

Hans-Christian Kossak

Lernen leicht gemacht

Gut vorbereitet und ohne
Prüfungsangst zum Erfolg

Dritte, aktualisierte Auflage, 2016

Umschlaggestaltung: Uwe Göbel
Satz: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach
Printed in Germany
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck



Dritte, aktualisierte Auflage, 2016
ISBN 978-3-8497-0125-3
© 2006, 2016 Carl-Auer-Systeme Verlag
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg
Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

eBookausgabe: ISBN 978-3-8497-8020-3

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren
und zum Verlag finden Sie unter: www.carl-auer.de.

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten
aus der Vangerowstraße haben, können Sie unter
<http://www.carl-auer.de/newsletter> den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH
Vangerowstraße 14
69115 Heidelberg
Tel. +49 6221 6438-0
Fax +49 6221 6438-22
info@carl-auer.de

Die Grundprinzipien

2.2 Durch Verstärkung zur Leistungsverbesserung

Gerade beim Lernen setzen wir uns schnell unter einen hohen Leistungsdruck. Oft sehen wir nur das entfernte Ziel, das wir erreichen müssen oder wollen, und sind dann enttäuscht, wenn wir es heute mal wieder nicht erreicht haben. Bei dieser Sichtweise sehen wir nur die (noch) große Distanz bis zur Zielerreichung; wir sehen jedoch nicht, wie viel wir bereits geschafft haben. Wir sehen dann nicht, welche Lernerfolge wir bereits schon gemeistert haben.

Selbst anfangs angenehme Tätigkeiten können mit der Zeit langweilig, anstrengend und sogar unangenehm werden, wenn wir nicht entsprechende Verstärkung (= Belohnung, Erfolg, Anerkennung) dadurch erhalten. Unser Gehirn ist so strukturiert, dass wir durch Erfolge und Misserfolge lernen. Das ist nahezu das geheime Prinzip im Großteil der Evolution. Durch positive Rückmeldungen werden wir darin verstärkt, diese Tätigkeiten weiter (intensiver, besser) auszuüben.

Gerade bei langen Lernperioden oder Prüfungsvorbereitungen dauert es viele Tage oder sogar Monate, bis wir die Rückmeldung in Form einer guten Zensur erhalten. Das fördert leider nicht unsere Lernmotivation. Deshalb müssen wir besonders darauf bedacht sein, uns angemessen zu verstärken und dadurch zu motivieren.

Bei Erfolgen produziert unser Gehirn das »Glückshormon« Serotonin. Es bewirkt, dass wir uns über unsere Erfolge freuen und zum Weitermachen (Weiterlernen) höher motiviert sind. Das ist Verstärkung.

Lob, Anerkennung, Erfolg, Belohnung wirken als Verstärkungen für das geleistete Verhalten, also auch für das Lernen. Verstärkungen sind dadurch oft der Motor unseres Handelns.

Verstärkungen müssen sofort und möglichst oft erfolgen.

Deshalb werden Sie es lernen, Ihre Lernfortschritte deutlicher wahrzunehmen, also bereits nach kurzen Zeitphasen und Lernabschnitten.

Sie werden es lernen, sich selbst für Ihr Lernen zu verstärken.
Sie werden dadurch mehr Sicherheit gewinnen und mehr Freude am Lernen bekommen.

Womit Sie sich belohnen können

Mit Ihren Belohnungen sollten Sie am besten abwechslungsreich und erfinderisch sein. Da Sie sich gut kennen, werden Sie recht leicht Ideen zur Belohnung entwickeln.

Hier einige Vorschläge zur Belohnung.

Materielle Verstärkungen sind alle Konsumgüter, die Ihr Herz erfreuen. Da diese Art der Verstärker jedoch schnell an finanzielle Grenzen stoßen kann, sollten Sie sie für besondere Gelegenheiten aufheben.

Beispiel: Falls Sie einen Bleistift kaufen müssen, so dürfen Sie zur Belohnung für Ihre Arbeitskonsequenz einen besonders hübschen aussuchen (der einigermaßen erschwinglich ist). Falls jedoch keine Belohnung angesagt ist, dann darf nur der puristisch grüne erworben werden. Dies soll zeigen, dass man aus den Notwendigkeiten des Alltags schöne Ereignisse ableiten kann.

Als ich über Jahre an meinem *Lehrbuch der Hypnose* arbeitete, kaufte ich mir besonders hübsche farbige Büroklammern. Immer wenn ich ca. fünf bis zehn Seiten ausgedruckt hatte, belohnte ich mich damit, diese Seiten mit einer der farbigen Klammern zusammenzuheften. Für Außenstehende mag das sehr merkwürdig, ja skurril erscheinen. Da ich nur abends daran arbeiten konnte, war meine Arbeitsphase stets spät beendet. Größere Belohnungsaktivitäten wie Kino, Fernsehen schieden somit aus, wegen der Müdigkeit auch Lesen, Basteln, Trompetespielen oder Kneipe mit Alkoholkonsum. Viele Lernende kommen in eine ähnliche Situation und müssen dann eben erfinderisch sein und sich dann später gebührend belohnen.

Die Belohnung für besonders erfolgreiche Tage oder am Ende einer gut verlaufenen Woche darf dann z. B. ein Kinobesuch, Kneipen- oder Restaurantbesuch sein, auf den man sich sehr freut und ihn besonders genießt.

Bei Belohnungen muss man konsequent und ehrlich sein.

Ist das vereinbarte Ziel erreicht, muss sofort die Belohnung eingetauscht werden.

Ist das vereinbarte Ziel nicht erreicht, dann darf es *keine* Belohnung geben.

Sie werden sich dann genauer damit befassen, warum Sie dieses Ziel nicht erreicht haben.

Dadurch haben Sie eine Analyse vorgenommen, aus der Sie die erforderlichen Veränderungen ableiten können.

In gleicher Weise können Sie Nahrung als Verstärkung einsetzen, aber hier lauert mancher Vorbehalt: Gummibärchen, Schokolade etc. gefährden durch die Kalorienzufuhr das Idealgewicht. Alkohol birgt die Gefahr der Gewöhnung und Abhängigkeit und Lernbeeinträchtigung – wie in Kapitel 2.8 dargestellt.

Körperliche Betätigung als Verstärkung und Ausgleich

Körperliche Aktivitäten sind gerade für Lernende die nahezu optimale Verstärkungsmöglichkeit.

Nach langem Sitzen benötigen Sie in besonderem Maße Bewegung.

Bewegung ist dann Abwechslung, Erholung, Ausgleich.

Durch körperliche Betätigung wird das Stresshormon Adrenalin abgebaut und die Produktion des »Glückshormons« Serotonin stimuliert.

Körperliche Betätigung bedingt eine angenehme körperliche Ermüdung und somit einen besseren Schlaf.

Weitere angenehme Tätigkeiten brauche ich Ihnen nicht aufzuzählen, da sie von A = Autofahren bis Z = Zoobesuch reichen können. Wird die Pausenzeit zur Belohnung immer knapper, dann können auch bislang weniger attraktive Tätigkeiten eingesetzt werden, von A = Abwasch bis Z = zum Bäcker gehen – und belohnend sein. Ja, Sie haben richtig gelesen! Sogar der Abwasch kann eine Belohnung sein, da er eine Abwechslung gegenüber dem Lernen darstellt. Da der Abwasch sowieso zu erledigen ist, können sie ihn also als motorische Alternative zum Lernen belohnend einsetzen.

Keine Belohnung – was läuft falsch?

Falls man sich über längere Zeit (mehrere Tage) nicht mehr belohnen konnte, dann sollte man eine Analyse vornehmen, wie sie im Kasten als Fragebogen dargestellt ist. Sie soll Ihnen helfen, gezieltere Informationen über sich selbst zu erhalten.

Fragen an mich:		ja	weiß nicht	nein
1.	Ist mein eigener Leistungsanspruch zu hoch?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Habe ich zu wenig gearbeitet?			
	• Warum habe ich so wenig gearbeitet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	• War für mich zu viel an Ablenkung?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	• Mangelnde Konsequenz in der Planung und Einhaltung des Lernens und Belohnens?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	• Welche Personen hindern mich?			

3.	Habe ich zu viel gearbeitet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	• Warum habe ich zu viel gearbeitet?			

4.	Habe ich zu wenig behalten und verstanden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	Ist der Stoff zu schwer?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	Habe ich mein Kursprogramm angemessen befolgt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	Gibt es hemmende Gründe wie Familie, Freunde, Geld, Wohnung?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	Bin ich zu großzügig mit meinen eigenen Belohnungen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	Nehme ich mein Lernen überhaupt ernst?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	• Mache ich es mir insgesamt zu bequem?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	• Wer kann mir bei möglichen Schwierigkeiten helfen?			

Wahrscheinlich werden Sie relativ schnell gemerkt haben, an welchen Stellen Schwächen oder Stärken Ihres Lernsystems zu finden sind. Diese Checkliste finden Sie auch im Anhang, damit Sie sich bei anstehenden Lern- und Motivationsproblemen nochmals befragen können.

2.3 Vermeidungsverhalten abbauen

Sollen wir unangenehme (= aversive) oder langweilige Tätigkeiten ausführen, so versuchen wir, sie vor uns her zu schieben. Wir finden dann immer mehr Gründe, andere Dinge zu tun, die anscheinend wesentlich angenehmer sind. Hierdurch vermeiden wir, uns in eine vermeintlich aversive Situation zu begeben.

Typische Vermeidungsverhaltensweisen vor Lernbeginn sind z. B.:

- zur Toilette gehen
- ein Getränk zubereiten
- Zeitung lesen
- Knöpfe annähen
- auf Bleistift oder Radiergummi kauen
- etwas aus dem Kühlschrank holen
- Radio hören
- Blumen gießen
- Auto waschen oder reparieren
- usw. usw.

Bei näherer Betrachtung sind dies teilweise sogar sehr unangenehme Tätigkeiten (mit gewissen Ausnahmen).

Durch das Vermeidungsverhalten entziehen wir uns der Arbeit und belohnen uns sogar für die Verzögerungen.

Das hat zur Folge, dass wir immer mehr und immer öfter die primär angestrebte Tätigkeit vermeiden.

Oft bekommt man schlechte Laune, wenn man dann vor lauter Vermeidung nicht viel geschafft und eine gehörige Portion Zeit vertan hat. Oft entsteht dann auch die Mentalität: »So kurz vor der Mittagspause lohnt ein Anfang erst recht nicht, also beginne ich erst nachmittags.« Damit hat man den Arbeitsbeginn auf relativ unbestimmte Zeit verschoben und fängt vielleicht gar nicht erst an. Manch ein Student, manch eine Studentin verzögert mit dieser Art der Vermeidung nicht nur um Tage, sondern um Wochen und Monate.

Prokrastination – auf morgen verschieben

Heute spricht man in gebildeten Kreisen eher von Prokrastination (lat. pro=für und cras=morgen, procrastinatio=Vertagen), also Aufschieben auf den nächsten Tag. Ursachen sind hier meist Vermeidung aufgrund von Angst, Perfektionismus, Falschbewertung. Auch falsche Organisation und falsche Prioritätensetzung sind festzustellen, mitunter können auch ein entsprechender Lebensstil und mangelnde Bewältigungsmechanismen dahinterstecken. Letztlich können aber auch Krankheiten wie z. B. Depressionen verursachend sein. Im letzteren Fall hilft nur eine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung, bei anderen Formen der Leistungsbeeinträchtigung ist vielleicht ebenfalls eine Psychotherapie angera-

ten. Viele Aspekte der Prokrastination sind jedoch durch die Empfehlungen des nachfolgenden Abschnitts beeinflussbar.

Was man gegen Vermeidungsverhalten tun kann

Vor der Erteilung von Ratschlägen möchte ich ein kleines lebenspraktisches Beispiel zitieren:

Viele Kinder essen schlecht und nörgeln beim Essen, weil sie ihren Teller zu voll gefüllt bekommen haben. Dadurch entwickeln sie Angst, die Essportion nicht bewältigen zu können, und zeigen Vermeidungsverhalten, indem sie lustlos auf dem Teller herumstochern und nur auf äußeren Druck essen. Abhilfe ist meist leicht zu schaffen, wenn man dem Kind gestattet, sich sein Essen selbst auf dem Teller zu portionieren. Meist hilft auch, wenn man nur eine kleine Portion auf den Teller gibt. Ist diese konsumiert, darf ein ebenfalls kleiner Nachschlag erfolgen.

Hier wurde der Druck »große Menge des Essens« abgeschafft. Durch die kleinen Mengen bekommt das Kind Übersicht – und es hat schneller das Erfolgserlebnis, wenn es seinen Teller leer gegessen hat usw. Letztlich wird es insgesamt mehr essen und sogar zufrieden mit seiner Speise sein. (Und die Eltern mit ihm.)

Ähnlich psychologisch sinnvoll müssen wir bei uns vorgehen, wenn wir eine Riesenportion von Wissen vor uns auf dem Schreibtisch liegen haben:

1. *Produktion durch Reduktion.* Anfänglich (also zum Abbau der Lernprobleme) das gesamte Lernpensum eventuell reduzieren oder die Lernmenge in überschaubare Lernportionen einteilen. Dadurch steht die Arbeit nicht mehr wie ein Riesenberg vor einem, ist also nicht mehr so angsterzeugend und aversiv – und kann dadurch leichter begonnen werden.

2. *Portionieren.* Die einzelnen Lerneinheiten in angenehme und überschaubare Mengen- und Zeiteinheiten unterteilen.

3. *Besonders angenehme Anfangstätigkeiten finden.* Dadurch fängt man leichter an und wird dabei durch die Anfangstätigkeit selbst noch belohnt.

4. *Nahezu strenge Disziplin.* Dies beinhaltet ein striktes selbst auferlegtes Verbot von Vermeidungsverhalten und dadurch in hohem Maße Selbstkontrolle.

5. *Belohnung nach der Arbeit.* Angenehmen Tätigkeiten dürfen erst ausgeübt werden, wenn ein Arbeitsteil erledigt ist. Dann wirken sie als angemessene Belohnung für das Arbeiten. Letztlich freut man sich dann sogar auf diese Belohnungen und gibt sich mehr Mühe bei der Arbeit. Angenehme Tätigkeiten können auch als positiv empfundene Vermeidungsverhaltensweisen sein wie z. B. Autoreparatur etc.

6. *Belohnung deutlich machen.* Falls es Ihnen schwer fallen sollte, die Belohnungen aufzuschieben, so notieren Sie diese auf kleinen Zetteln an Ihrer Pinnwand. Dadurch wird die geplante Belohnung für Sie plastischer – umso leichter können Sie dann ein Aufschieben vornehmen, da Sie nun ein schönes Ziel vor Augen haben.

7. *Auf dem Platz bleiben.* Falls Sie die Disziplin der Belohnung zwar gut einhalten, aber dennoch nicht mit der Arbeit beginnen können, so sollten Sie trotzdem am Arbeitsplatz sitzen bleiben! Notieren Sie dann bitte, was Sie eigentlich arbeiten sollten – und was Ihnen daran schwierig erscheint: Welche Aspekte oder Faktoren machen dabei Angst? Welche sind aversiv? Welche könnten dabei eventuell sogar Freude bereiten?

Auf diese Weise beginnen Sie bereits Ihre Arbeit, indem Sie sich mit dem Lernmaterial auseinander setzen: Sie werden sich über Ihre verschiedenen Motive klarer. Sie werden jedoch zur Beantwortung der obigen Fragen auch einige Details der Lerninhalte Ihres Buches (Artikels etc.) näher ansehen müssen ... also fangen Sie schon damit an, etwas zu erkunden und dadurch zu lernen!

Vorsätze, Selbstkontrolle, Selbstbeherrschung, selbst Erfolge haben

Für umfassendere Vorhaben gelten wieder etwas andere Vorschläge. Diese vielen bislang gegebenen Ratschläge sollen helfen, Vorsätze zu fassen und durch ihre Einhaltung Erfolge zu erleben. Die Vorschläge sollen also dabei helfen, Ziele zu erkunden und sie dann anzugehen und zu erreichen. Dabei ist es oft hilfreich, besonders bei großen oder weit entfernten Zielen und Ablenkungsversuchungen, nahestehende Personen um Unterstützung zu bitten.

Vorsätze und Pläne – wenn ... dann

- *Formulieren* Sie genau Ihre Absichten/Pläne/Vorsätze, damit Ihnen klar wird, was Sie wollen. (Beispiele: Täglich 10 Vokabeln wiederholen; das Referat über XX bis spätestens Donnerstag anfertigen; die Funktionsweisen des limbischen Systems bis Freitag erarbeiten.)
- *Klare Aufträge* an sich selbst geben wie z. B:
 - »Ich werde täglich mindestens XX Minuten YY lernen.«
 - »*Wenn* ich meine Hausaufgaben mache, *dann* schalte ich mein Handy aus.«
- *Ziele und Erfolge festlegen*. Wann, bei welcher Menge/Quote an Lernen/Richtiglösungen ist das Ziel erreicht?
- *Belohnung festlegen*. Die Arbeit sollte konsequent mit einer Belohnung, mit Erfolg beendet werden (s. Kap. 2.2!): *Wenn* ich mein Ziel/Arbeitspensum etc. geschafft habe, *dann* belohne ich mich mit XY.«
- *Stress abbauen*. Stress ist der größte Feind der guten Vorsätze und der Selbstkontrolle, da er im Gehirn die Impulskontrolle reduziert.