

Ihr Logo

# SEMINARVERANSTALTUNG

## Fit für die Prüfung – Auszubildende



*Musterunternehmen  
Deutschland AG*

*(Logo Ihres Auftraggebers)*

**Musterunternehmen Deutschland AG**

*(Firmenbezeichnung Ihres Auftraggebers)*

Datum

*(Datum der Seminarveranstaltung)*

▪ **Musterunternehmen**  
▪ Musterstraße 1  
▪ 12345 Musterstadt

▪ **Telefon:** +49 123 123456  
▪ **Telefax:** +49 123 123457

▪ **http://www.trainplan.de**  
▪ **E-Mail:** mail@trainplan.de

LESERPROBEN

Das vorliegende Skript ist Bestandteil der Seminarkonzepte TRAINPLAN®, welche nur mit einer gültigen Lizenzierung/Firmierung vom jeweiligen Lizenznehmer verwendet werden dürfen. Eine gültige Lizenzierung beinhaltet die Vervielfältigung und Weitergabe dieses Teilnehmerskriptes, jedoch nur an Seminar- und Schulungsteilnehmer des Lizenznehmers. Der Lizenznehmer ist verpflichtet, den nachfolgenden Text auf dieser Seite beim Vervielfältigen weder zu verändern oder zu löschen, so dass dieser Hinweis in jedem vervielfältigten Skript erhalten bleibt.

Alle Rechte vorbehalten incl. der fotomechanischen Wiedergabe und der Speicherung in elektronischen Medien. Kein Teil dieses Werkes sowie der dazugehörigen Bestandteile darf in irgendeiner Weise (Druck, Fotokopie, Mikrofilm etc.) ohne schriftliche Genehmigung oder gültige Lizenz des Herausgebers reproduziert, vervielfältigt oder anderweitig privat oder gewerblich verwertet werden.

Bei der Zusammenstellung dieses Werkes wurde mit größter Sorgfalt vorgegangen. Trotzdem können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden. Der Herausgeber kann daher für evtl. Fehler und die daraus resultierenden Folgen weder eine juristische Verantwortung noch irgendeine Haftung übernehmen. Verbesserungsvorschläge und Hinweise nehmen wir gerne unter [redaktion@trainplan.de](mailto:redaktion@trainplan.de) entgegen.

In diesem Werk aufgeführte Hardware- und Softwarebezeichnungen sind in der Regel eingetragene Warenzeichen oder sollten als solche betrachtet werden.

© TRAINPLAN® – Bildungsmedien und Verlagsprodukte

TRAINPLAN® ist ein eingetragenes Warenzeichen der SCHMITT Wirtschaftsberatungsgesellschaft mbH

## Inhaltsverzeichnis

<b>Richtiges Lernen: Lust statt Frust .....</b>	<b>4</b>
<b>Die Lerntypen .....</b>	<b>5</b>
Visueller Lerntyp .....	5
Auditiver Lerntyp .....	5
Kinästhetischer Lerntyp .....	5
<b>Welche Lerntechnik passt zu mir? - Lernstrategien .....</b>	<b>6</b>
Visuelle Lernstrategien .....	6
Auditive Lernstrategien.....	10
Kinästhetische Lernstrategien.....	11
<b>Arbeitsmethodik - Der Lernprozess .....</b>	<b>12</b>
Die Vorbereitung.....	12
Motivation .....	13
Ort und Zeit des Lernens.....	14
Arbeitsmethodik - das Aneignen des Lernstoffes .....	18
Reduktion – Wie man aus Texten lernt.....	19
Elaboration – Wie man sich Fakten einprägt .....	22
<b>Prüfungsangst.....</b>	<b>23</b>
Wie Sie gegen Prüfungsangst vorgehen.....	25
Erster Schritt: Ersetzen Sie negative Denkmuster durch positive! .....	25
Zweiter Schritt: Ändern Sie Ihre inneren Bilder und Vorstellungen! .....	26
Dritter Schritt: Setzen Sie sich realistische Ziele! .....	27
Vierter Schritt: Bauen Sie Lernangst und Unlust ab! .....	27
Fünfter Schritt: Arbeiten Sie konzentriert und effektiv!.....	28
Sechster Schritt: Vermeiden Sie das Vermeiden!.....	28
Siebter Schritt: Gehen Sie entspannt und selbstbewusst in die Prüfung! .....	29
<b>Tages-Clearing .....</b>	<b>31</b>

## RICHTIGES LERNEN: LUST STATT FRUST

Lernen kann ein vergnüglicher Prozess sein. Stures Auswendiglernen gehört für Sie – hoffentlich! – der Vergangenheit an.

Egal ob für Studium, Beruf oder für die persönliche Weiterbildung – die Tipps und Ratschläge werden Ihnen auf jeden Fall nutzen. Viele der vorgestellten Techniken erscheinen auf den ersten Blick zwar ungewöhnlich und aufwendig, sind auf lange Sicht aber erprobte und erfolgreiche Methoden, die Ihnen umfassenden Lernerfolg versprechen!

Probieren Sie die Lerntechniken einmal aus, erarbeiten Sie sich eine gewisse Vertrautheit. Sie werden sehen: Lernen kann Spaß machen! Das tatsächliche Aneignen des Wissens erfolgt dann „ganz nebenbei.“ Und vergessen Sie darüber hinaus nicht, ab und zu auch einmal an Ihre rechte Gehirnhälfte zu denken. Oder wie es **Johann Wolfgang von Goethe** auszudrücken pflegte:

*„Was man erfindet, tut man mit Liebe;  
was man gelernt hat, mit Sicherheit.“*  
**Johann Wolfgang von Goethe**

**In diesem Sinne: Viel Spaß beim Lernen!**

## DIE LERNTYPEN

Jeder Mensch lernt am besten auf individuelle Art und Weise.

Um die Effektivität Ihres Lernens noch zu steigern und auf Ihre ganz persönlichen Bedürfnisse und Vorlieben abzustimmen, werden Sie sich darüber klar, zu welchem **Lerntyp** Sie gehören. Die Sinne spielen eine wichtige Rolle beim Lernen. **Welche Sinne wie viel** Einfluss auf Ihr Lernen nehmen, hängt von Ihrem persönlichen Lerntyp ab. Es werden drei Lerntypen unterschieden:

- **Visueller Lerntyp**
- **Auditiver Lerntyp**
- **Kinästhetischer Lerntyp**

### Visueller Lerntyp

**Visuelle Lerntypen** arbeiten beim Lernen am besten mit **Bildhaften Darstellungen**. Das gilt für die meisten Menschen, da das Gedächtnis auf diese Weise am besten funktioniert. Visuelle Lerntypen sind in dieser Hinsicht besonders begabt. Wenn sie etwas visuell wahrnehmen können, z. B. aus Büchern oder Filmen, dann prägen sie es sich besonders gut ein.

### Auditiver Lerntyp

Der **auditive Lerntyp** verlässt sich beim Lernen hauptsächlich auf sein **Gehör**. Beim Aufnehmen von Informationen versucht er, diese mit Gehörtem in Verbindung zu bringen. Er mag zuhören und behält wichtige Punkte auch ohne Notizzettel im Gedächtnis.

### Kinästhetischer Lerntyp

**Kinästhetische Lerntypen** dagegen verlassen sich beim Lernen hauptsächlich auf die körperliche Wahrnehmung, den **Tastsinn**. Sie wollen etwas ausprobieren, es tun, damit es im ihrem Gedächtnis haften bleibt. Sie brauchen beim Lernen viel Bewegungsfreiraum.

Es handelt sich bei diesen kurzen Beschreibungen um **Archetypen** – niemand gehört zu 100 % einem einzigen Lerntyp an. Vielmehr bestehen alle aus verschiedenen Kombinationen dieser Typen. Lediglich ein Typ dominiert bei jedem, und den gilt es herauszufinden.

## Welche Lerntechnik passt zu mir? - Lernstrategien

Folgende Strategien können Sie – besonders im Hinblick auf Ihren persönlichen Lerntyp – anwenden, um sich den Lernstoff besser einzuprägen.

### Visuelle Lernstrategien

Eine besonders effektive Lernstrategie ist das Anfertigen einer **Mind-Map**®. Tony Buzan – der Erfinder dieser Technik – fühlte sich während seines Studiums von der großen Menge an Informationen überfordert und suchte nach Möglichkeiten, diese Daten besser verarbeiten zu können. Er beschäftigte sich ausgiebig mit den Prozessen des Lernens, des Denkens und der Kreativität und entwickelte schließlich das Konzept des Mind-Mappings®.

Grundidee dieses Konzepts ist, dass Informationen nicht mehr linear in Listen oder Fließtexten, sondern mittels einer Art **Landkarte** (engl.: „Map“) zusammengestellt werden. Er verzichtete dabei bewusst auf überflüssige Füllwörter und verwendete ausschließlich **Schlüsselbegriffe**, die durch den zusätzlichen Einsatz verschiedener Schriftarten, Bilder, Zahlen, Codes usw. in ein räumliches Beziehungsmuster gesetzt wurden.

Der Vorteil dieser Lerntechnik liegt auf der Hand: Eine große Menge von Informationen kann auf einem einzigen Blatt Papier festgehalten werden, wobei auch die bedeutungsspezifischen Verbindungen zwischen den einzelnen Konzepten und Ideen dargestellt werden. Das erleichtert Ihnen eine ganzheitliche Sichtweise des Lernthemas und fördert somit die Flexibilität Ihres Denkens.

Das Gehirn arbeitet auf sehr komplexe und räumliche Weise. Der Aufbau einer Mind-Map® entspricht diesem Arbeitsvorgang weitaus besser als eine lineare Aufteilung von Informationen, denn die Beziehungen, die zwischen den einzelnen Themenpunkten bestehen, können Sie nur so darstellen, wie das Gehirn es tut – nämlich räumlich.

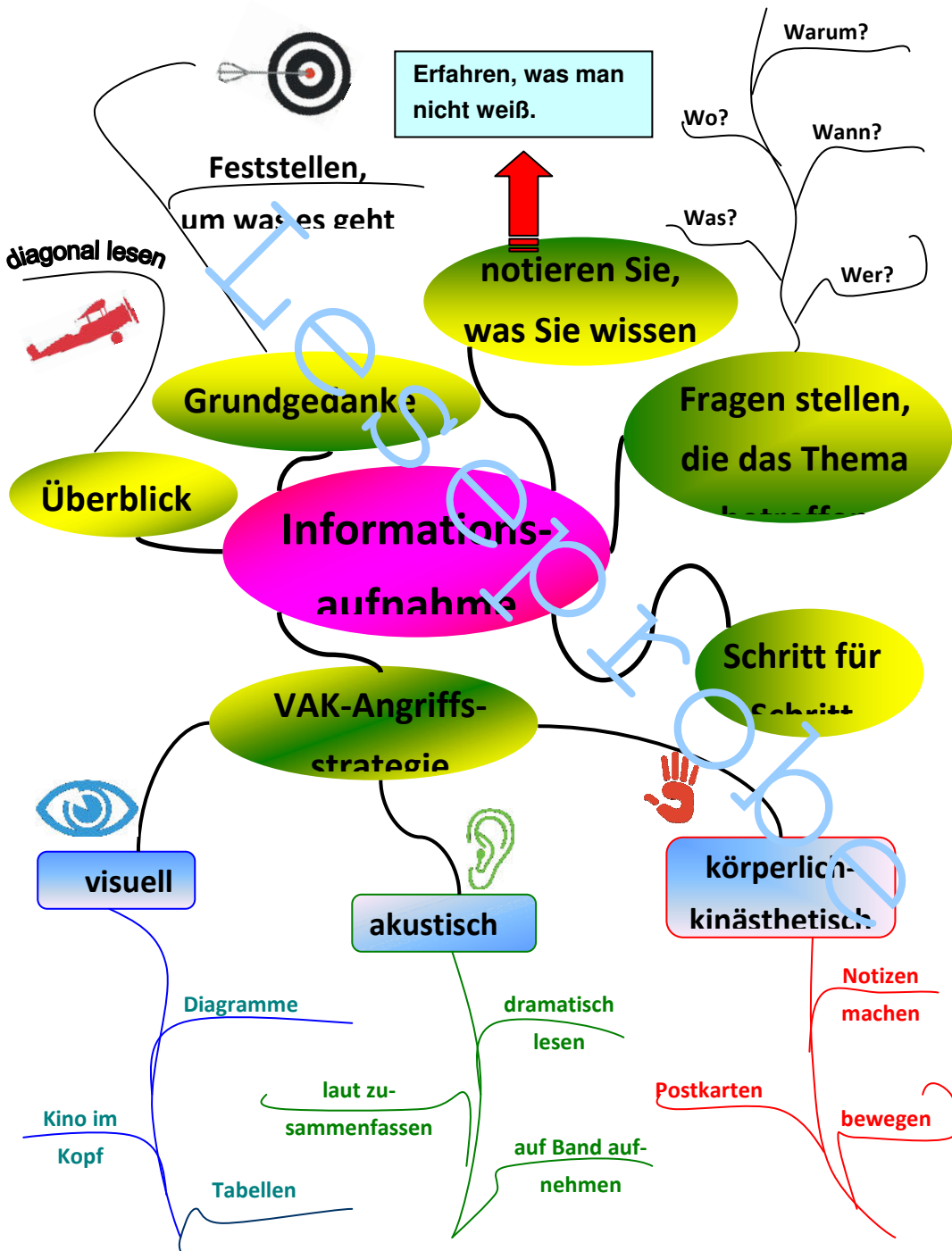
Mind-Mapping®  
Methode

**Gehen Sie bei der Erstellung einer Mind-Map® nach den folgenden Punkten vor:**

- Nehmen Sie sich ein Blatt Papier zur Hand und setzen Sie in die Mitte der Seite das Lernthema. So machen Sie sich gleich zu Anfang einige Gedanken zur Reproduktion des Stoffes– eine wichtige Voraussetzung für einen erfolgreichen Lernprozess.
- Gestalten Sie das zentrale Thema klein genug, um anschließend noch genügend Platz zu haben. Diesen benötigen Sie, um relevante Unterpunkte durch **strahlenförmige Linien** mit dem zentralen Lernthema zu verbinden. Stellen Sie sich dazu am besten ein Wagenrad vor: Die Radnabe entspricht dem Lernthema und die Speichen den Verbindungslinien zu den einzelnen Unterpunkten. Diese „Hauptäste“ begrenzen Sie auf etwa **fünf oder sechs** Stück. So bleiben Ihnen genügend Freiräume für das Hinzufügen von Informationen, die Ihnen vielleicht später noch einfallen.
- Benutzen Sie zum Notieren der Unterpunkte aussagekräftige **Schlüsselbegriffe**. Das spart Platz und animiert Ihr Gehirn später, das notwendige „Füllmaterial“ beizusteuern. Schreiben Sie dabei von innen nach außen, beginnen Sie beim zentralen Thema und arbeiten Sie sich von dort in alle Richtungen vor. Wenn Ihnen zu einem bestimmten Unterpunkt noch etwas einfällt, dann verknüpfen Sie diesen Gedanken ebenfalls durch eine Linie mit dem entsprechenden Unterpunkt.
- Benutzen Sie Farben, Symbole, kleine Bilder usw. Je bunter und vielfältiger Sie Ihre Mind-Map® gestalten, desto besser prägen Sie sich den Inhalt ein. Unterscheiden Sie Schlüsselbegriffe auch optisch nach ihrer Relevanz, schreiben Sie wichtige Punkte z. B. in GROSSBUCHSTABEN oder **fett**. Achten Sie bei der Verwendung von Bildern und Symbolen darauf, dass diese leicht **erkennbar** sind und dass Sie sich später auch daran erinnern können, was sie bedeuten.
- Lassen Sie zwischen den einzelnen Sinn- und Bedeutungseinheiten **ausreichend Platz**, so dass sich diese auch optisch voneinander unterscheiden. Sie können Unterpunkte, die in einem sinnhaften Zusammenhang stehen, auch mit Linien und/oder gleichen Farben kennzeichnen. Wichtig dabei ist, dass Sie auf den ersten Blick erkennen können, was zusammengehört und was nicht.
- Zu Beginn wird Ihnen das alles noch schwer fallen. Ziehen Sie das positive daraus: Misslingt Ihnen eine Mind-Map®, dann zeichnen Sie diese einfach noch mal. So erhöht sich der Lerneffekt, sowohl für das Zeichnen von Mind-Maps®, als auch für den Lernstoff, den Sie sich einprägen möchten.

Eine Mind-Map®  
erstellen

Ihre Mind-Map® zu der gerade beschriebenen Vorgehensweise kann z. B. so aussehen:





Später können Sie dann die Mind-Map® zum Wiederholen und Üben des Lernstoffes einsetzen. Meistens genügt dann dabei ein Blick auf die Schlüsselbegriffe und die entsprechenden Verbindungen, um den gesamten Lernstoff erfolgreich reproduzieren zu können.

- Eine andere visuelle Lernstrategie ist das – bei der Reduktion bereits beschrieben – Unterstreichen bzw. Markieren wichtiger Textpassagen. Hierbei achten Sie vor allem darauf, nicht nur wichtige Punkte hervorzuheben, sondern auch solche Informationen zu markieren, die Ihnen **noch nicht** bekannt sind. So ersparen Sie sich beim erneuten Lesen des Textes viel Zeit.
- Auch können Sie sich zu bestimmten Lerninhalten kleine Skizzen, Bilder oder Diagramme zeichnen. Dies verdeutlicht den Inhalt und befähigt Sie, die Zusammenhänge eines bestimmten Stoffes zu erkennen. Solche Skizzen wirken oft wie eine Art „Mini-Mind-Map®“.
- Nach Beendigung einer Lerneinheit lassen Sie das Gelesene noch einmal in Ihrem Kopf Revue passieren. Wenn Sie bereits angefangen haben, Ihre rechte Gehirnhälfte zu trainieren, dann bereitet es Ihnen keine Schwierigkeiten, bestimmte Bilder zum Lernstoff heraufzubeschwören und diese zu einem kleinen „Film“ zusammensetzen. Gerade visuelle Lerntypen profitieren von dieser Art der geistigen Visualisierung.

Textstellen  
markieren

Skizzen und  
Diagramme aufzeichnen

Gelerntes im Kopf  
Revue passieren  
lassen

## Auditive Lernstrategien

Gehören Sie zu den auditiven Lerntypen, dann versuchen Sie, sich mit den folgenden Strategien den Lernstoff besser einzuprägen:

- Nehmen Sie den Lernstoff auf einen Tonträger auf. Benutzen Sie dazu Ihre eigene Ausdrucksweise, achten Sie darauf, dass dabei keine wichtigen Informationen verloren gehen. Bei Gelegenheit können Sie sich den Stoff dann immer anhören, um ihn zu verinnerlichen. Möglichkeiten hierfür bietet nicht nur Ihr Arbeitszimmer: Sie können sich das Aufgenommene auch im Auto oder über Kopfhörer auch während einer Bus- oder Bahnfahrt anhören.
- Lesen Sie sich das Gelernte **laut** vor. Je nach Stoff können Sie dabei Ihre Stimme modulieren. Lesen Sie bestimmte Inhalte laut, leise, lustig oder traurig – je nachdem, was am besten zum Inhalt passt. Eine Information prägt sich dann besonders gut ein, wenn sie mit bestimmten Gefühlen verknüpft ist. Durch eine entsprechende Betonung können Sie solche Gefühle „simulieren“. Je öfter Sie sich in dieser Art des Vorlesens üben, desto leichter wird es Ihnen fallen, bestimmte Gefühlsregungen heraufzubeschwören.
- Suchen Sie sich einen **Partner** zum Lernen, dem Sie bestimmte Lerninhalte beschreiben können. Beschreiben Sie diese Inhalte mit Ihren eigenen Worten und achten Sie darauf, möglichst viele Einzelheiten einzubeziehen. Geben Sie Ihrem Lernpartner vorher die Anweisung, Sie zu unterbrechen, wenn ein bestimmter Sachverhalt nicht deutlich genug übermittelt wurde. Dann beschreiben Sie den Sachverhalt erneut und versuchen, ihn dabei noch ausführlicher zu erklären. Gerade bei neu erlerntem Stoff eröffnen sich dabei bisher unerkannte Zusammenhänge, die Sie dank Ihrer eigenen Ausführungen nicht mehr vergessen werden.
- Ein weiterer Vorteil dieser Strategie ist es, dass Sie auf relative einfache Weise überprüfen können, wie viel Sie vom Lernstoff begriffen haben und worauf Sie in Zukunft besonders achten müssen.

Den Lernstoff aufnehmen

Den Stoff laut vorlesen

Mit einem Partner lernen