

FREE FIRST CHAPTER

IN REKORDZEIT ALLES SELBST LERNEN

Warum Sie Schwierigkeiten beim Lernen haben

Erreiche Expertenstatus in jedem Bereich durch gezieltes Selbstlernen. Clever lernen lernen mit Lerntechniken und Lernmethoden. — Chapter One. About a 12-minute read.

Ich fand diese eine Szene aus der Disney—Version von Hercules schon immer ziemlich interessant.

Falls Sie also mit der Handlung (und der eigentlichen Legende—so verzerrt sie in dieser Verfilmung auch sein mag) nicht vertraut sind, hier eine kleine Auffrischung: Nach seiner Geburt gestohlen und seiner göttlichen Kräfte beraubt, streift der junge Herkules einsam und unverstanden durch die Welt. Er hat nicht das Gefühl, unter die Sterblichen zu gehören, bis er erkennt, dass er tatsächlich der Sohn des Zeus ist. Hier ist die titelgebende Szene: Er schleicht sich zu Zeus' Tempel und fragt, ob er nach Hause kommen darf.

Sein Vater sagt nein, nicht bevor er sich als wahrer Held beweisen kann. Und so sucht er Philoctetes (Phil für seine Freunde) auf, den Schöpfer der Könige und Ausbilder der Champions. Er beendet seine Ausbildung und durchläuft eine Reihe von epischen Aufgaben, die als die zwölf Arbeiten (des Herkules) bekannt sind: die neunköpfige Hydra besiegen, den kretischen Stier fangen, den nemeischen Löwen töten, die goldenen Äpfel der Hesperiden stehlen und so weiter.

Er arbeitet die Liste der zu erledigenden Aufgaben aggressiv ab und zementiert damit sein Heldentum. „From Zero to Hero“, verkünden die Musen. Und so wird ihm ein Platz unter den Göttern auf dem Olymp angeboten.

In literarischen Kreisen wird diese Art von Bogen „die Reise des Helden“ genannt. Wir alle haben einen bestimmten Weg, den wir auf der Suche nach unserer Berufung oder unserem Lebensziel beschreiten.

Und diese Reise erfordert oft eine Reihe von Fähigkeiten. Für Herkules bedeutete es, sich rohe Kraft und einen üppigen Bauch zuzulegen. Für Sie geht es vielleicht darum, eine Fähigkeit zu erlernen oder Ihr Wissen auf einem bestimmten Gebiet zu vertiefen. Wenn das der Fall ist, betrachten Sie dieses Buch als Ihren ultimativen Leitfaden, den Phil, der Sie durch die Prüfungen und Mühen führt, die einen Helden ausmachen.

Vielleicht haben Sie auf Ihrem Weg zum Selbststudium schon so manche Prüfung erlebt: Selbstzweifel, Frustration, Probleme, den Stoff zu verstehen oder sich zu merken, oder ein Gefühl der Hilflosigkeit. Vielleicht haben Sie das Gefühl, dass dieses Studienfach nichts für Sie ist und dass Sie einfach nicht dafür geschaffen sind.

Aber lassen Sie mich Ihnen sagen, dass Sie nicht das Problem sind. Ihr Verstand ist buchstäblich ein Supercomputer, der darauf ausgelegt ist, (ständig) zu lernen und sich zu erweitern. Sie können per Definition jedes Thema lernen, das Sie sich vornehmen. Sie müssen nur wissen, wie. Und das ist wahrscheinlich der Punkt, an dem Sie Schwierigkeiten haben: Wie gehen Sie an das Lernen heran und wo fangen Sie an?

Machen Sie sich keine Sorgen. Dieses Buch führt Sie durch den gesamten Prozess, von der Zielsetzung und dem Notizenmachen bis hin zum Lesen, Auswerten und Motivieren. Wir geben Ihnen Tipps und Tricks, wie Sie das Lernen maximieren, effektiver lernen und auf die „richtige“ Art und Weise prüfen und schreiben können.

Wenn wir in die verschiedenen Lerntechniken eintauchen, werden Sie feststellen, dass jeder Mensch anders lernt und Sie einfach ein System finden müssen, das für Sie funktioniert. Wir werden uns mit der Mechanik des Gehirns befassen (wie es Informationen entschlüsselt und speichert und wie man nicht dagegen arbeitet).

Am Ende werden Sie eine ziemlich gute Vorstellung davon haben, welche Lernmethode für Sie geeignet ist, wo Ihre Stärken liegen, wo Sie mehr Hilfe oder Aufmerksamkeit brauchen

und warum Sie diese Ziele überhaupt verfolgen wollen. Mit ein wenig Übung und Selbsterkenntnis können Sie leistungsfähige Lerngewohnheiten entwickeln, die Sie durch alle Bereiche und Themen begleiten und Ihr Selbstvertrauen stärken.

Und während die Disney–Verfilmung Ihnen weismachen will, dass Herkules das alles allein geschafft hat (wie Phil sagen würde: „Er muss es allein schaffen“), hatte er in der Folklore eine Menge Hilfe. Bei jedem Schritt hatte er einen Gott oder ein Orakel, das ihm sagte, wie er seine Aufgaben erfolgreich bewältigen konnte. Verließ er sich auf seinen eigenen Verstand und seine Tatkraft? Ja. Aber er hatte Führung. In diesem Sinne und im Einklang mit dem Motiv der Mythologie, das wir hier haben, werde ich auf dieser Reise Ihr Orakel sein.

Warum gerade ich, werden Sie sich fragen? Nun, auch bei mir ging es bergauf, und ich musste selbst lernen.

Während meines Studiums habe ich mir Psychologie, Trauma und somatisches Heilen selbst beigebracht. Es war hart und anspruchsvoll. Es gab Zeiten, in denen ich das Gefühl hatte, dass es mir über den Kopf wuchs und ich aufgeben wollte. Ich zweifelte an mir selbst, fühlte mich wie eine Hochstaplerin und verlor häufig die Motivation.

Nun, da ich den klügeren Weg des Lernens durch die Versuche und Fehler anderer vor mir entdeckt habe, war ich in der Lage, mein Interessengebiet zu meistern und meine eigene Praxis als Trauma–Entwicklungscoach zu eröffnen. Und so möchte ich dieses Erbe an Wissen, das ich von Lehrern, Schriftstellern, Philosophen und anderen Eigenständiges Lernen gesammelt habe, an Sie, brillante Köpfe und zukünftige Überflieger, weitergeben.

Wenn Sie bereit sind, diesen Weg zu gehen, lassen Sie uns unser Training mit Lektion eins beginnen: Warum Sie Schwierigkeiten beim Lernen haben—auch bekannt als „Wie Sie hierher kamen“.

Kapitel 1: Warum Sie Schwierigkeiten beim Lernen haben

Meine frühesten Erinnerungen an die Schule waren ziemlich schlecht. Ich erinnere mich, dass ich alles getan habe, um vorzutäuschen, krank zu sein, nur um mich zu drücken—ich habe Arztbriefe gefälscht, mich als meine Eltern ausgegeben, das ganze Drum und Dran.

Es ist nicht so, dass ich das Lernen gehasst hätte. Ich hasste die Schule nur mit einer Rachsucht, die ich nur als biblisch bezeichnen kann (natürlich alttestamentarisch).

Aber als ich älter wurde und mehr Menschen kennenlernte, wurde mir klar, dass ich nicht der Einzige war, dem es so ging. Die meisten, die das Fließband der (konventionellen) akademischen Welt durchlaufen, scheinen auf der anderen Seite mit einer ähnlichen Erfahrung herauszukommen: losgelöst, desillusioniert und enttäuscht.

Ich frage mich also. Welcher Teil der traditionellen Bildung hat uns so sehr abgeschreckt?

Um diese Frage zu beantworten, sollten wir zunächst den Begriff traditionelles Lernen definieren.

Grundsätzlich gilt Lernen als traditionell, wenn es diese Kriterien erfüllt:

- Das Lernen findet in einem physischen Raum statt.
- Der Lehrplan, die Ressourcen und die Stundenzahl sind vorgegeben (in der Regel durch den Professor oder die Schule).
- Der Schüler erhält passiv Wissen (und wird danach beurteilt, wie gut er diese Informationen in einem Test wiedergeben kann).

Ironischerweise besteht das Problem mit dieser Art von Lernsystem darin, dass es nicht zum Lernen geeignet ist. Es ist ein schäbiges, altes Relikt, das sich nicht an seine modernen Schüler und das Klima, in dem sie leben, angepasst hat. Und so wird es den Schülern erschwert, überhaupt etwas zu lernen.

In diesem Kapitel werden wir uns auf zwei Hauptgründe konzentrieren, warum traditionelles Lernen möglicherweise zu altmodisch ist, um effektiv zu sein.

Erstens setzt es Angst ein, um die Schüler zu motivieren.

Alle Schüler, von den Einserschülern, die sich ausgiebig Notizen machen, bis hin zu denjenigen, die sich gerade genug anstrengen, um eine gute Note zu bekommen, können sich an die schiere Panik und den Schrecken vor einer bevorstehenden Abschlussprüfung erinnern. Es gibt diesen lähmenden Druck, den man verspürt, wenn man versucht, „gut“ abzuschneiden. Das ist eine seltsam universelle Erfahrung, wenn wir ernsthaft darüber nachdenken.

Uns allen wird eingeredet, dass wir keine Zukunft haben, wenn wir nicht fleißig genug lernen und die besten Noten bekommen. Das ist in der Tat ein erschreckender Gedanke. Aber die Sache ist die, dass Angst einen nur so weit bringen kann. Irgendwann kommt der Punkt, an dem das kein Anreiz mehr ist. Aus biologischer Sicht entzieht sie dem Gehirn buchstäblich die Energie, die es braucht, um neuen Stoff aufzunehmen und etwas zu lernen.

Das funktioniert folgendermaßen: Ein Teil Ihres Gehirns, die gewürzte Amygdala, ist für das Überleben verantwortlich. Sie haben vielleicht schon von der Kampf-, Flucht- oder Erstarrungsreaktion gehört. Das ist eine Reaktion, die immer dann aufflammt, wenn Ihr Gehirn Probleme wahrnimmt. Wenn Ihnen also gesagt wird, dass Sie scheitern könnten, stuft Ihr Gehirn dies als Bedrohung ein. Es warnt den Körper: „Alarmstufe Rot“, und dieser bereitet Sie darauf vor, zu kämpfen, zu fliehen oder zu frieren.

Der Verstand kann nicht zwischen einem hypothetischen Szenario, einem Gedanken oder einem tatsächlichen Ereignis unterscheiden. Die bloße Vorstellung, dass etwas Schreckliches passieren könnte, reicht also aus, um in unserem Gehirn den Alarm auszulösen. Und wir haben pro Tag nur eine Menge X an Energie. Wenn wir also alles für Stress und Sorgen ausgeben, haben wir nichts mehr zum Lernen übrig.

Kennen Sie das Sprichwort: „Sorgen sind ein schlechter Gebrauch der Vorstellungskraft“? Nun, sie sind zudem eine schlechte Nutzung der Gehirnleistung.

Zweitens: Der Lehrplan ist zu eng und einschränkend.

Irgendwann in der Geschichte, als das Individuum noch nicht so wichtig war wie die Gruppe, war es sinnvoll, ein einheitliches Modell zu haben, dem alle folgen mussten. Das war der effizienteste Weg, um eine möglichst große Anzahl von Menschen zu unterrichten. Aber als wir uns weiterentwickelten und lernten, wie unterschiedlich die Menschen sind, wurde uns klar, dass wir mehr als eine Einheitsgröße brauchen.

Und doch haben die traditionellen Systeme nicht mit dem Programm Schritt gehalten. Sie machen immer noch so weiter wie bisher und erstellen Lehrpläne und Programme, die die Schüler als einen homogenen Klumpen betrachten, nicht als eine Ansammlung von Individuen mit einzigartigen Bedürfnissen. Es ist ein System, in das sich die Schüler einfügen müssen, nicht eines, das sich den Schülern anpasst.

Deshalb sind traditionelle Lehrpläne standardisiert und konzentrieren sich weitgehend auf die Wiederholung von Fakten und das Auswendiglernen von Wörtern aus einem Lehrbuch. Während Selbstlernkurse, wie wir gleich sehen werden, die Bedürfnisse und Vorlieben der Lernenden berücksichtigen. Welche möglichen Fragen könnten Sie haben? Welche Hindernisse stehen Ihnen beim Verstehen des Kursmaterials im Weg? Und so weiter.

Es hilft nicht, dass das traditionelle Lernen zeitlich begrenzt ist, sei es in Schulen, Online-Instituten oder Universitäten. Ein Professor kann in ein paar Monaten nur eine bestimmte Menge an Informationen vermitteln. Vergleichen Sie das mit der endlosen Zeit, die ein Mensch hat, um selbst zu lernen.

Das entschuldigt jedoch nicht die Tatsache, dass der traditionelle Weg den unterschiedlichen Bedürfnissen der Schülerschaft nicht gerecht wird. Deshalb haben viele Menschen saure Erinnerungen an ihre Schulzeit. Vielen von uns fiel es schwer, den Stoff zu verstehen, den wir lernen sollten. Es fiel uns schwer, den Stoff zu verstehen, uns an ihn zu erinnern oder uns überhaupt für ihn zu interessieren.

Selbstlernen: Eine mutige neue Grenze

Wir wollen das alte System dem neuen gegenüberstellen. Wie aktualisiert und modernisiert das Selbstlernen das bewährte Modell, mit dem die meisten von uns aufgewachsen sind?

Um es kurz zu machen: Es ist der Höhepunkt der Pandemie. Da unsere physischen Räume verschwunden sind, sind Schüler und Lehrer gezwungen, sich in die fremde Arena des Fernunterrichts zu begeben. Online-Kurse gibt es in Hülle und Fülle.

Wir wissen nicht recht, was wir mit all diesen Veränderungen anfangen sollen. Aber eines ist sicher: Es gibt keinen Weg zurück. Wir haben das Zeitalter des Selbstlernens erreicht. Und inmitten all der Verwirrung und Frustration nimmt es langsam aber sicher Gestalt an.

Seien wir mal ehrlich. Das Konzept des Selbstlernens ist nicht neu. Aber zum Glück hat es eine breitere Anerkennung im Mainstream gefunden. Immer mehr Menschen kommen in den Genuss eines Konzepts, das von seinen Vorgängern lernt und den Rückstand aufholt. Wenn wir ehrlich sind, funktioniert das alte Modell nicht, zumindest nicht für alle. Es kann den Menschen helfen, durchzuatmen, wenn sie wissen, dass sie andere Möglichkeiten haben als den engen, traditionellen Weg.

In diesem Sinne ist die erste große Verbesserung, die das Selbststudium den Schülern bietet, die Möglichkeit, ein Thema so tief zu erforschen, wie sie es möchten.

Traditionelle Schulen haben nicht den Luxus, das zu tun, weil sie unter Zeitdruck stehen. Sie müssen das, was sie für wichtig halten, in einen semesterlangen Lehrplan quetschen. Wenn man hingegen selbstständig lernt, muss man sich nicht einschränken. Sie entscheiden selbst, welche (Lern-)Ziele Sie verfolgen und wie Sie sie angehen wollen.

Und nicht nur das: Sie können auch Ihr eigenes Tempo wählen, je nachdem, wie diszipliniert und engagiert Sie sind. Sie entscheiden, welche Teile für Sie relevant sind und welche nicht, wie schnell oder langsam Sie den Stoff durcharbeiten wollen und mit welchem Schwierigkeitsgrad Sie zurechtkommen. Alle Entscheidungen liegen bei Ihnen. Das macht das Ganze so anpassungsfähig und erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass Sie am Ball bleiben.

Sie können außerdem alle Ressourcen nutzen, die Sie möchten. Sie sind nicht auf bestimmtes Material beschränkt, das Ihr Professor für Sie auswählt oder freigibt. In einem traditionellen Umfeld sind die Frage, die (gewünschte) Antwort und die Art und Weise, wie

Sie zum Ziel kommen sollen, vorgegeben. Im besten Fall lernen Sie gar nichts. Im schlimmsten Fall werden Ihre Kreativität und Ihr Interesse an der Materie unterdrückt.

Deshalb lässt Ihnen das Selbststudium alle Freiheiten, die Sie brauchen, um sich in die Materie zu vertiefen. Sie möchten selbst recherchieren und das Thema aus erster Hand erfahren? Das können Sie auf jeden Fall. Sie möchten Ihren Lesestoff und Ihre Aufgaben selbst auswählen? Kein Problem! Auf diese Weise sind Sie sehr flexibel.

Der Unterschied ist enorm. Während sich der traditionelle Unterricht darauf konzentriert, den Studierenden Informationen zu vermitteln, fördert das Selbststudium das kritische Denken und die Fähigkeit, theoretisches Wissen im wirklichen Leben anzuwenden. Das eine kann ein oberflächliches Verständnis des Studienmaterials bieten, das wahrscheinlich mit dem Semester abläuft, während das andere die Daten wirklich dauerhaft verankern kann.

Und das letzte Attribut, das das Selbstlernen als die bessere Wahl zementiert, ist die Verwendung von Wunsch, nicht von Angst, als Motivation.

Da wir bereits festgestellt haben, dass Angst kurzlebig, unhaltbar und schlecht für die Gehirnfunktion ist, wird sie beim Selbstlernen abgeschafft. Stattdessen konzentriert es sich auf den Wunsch zu lernen.

Der Selbstlerner oder Autodidakt wird durch diesen tiefen Wunsch motiviert, sich zu verbessern, zu wachsen, Wissen zu schaffen und zu teilen. Dies ist das entscheidende Element, das darüber entscheidet, ob wir unsere Ziele erreichen oder nicht. Um konsequent zu arbeiten, müssen wir also ein entscheidendes „Warum“ haben.

Aktionsschritte

1. Organisationsübung: Listen Sie auf, was Sie lernen wollen. Welches Thema oder welche Themen haben Sie zu diesem Selbstlernbuch hingezogen? Was möchten Sie lernen?

Tipp: Ich persönlich würde empfehlen, nicht mehr als vier Themen auf einmal zu bearbeiten, um sich nicht mit zu vielen Interessen/Beschäftigungen zu überfordern.

2. Aufforderung zum Tagebuchschreiben: Wie tief wollen Sie in Ihr gewähltes Thema eintauchen? Wenn Sie zum Beispiel Mechanik studieren, würden Sie dann gerne einen Motor auseinandernehmen und wieder zusammenbauen können? Oder möchten Sie wissen, wie man ihn repariert, wenn er kaputt geht? Und so weiter.
3. Aufforderung zum Tagebuchschreiben: Gibt es Ängste, die Sie zurückhalten? Zählen Sie alle auf, die Ihnen in den Sinn kommen. Zum Beispiel:
- Ich habe Angst, dass die Leute weniger von mir halten, wenn ich nicht weiß, wie ...
 - Ich habe Angst, dass ich in meinem akademischen/geschäftlichen Werdegang hinter meinen Mitschülern zurückbleibe, also muss ich sie einholen.
 - Ich habe Angst, zu versagen oder als Versager dazustehen.
 - Ich habe Angst, dass die Leute merken, dass ich nicht so gut bin wie sie. (das berühmte Imposter-Syndrom)

Wenn Sie diese möglichen Ängste erkennen, können Sie sie entschärfen und sich weniger belastet fühlen.