltig zu effektiven und sicheren (Arbeits-) Gewohnheiten motiviert können:

<http://www.consultants.hrp-heinze.com/infocenter/fachinformationen/>

<http://www.consultants.hrp-heinze.com/behaviour-based-safety/publikationen/>