Lerneinheit 6:

Persönliches Wohlbefinden

Co-funded by the European Union

access 2learn

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

2021-1-AT01-KA220-ADU-000035339

INHALTSVERZEICHNIS

1 Eigene Stärken und Fähigkeiten entwickeln ... 3

1.1 Finden Sie Ihre Stärken heraus ... 5

1.2 Persönlich und beruflich wachsen mit dem Growth Mindset ... 6

1.3 Lernen im Team ... 10

1.3.1 Bewährte Methoden ... 11

1.3.2 Miteinander kommunizieren ... 13

1.3.3 Zwischenmenschliche Faktoren ... 15

1.3.4 Lernpartnerschaften ... 19

1.4 Kritisches Denken und Lösen von Problemen ... 20

1.5 Prüfungsangst und entspannter Umgang mit Stress ... 26

1.5.1 Sie haben viel Zeit und Energie investiert und sind nun nervös ... 29

1.5.2 Sie haben wenig Zeit und Energie zum Lernen ... 30

1.5.3 Der Stoff erscheint Ihnen zu umfangreich oder schwierig ... 31

1.5.4 Sie setzen sich selbst zu sehr unter Druck ... 32

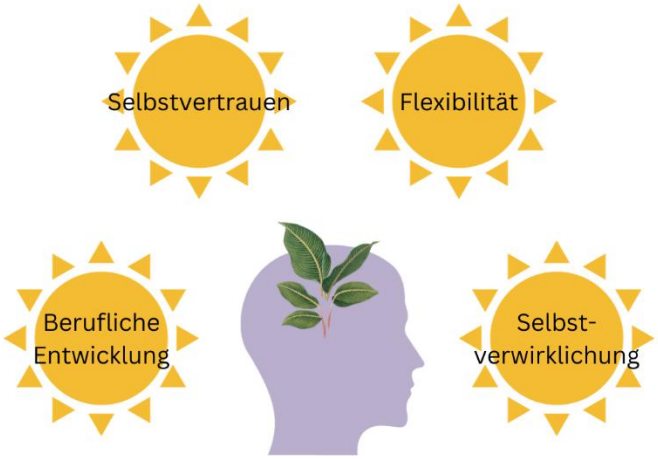
1.5.5 Generelle Empfehlungen für einen entspannten Umgang mit Stress ... 33

1.6 Zusammenfassung ... 36

2 Quellen ... 38

1 EIGENE STÄRKEN UND FÄHIGKEITEN ENTWICKELN

Es lohnt sich aus vielen Gründen unsere eigenen Stärken und Fähigkeiten zu erweitern:



Wir helfen damit unserer **beruflichen Entwicklung**. Wir können unseren Beruf besser ausführen, leichter befördert werden oder einen neuen Job suchen.

Wenn wir etwas Neues lernen, werden wir **selbstbewusster**. Wir fühlen uns sicherer und kompetenter, um Herausforderungen zu meistern und unsere Ziele zu erreichen.

Durch das Lernen neuer Fähigkeiten und das Erweitern unserer Stärken **entwickeln wir unsere Persönlichkeit.** Wir lernen neue Talente von uns kennen und verschiedene Bereiche im Leben verbessern sich. Beispielsweise können wir freundlicher mit uns selbst und mit anderen umgehen.

Wenn wir viele Fähigkeiten haben, passen wir uns **flexibler** an Veränderungen an. Wir können schneller und mit weniger Kraftaufwand auf verschiedene Herausforderungen reagieren.

Wenn wir unsere Stärken und Fähigkeiten erweitern, können wir **uns selbst**, also unsere persönlichen Ziele, **verwirklichen**. Wir haben die Gelegenheit das zu tun, was uns wirklich wichtig ist.

Während wir unsere Stärken und Fähigkeiten erweitern, machen wir eine spannende Entdeckung: **Wie ein zartes Pflänzchen werden wir immer stärker, wachsen und erblühen über unsere bisher gedachten Grenzen hinaus.** Damit können wir viel leichter unsere Ziele erreichen und ein erfülltes Leben führen.

Praxisbezug

John möchte einen neuen Beruf ausüben und hat sich entschieden, Gesundheits- und Fitnesstrainer zu werden. Mit jedem Thema, das John mit einer Prüfung abschließt, fühlt er sich fachlich kompetenter. Aber er wird auch selbstsicherer. Endlich kann er das, was ihm in seinem persönlichen Leben besonders wichtig ist – Sport und Gesundheit – zum Beruf machen. Er beobachtet, dass er sich auf Prüfungen immer weniger vorbereiten muss. Auch seine Angst, eine Prüfung nicht zu schaffen verschwindet. Inzwischen fühlt er sich beim Lernen sogar richtig wohl und überlegt schon, ob er noch einen Kurs zum Thema „Rehabilitation“ machen soll.

In dieser Lerneinheit erfahren Sie, **was Ihnen dabei hilft, all Ihre Bedenken zu vergessen** und sich für Ihre berufliche und persönliche Weiterentwicklung zu entscheiden. Das gemeinsame Lernen mit anderen Menschen ist besonders wirksam, daher lernen Sie auch, wie man **erfolgreich in einem Team** lernen kann.

Zudem finden Sie in dieser Lerneinheit hilfreiche Tipps, wie es Ihnen gelingt, an **Herausforderungen gelassen und kompetent heranzugehen**. Zum Abschluss erfahren Sie, was Sie tun können, um sowohl **beim Lernen für eine Prüfung als auch generell in stressigen Zeiten entspannt** zu bleiben.

1.1 Finden Sie Ihre Stärken heraus

Um selbstbewusster zu werden, ist es hilfreich, wenn Sie Ihre eigenen Stärken kennen. Sie können Stärken in Ihrem Beruf, aber auch in Ihrem privaten Leben haben. Beispiele dafür sind: Verlässlichkeit, die Fähigkeit etwas Neues zu lernen, die Kommunikation mit anderen, Sprachkenntnisse, Kreativität, die Fähigkeit, in einem Team zu arbeiten, eine genaue Arbeitsweise und Vieles mehr.

Aber wie können Sie Ihre Stärken herausfinden?

- Fragen Sie Ihre Familie oder Ihren Freundeskreis, wie sie Sie sehen. Was denken sie, dass Sie gut können?
- Denken Sie an Momente, in denen Sie sich gut gefühlt haben. Welche Ihrer Eigenschaften und Stärken haben dazu geführt, dass Sie sich so fühlen?
- Denken Sie an Bereiche in Ihrem Leben, in denen Sie schon einmal erfolgreich waren. Wenn Sie in etwas erfolgreich sind, bedeutet das, dass Sie etwas gut können. So können Sie Ihre Stärken aus der Vergangenheit ableiten.
- Überlegen Sie sich, an woran Sie Interesse haben und was Sie gerne tun. Normalerweise sind das Aktivitäten, die mit Ihren Stärken in Verbindung stehen.

Praxisbezug

Juan macht einen Blended Learning-Kurs im Kundenservice. Bevor er damit angefangen hat, hat er sich seine Stärken überlegt, damit er sich Ziele für den Kurs setzen konnte. Als er darüber nachgedacht hat, was er sehr gern tut und worin er bereits erfolgreich war, hat er unter anderem diese Stärken festgestellt:

- Kommunikation mit Kundinnen und Kunden
- Fähigkeit, im Team zu arbeiten
- Selbstbewusstes Auftreten vor Kundinnen und Kunden
- Pünktlichkeit

Er ist sehr stolz auf seine Stärken. Er weiß aber auch, dass er auch Schwächen hat. Z.B. kann er nicht so gut mit einem Computer umgehen. Daher möchte er in diesem Kurs seine Stärken weiterentwickeln, aber auch seine digitalen Fähigkeiten verbessern. Besonders interessiert ihn, wie man Videokonferenzen mit Kundinnen und Kunden durchführen kann. Darüber lernt er sehr viel im Kurs.

Es ist vollkommen normal, dass es Dinge gibt, die wir gut können, aber auch Dinge, die wir nicht so gut können. Und es ist in Ordnung, dass wir auch Manches nicht so gut können. Aber wir sollten die Möglichkeit nutzen, **unsere Stärken herauszufinden und diese weiterzuentwickeln, sodass unsere Persönlichkeit wachsen kann.**

1.2 Persönlich und beruflich wachsen mit dem Growth Mindset

Unser Mindset beeinflusst, wie erfolgreich wir lernen können. Der Begriff „Mindset“ bedeutet übersetzt „Denkweise“ oder „innere Einstellung“. Es gibt ein Fixed und ein Growth Mindset. Die nachfolgende Übersicht zeigt die Unterschiede zwischen beiden auf:

	Differences	
fest	Denkweise	offen
begrenzt und fix	eigene Intelligenz, Talente und Fähigkeiten	wachsen
ängstlich, ausweichend	Reaktion auf Herausforderungen	akzeptierend
Unsicherheit, Hilflosigkeit	Gefühle	Neugierde, Lebendigkeit
Bekanntes nutzen	innerer Antrieb	Neues dazulernen
abhängig von äußeren Faktoren	Verantwortung	Was kann ich selbst beeinflussen?

Ein **„Fixed Mindset“** bezieht sich auf eine feste Denkweise. Die Person glaubt, dass ihre **Intelligenz, Talente und Fähigkeiten begrenzt und fix** sind. Sie hat häufig Angst davor, Fehler

zu machen. Herausforderungen möchte die Person keine haben. Sei vertraut nur wenig in ihre eigenen Fähigkeiten.

Ein **„Growth Mindset“** hingegen bezieht sich auf eine offene Denkweise. Die Person glaubt daran, dass **ihre Fähigkeiten und Talente in der Arbeit oder beim Lernen wachsen können, wenn sie sich anstrengt.** Daher mag sie Herausforderungen. Sie möchte gerne etwas dazulernen, auch wenn das schwierig ist und ihr Fehler passieren können.

Der Unterschied liegt also darin, wie wir unsere Fähigkeiten und Talente betrachten: als etwas Fixes, das uns gegeben ist, oder als etwas Bewegliches, das wir durch Lernen ändern können.

Wichtig

Sie müssen sich **bewusst dafür entscheiden**, ob Sie sich einer Herausforderung mit einem **Fixed oder** einem **Growth Mindset** stellen wollen!

Wenn Sie sich dazu entscheiden, mit einem **Growth Mindset** zu denken, werden nicht nur beim Lernen und im Beruf erfolgreicher sein. Auch Ihr persönliches Leben wird erfüllter. Sie **akzeptieren Herausforderungen**, erkennen Ihre eigenen **Fehler als Lernchance** und **Rückschläge stärken Sie**. Gerade wenn Sie etwas Neues machen, bekommen Sie neue Fähigkeiten und entfalten Ihre Talente.

Doch was hilft uns dabei, dazulernen zu wollen und uns nicht vor Misserfolgen zu fürchten?

Der deutsche Neurobiologe Gerald Hüther betont, dass Lernerfolge nichts mit dem Gehirn, sondern mit der eigenen Lebendigkeit zu tun haben. Für ein Growth Mindset brauchen Sie also keinen überaus hohen Intelligenzquotienten, um sehr gut lernen zu können. Sie müssen nur machen, **was Ihnen Freude bereitet**!

Wenn Sie sich zwischen verschiedenen Kursen entscheiden müssen, stellen Sie sich einfach die Frage:

Welche Themen geben mir das Gefühl lebendig zu sein?

Personen mit einem **Fixed Mindset** möchten lieber die Fähigkeiten nutzen, bei denen sie schon wissen, dass sie sie haben. Menschen mit einem **Growth Mindset** möchten hingegen immer wieder etwas **Neues dazulernen**.

Unsere angeborene **Neugierde** unterstützt uns beim Lernen. Wenn Sie von sich aus Neues zu einem Thema erfahren wollen, das Sie interessiert, fällt Ihnen das Lernen sehr leicht. Sie fühlen sich auch selbstwirksam, weil Sie immer öfter auf schwierige Fragen Lösungen finden. Das motiviert Sie weiter zu lernen, um noch mehr Wissen und Fertigkeiten zu erwerben und in Ihrem Alltag umzusetzen. **Bleiben Sie also neugierig!**

Mit einem Growth Mindset können Sie das Erreichen Ihrer Ziele unterstützen: Sie merken, dass Sie selbst für Ihren Erfolg verantwortlich sind – nichts anderes kann Sie stoppen. Und Sie können sich auf das konzentrieren, **was in Ihrem Leben für Sie wirklich wichtig ist!**

Um Herausforderungen mit einem Growth Mindset zu begegnen, braucht es aber Zeit. Seien Sie deshalb geduldig mit sich selbst! **Es ist normal, wenn das Verändern Ihrer alten Denkmuster anstrengend ist** und nicht so schnell geht, wie Sie gerne möchten. Deshalb kann es sinnvoll sein, sich bei einem Experten/einer Expertin Unterstützung zu holen.

Denken Sie auch immer daran: **Auch Ihre Fehler und Rückschläge sind Teil Ihres persönlichen Lernprozesses!**

Und egal, ob Sie schon geübt im Einsetzen Ihres Growth Mindsets sind oder nicht - viele Ziele sind einfach zu umfangreich, um sie innerhalb einer kurzen Zeit umzusetzen.

Gehen Sie **geduldig, ausdauernd und optimistisch** auf die Ziele zu, die Ihnen wirklich wichtig sind! Nur so **erreichen Sie beruflich und privat langfristig positive Veränderungen**!

Reflexion

Nehmen Sie sich etwas Zeit und denken Sie über folgende Fragen nach:

- Was für eine Person sind Sie? Haben Sie das Gefühl, dass Sie bereits alles wissen, oder möchten Sie gerne etwas Neues lernen?
- Welche Fähigkeiten möchten Sie gerne weiterentwickeln?
- Welchen Themen machen Sie neugierig? Was möchten Sie gerne lernen?
- Warum macht es Sinn, etwas Neues zu lernen?

1.3 Lernen im Team

In der Schule haben wir alle schon mal die erleichternde Erfahrung gemacht, dass man nicht alleine durch schwierige Lernphasen muss. Wir haben uns als Klasse gegenseitig geholfen und dabei Freundschaften geschlossen, an die wir heute gerne zurückdenken.

Miteinander – also im Team – zu lernen ist auch für uns Erwachsene sinnvoll:

Wenn wir uns **gegenseitig helfen**, **steigt die Motivation zum Lernen** sowohl bei uns als auch bei den anderen. Gemeinsam meistern wir schwierige Lernphasen viel einfacher. Im Team bringen wir verschiedene Blickwinkel und Fähigkeiten ein, indem wir **miteinander reden**. Jedes Teammitglied hat seine eigenen Erfahrungen und Kenntnisse, die wir teilen und **voneinander lernen**. Dank der verschiedenen Perspektiven von unterschiedlichen Leuten können wir **Probleme besser lösen**. Der Austausch von verschiedenen Ideen fördert außerdem die **Kreativität** bei der Lösung von Aufgaben.

Wenn man mit anderen über das Gelernte spricht, sieht man auch schnell, was man schon gut verstanden hat und was man sich noch einmal anschauen muss. Außerdem übt man, vor anderen zu sprechen und zu argumentieren – das ist die perfekte Vorbereitung auf mündliche Prüfungen.

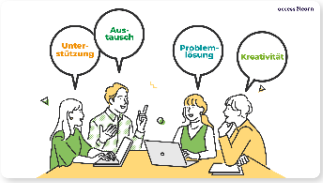
1.3.1 Bewährte Methoden

Hier finden Sie ein paar Methoden, um sich **gemeinsam beim Lernen zu helfen**:

- **Gruppenarbeit:**
  Vor allem wenn wir schwierige Dinge verstehen wollen, hilft es uns, wenn wir mit anderen Teammitgliedern über unsere Ideen reden können. Alle helfen sich gegenseitig, indem sie ihr Wissen teilen und Herausforderungen gemeinsam lösen.

- **Diskussion:**
  Wenn wir mit anderen Lernenden über ein Thema sprechen, können alle ihre verschiedenen Sichtweisen zum Thema einbringen. So können alle das Thema besser verstehen. Wenn wir unterschiedliche Ideen hören und darauf reagieren, lernen wir kritisch zu denken und uns so auszudrücken, dass andere uns gut verstehen.

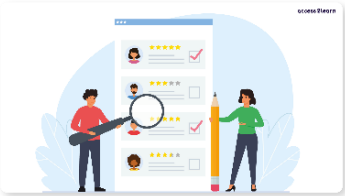
- **Mentoring:**
  Die Personen, die ein Thema schon gelernt und verstanden haben, helfen anderen Lernenden, die sich mit dem Thema noch schwer tun, beim Lernen.



- **Lerngruppen:**
  Drei bis sechs Personen treffen sich, um ein Lernthema gemeinsam zu erarbeiten, z.B. um sich auf eine Prüfung vorzubereiten. Jede Person bringt ihr Wissen und ihre Ideen ein, um zur Beantwortung von Fragestellungen zu gelangen.

- **Sich gegenseitig ausfragen:**
  Indem wir uns gegenseitig Fragen zum Lernstoff stellen, verbessern wir unser Wissen darüber. Das gilt für die Person, die die Fragen stellt, für die gefragte Person und auch für andere, die dabei zuhören.

Alle Methoden, die hier genannt wurden, können in einem Seminarraum, aber auch beim Selbstlernen angewendet werden. Sie können z.B. in Pausen mit Ihren Kolleginnen und Kollegen und der Lehrkraft sprechen. Aber auch beim Selbstlernen haben Sie die Möglichkeit, Ihre Kolleginnen und Kollegen persönlich oder über eine Videokonferenz zu treffen. Sie können auch die Lehrkraft um ein kurzes Online-Meeting bitten, damit offene Fragen geklärt werden können.



- **Online-Forum:**
  Wenn man sich nicht persönlich mit anderen Lernenden treffen kann, z.B. bei einem Online-Kurs, weil die Teilnehmenden zu weit voneinander entfernt wohnen, ist es sinnvoll, sich online zu unterhalten. In einem so genannten Online-Forum können wir uns virtuell treffen. Dort können wir unsere Fragen stellen. Da alle Teilnehmenden mitlesen und sich einbringen können, hat jede Person etwas von diesem Austausch. In vielen Online-Lernplattformen kann man auch Sprachnachrichten oder Videos ins Forum hochladen, damit das Lernen noch interessanter und unterhaltsamer wird.
  Auch Videokonferenzen sind ein nützliches Tool, um sich mit anderen Lernenden online zu treffen. So gelingt es gut miteinander zu kommunizieren und Aufgaben gemeinsam zu arbeiten.

- **Social Media:**
  Social Media unterstützt das Lernen und die Kommunikation zwischen Lernenden, indem es die Zusammenarbeit und das Senden von z.B. Bildern, Videos oder Internetlinks erleichtert. Es können auch Feedback und Unterstützung bereitgestellt werden. Dafür können Gruppen in den sozialen Medien erstellt werden. Wichtig ist, dass das gemeinsame Ziel der Gruppe genau beschrieben wird. Man kann ein Gruppe öffentlich (für alle Social Media-Nutzer:innen zugänglich) oder privat (nur für bestimmte Personen) führen.

Praxisbezug

Julia kocht gern. Deshalb hat sie schon einige Koch- und Backworkshops besucht. Um mit einigen Workshop-Teilnehmenden in Kontakt zu, hat sie die Facebook-Gruppe „Küchengeheimnisse“ erstellt. Das gemeinsame Ziel der Gruppe ist es, sich gegenseitig mit Tipps und Tricks zum Kochen zu unterstützen.

Julia ist gerade unzufrieden, weil ihr die Sauce Hollandaise nicht so ganz gelingen will. Deshalb stellt sie Fragen dazu in die Facebook-Gruppe. Von einigen Mitgliedern bekommt sie gleich ein paar Tipps und sogar ein Video, wie ihr die Sauce beim nächsten Mal besser gelingen sollte. Auch eine Diskussion in der Gruppe über die wichtigen Faktoren bei der Zubereitung der Sauce entsteht.

Nicht nur Julia, sondern auch alle andere Gruppenmitglieder können von diesem Post profitieren und ihre Erfahrungen teilen.

Wir sehen also, es gibt viele verschiedene Methoden, wie wir uns beim Miteinander-Lernen unterstützen können.

Wichtig

Wählen Sie die Team-Lernmethoden, die am besten zu Ihnen und Ihrem persönlichen Lernstil passen!

1.3.2 Miteinander kommunizieren

Egal für welche Methode wir uns entscheiden, wir kommunizieren fast immer verbal, also in Worten, und nonverbal, also mit unserer Körpersprache, mit den anderen. Mit beidem können wir das ausdrücken, was wir zur gemeinsamen Bearbeitung eines Themas beitragen möchten.

Mit verbaler Kommunikation ist die Verwendung von **Sprache** gemeint, **um den anderen etwas mitzuteilen.** Formulieren Sie immer alles möglichst klar und genau, damit andere Sie gut verstehen können. Hören Sie ebenso aufmerksam zu, wenn andere Teammitglieder sprechen. Und stellen Sie immer wieder Fragen, damit Sie alles besser verstehen können. Wenn es verschiedene Meinungen in einer Gruppe gibt, bleiben Sie trotzdem sachlich und erinnern Sie das Team wieder an die gemeinsame Aufgabe, die Sie bearbeiten möchten.

Nonverbale Kommunikation findet dann statt, wenn wir nicht Worte, sondern unsere **Körpersprache, Mimik und Gestik** verwenden. Damit betonen wir z.B. Emotionen und die Bedeutung des Gesagten. Es ist besonders hilfreich, Worte gemeinsam mit der dazu passenden Körpersprache auszudrücken. So verstehen uns andere besser und es ist leichter, gemeinsam an einem Thema weiterzuarbeiten. Wenn Sie eine offene Körperhaltung einnehmen, werden das Vertrauen und die Zusammenarbeit im Team größer.

Je mehr Sie verbale und nonverbale Kommunikation miteinander anwenden, umso besser verstehen Ihre Mitmenschen, was Sie ihnen mitteilen möchten.

In Online-Kursen ist die Kommunikation mit anderen schwieriger als im Kursraum. Meist sieht man die Kolleginnen und Kollegen oder auch die Lehrkraft nicht immer. Manchmal ist es auch schwierig zu verstehen, was die anderen sagen, weil ihr Mikrofon nicht so gut funktioniert oder weil es Hintergrundgeräusche gibt. Daher sollten Sie versuchen, die Kommunikation angenehm zu gestalten:

- Wenn Sie Ihre Lehrkraft oder andere Teilnehmende nicht verstehen, sagen Sie es ihnen sofort.
- Vermeiden Sie Hintergrundgeräusche und sprechen Sie laut, langsam und klar, wenn Sie etwas sagen.
- Wenn Sie ein Headset haben, benutzen Sie es.
- Schalten Sie sich stumm, wenn Sie gerade nicht sprechen.
- Schalten Sie Ihre Kamera ein, sodass andere auch Ihr Gesicht und Ihre Gestiken sehen.

- Nutzen Sie die Funktion im Videokonferenzprogramm, um Ihre Hand zu heben, wenn Sie etwas sagen möchten.
- Sie können auch im Chat Fragen stellen oder an Diskussionen teilnehmen.

1.3.3 Zwischenmenschliche Faktoren

Wenn sich alle Mitglieder beim gemeinsamen Lernen wohlfühlen, kann erfolgreicher zusammengearbeitet werden. Mit den zwischenmenschlichen Faktoren Empathie, Verlässlichkeit und Ehrlichkeit können Sie sehr dazu beitragen!

Indem Sie empathisch miteinander umgehen, können Sie ein positives Lernumfeld schaffen. Das bedeutet, dass Sie sich bewusst in die Lage eines anderen Teammitglieds hineinversetzen und auch dessen Sichtweise und Persönlichkeitstyp respektieren.

Beispiel

Ein Gruppenmitglied braucht mehr Erklärungen oder Zeit, um den Lernstoff zu verstehen. In einer empathischen Atmosphäre sind die anderen geduldig mit dieser einen Person, die mehr Fragen hat und öfter um Hilfe bittet.

Eine Person ist krank und kann deshalb nicht an einem der gemeinsamen Lerntreffen teilnehmen. Empathie hilft, andere Wege zu finden, wie sich das Mitglied trotzdem weiterhin einbringen kann. Z.B. kann man der kranken Person das, was sie verpasst hat, schicken und sie schaut sich das bis zum nächsten Treffen an. Dort kann sie dann Fragen dazu stellen.

Durch ein empathisches Miteinander vermeiden Sie Konflikte und stärken die Zusammenarbeit. Da sich alle Teilnehmenden wertgeschätzt fühlen, bringt sich jede Person besonders gerne in die Teamarbeit ein.

Um im Team erfolgreich miteinander zu lernen, ist **es wichtig, dass sich jede Person daran beteiligt und man sich aufeinander verlassen kann.**

Beispiel

Ein Lernteam hat vereinbart, dass jede Person eine Aufgabe zu Hause vorbereitet, um beim nächsten gemeinsamen Treffen bereits mögliche Lösungen besprechen zu können. Ein Teammitglied hat sich nicht vorbereitet. Dies führt zu einer schlechten Stimmung, da die anderen Mitglieder, die sich wie vereinbart zu Hause vorbereitet haben, das unfair finden. Das ganze Team kann den Zeitplan nun nicht mehr einhalten.

In einem Lernteam aus vier Personen sind zwei Mitglieder, die immer wieder unzuverlässig sind. Die anderen beiden Mitglieder verlieren das Vertrauen, dass das Lernen im Team gut funktioniert, und suchen sich ein neues Team, mit dem sie sich auf die nächste Prüfung vorbereiten können.

Natürlich kann es vorkommen, dass Sie sich einmal nicht an das halten können, was Sie mit Ihrer Lerngruppe ausgemacht haben. Wenn das passiert, ist es aber wichtig, dass Sie das den anderen Gruppenmitgliedern so früh wie möglich sagen, damit Sie gemeinsam nachdenken können, wie die Gruppe trotzdem weiterarbeiten kann!

Wenn Teammitglieder ehrlich miteinander sind, können sie einander besser verstehen und sich gegenseitig unterstützen. Hierfür ist **das Einbringen von so genanntem „konstruktivem Feedback“** sehr hilfreich.

Beim konstruktiven Feedback meldet man einer Person auf wertschätzende Art und Weise zurück, **was gut funktioniert und was noch verbessert werden kann.** Wenn wir offen und ehrlich miteinander sind, gelingt uns die Zusammenarbeit und das Finden von Lösungen besser. Es gibt aber ein paar wichtige Dinge, die berücksichtigt werden müssen:

Beispiel

Seien Sie konkret!
„Ich schätze deine Idee sehr, doch ich denke, wir sollten noch mehr Zeit verwenden, die Vor- und Nachteile zu diskutieren, bevor wir uns entscheiden.“

Seien Sie positiv und schlagen Sie Verbesserungsmöglichkeiten vor!
„Die Präsentation ist dir wirklich gut gelungen, aber ich denke, wir sollten noch etwas mehr auf die Frage XY eingehen.“

Seien Sie empathisch!
„Ich verstehe, dass du viel zu tun hast, aber ich denke, dass deine Teilnahme an jedem Lerntreffen wichtig ist, damit wir uns gut auf die Prüfung vorbereiten können."

Wenn wir einander konstruktives Feedback geben, dabei aufmerksam zuhören und bereit sind daraus zu lernen, wachsen wir über uns selbst hinaus.

Jede Person beginnt zu „erblühen“, wenn sie mit ihren weiterentwickelten Ideen und Fähigkeiten dem Team helfen kann. Wenn wir einander konstruktives Feedback geben, **können wir im Team große Erfolge haben.** Das können wir uns **wie einen wunderschönen Blumenstrauß vorstellen**, der aus der gemeinsamen Arbeit erwächst.

Das Geben und Annehmen von konstruktivem Feedback hilft also allen Teammitgliedern dabei, **die eigenen persönlichen Fähigkeiten zu entwickeln** und **das gemeinsame Arbeitsergebnis zu verbessern.**

Wenn Ihnen Ihre Kolleginnen/Kollegen oder die Lehrkraft Feedback geben, sehen Sie das nicht als etwas Negatives. Und nehmen Sie das nicht persönlich. Sie möchten Sie einfach nur dabei unterstützen, dass Sie Ihre Arbeit verbessern können. Sehen Sie also ihr Feedback als Möglichkeit zur Weiterentwicklung.

Folgendes sollten Sie beachten, wenn Sie mit einer Gruppe lernen:

Wählen Sie Ihre Gruppe sorgfältig aus! Die Gruppe sollte nicht zu groß und nicht zu klein sein. Ideal sind 4-5 Personen. Zudem sollten Sie die gleichen Ziele verfolgen (Möchten wir die Besten bei der Prüfung sein, oder einfach nur bestehen?) und das Lernniveau bzw. die Stärken sollten möglichst gleich verteilt sein, damit alle was vom gemeinsamen Lernen haben.	**Verlieren Sie nicht den Fokus!** Oft passiert es in Lerngruppen, dass man sich gegenseitig ablenkt. Vereinbaren Sie zum Beispiel vorher ein Zeichen, wenn Sie merken, dass Sie nicht mehr aufs Lernen fokussiert sind, oder planen Sie von vornherein „Tratschpausen“ ein.
Legen Sie gemeinsam Ziele und Rahmen-bedingungen fest! Für alle sollte von Anfang an klar sein, was Sie in der Lerngruppe zusammen erreichen wollen. Machen Sie aus, wie lang die Lerntreffen dauern sollen und was Sie in dieser Zeit schaffen möchten. Sprechen Sie ab, was jede und jeder vorbereiten soll, bevor er oder sie zum Treffen kommt. Das verhindert Streit und Motivations-verlust.	**Zeigen Sie Einsatzbereitschaft!** In einer Lerngruppe müssen alle bereit sein, zusammenzuarbeiten und sich aktiv einzubringen. Wenn sich eine Person nicht an Absprachen hält, wirkt sich das negativ auf die ganze Gruppe aus und es kann zu Streit kommen.

Hier finden Sie einige Regeln, die Sie beachten sollten, wenn Sie in einem Team lernen:

- Behandeln Sie alle gleich und respektvoll
- Sprechen Sie Probleme oder Konflikte gleich an
- Hören Sie anderen zu und geben Sie konstruktives Feedback
- Schätzen Sie die Arbeit Ihrer Teammitglieder
- Erledigen Sie Ihre Aufgaben pünktlich

1.3.4 Lernpartnerschaften

Lernen zu zweit hat ähnliche Vorteile wie Gruppenarbeiten. Zu zweit kann noch konzentrierter und individueller gearbeitet werden. Auch bei einer Lernpartnerschaft sollten Sie darauf achten, mit wem Sie sie machen. Beide Personen sollten ungefähr ähnlich motiviert sein (Wie viel wollen wir schaffen?) und etwa gleich viel von der Partnerschaft haben. Es soll keine Nachhilfe für eine Person werden, sondern beiden nutzen. Auch als Lernpaar sollten Sie sich Lernziele und einen Zeitplan vornehmen und die Aufgaben verteilen. Für gemeinsame Treffen legen Sie Pausen- und Endzeiten fest.

Reflexion

Denken Sie an den Kurs, den Sie gerade machen:

- Können Sie sich vorstellen, für bestimmte Themen Lerngruppen zu bilden?
- Mit welchen Personen würden Sie lernen wollen? Warum? Was sind ihre Fähigkeiten? Sind Sie verlässlich?
- Für welche Themen/Fächer würden Sie gerne in Gruppen lernen?
- Welche Regeln könnten Sie festlegen, wenn Sie in einer Gruppe lernen?

1.4 Kritisches Denken und Lösen von Problemen

Wenn wir vor einer Problemstellung stehen, die wir lösen müssen, können uns das Internet oder andere Menschen oft helfen. Aber nicht alle Informationen sind **glaubwürdig**, beantworten unsere Frage **eindeutig** oder sind **logisch** nachvollziehbar.

„Kritisches Denken“ hilft uns dabei, eine Information näher zu betrachten, bevor wir mit ihr Probleme lösen oder Entscheidungen treffen. Diese Fragen helfen uns dabei:

Ist die Information vertrauenswürdig? Kann ich mich darauf verlassen oder kommt mir dabei etwas „komisch“ vor?

Ist diese Information ausreichend, um meine Frage zu beantworten? Oder brauche ich dafür noch weiteres Wissen bzw. andere Sichtweisen?

Kann ich die Information verständlich nachvollziehen und auch einer anderen Person in eigenen Worten erklären?

Nehmen Sie sich bewusst Zeit, um Informationen kritisch zu prüfen!

Vergleichen Sie verschiedene Informationsquellen, die sich mit demselben Thema beschäftigen, miteinander! Sie können **Ihre Gedanken dazu aufschreiben!** Das hilft Ihnen, eine klarere Vorstellung von der Problemstellung und den dafür möglichen Lösungen zu bekommen.

Vielleicht ist es Ihnen lieber, die Problemstellung und mögliche Lösungen **mit anderen Menschen zu besprechen?** Miteinander können noch mehr Sichtweisen erkannt werden, die beim Entscheiden für einen bestmöglichen Lösungsweg helfen.

Unser kritisches Denken hilft uns, verschiedene Möglichkeiten auf Basis von Fakten und logischen Überlegungen zu prüfen, sie miteinander zu vergleichen und dann Entscheidungen zu treffen.

Die nachfolgenden Schritte helfen Ihnen bei der Auswahl der besten Lösung:

1. Beschreiben Sie das zu lösende Problem klar und präzise!
2. Sammeln Sie Informationen und Daten, die mit dem Problem zusammenhängen!
3. Finden Sie heraus, welche Möglichkeiten zur Problemlösung es gibt!
4. Sehen Sie sich jede Möglichkeit im Detail an und überlegen Sie sich die Vor- und Nachteile jeder Lösungsmöglichkeit!
5. Prüfen Sie, welche Auswirkungen Ihre gewählte Lösung voraussichtlich haben wird!
6. Stellen Sie sich vor der Entscheidung noch zwei Fragen:
   Habe ich alle relevanten Informationen berücksichtigt?
   Ist meine Entscheidung von meinen eigenen Vorurteilen oder Annahmen beeinflusst?

Indem wir kritisch denken, ist die Gefahr, uns zu unserem Nachteil zu entscheiden, niedriger. Dennoch **kann es immer wieder vorkommen, dass wir Informationen, ohne genauer darüber nachzudenken, als wahr annehmen und das negative Auswirkungen auf uns hat.**

Allerdings haben wir manchmal ein „komisches“ Gefühl und dann sollten wir Informationen genauer hinterfragen. **Unser kritisches Denken hilft uns dabei,** die richtigen Fragen zu stellen, die uns Klarheit bringen.

Beispiel

Dem Verdacht auf Falschinformationen nachgehen
Ist die Informationsquelle vertrauenswürdig?
Gibt es andere Informationsquellen, die dasselbe sagen?

Die Logik der Argumente nachvollziehen
Beruhen die Aussagen auf gültigen Beweisen oder nur auf Vermutungen?

Vor Manipulation schützen
Versucht mich jemand mit Hilfe von bildhafter, gefühlvoller Ausdrucksweise und Täuschungen zu überzeugen?

Kritisches Denken kann uns auch helfen, **unsere Voreingenommenheit zu erkennen und Vorurteile zu überwinden.**

Beispiel

Halte ich Informationen für wahr, weil sie meinen Überzeugungen entsprechen?
Lehne ich Aussagen sofort ab, weil sie nicht meinen Überzeugungen entsprechen?

Nicht immer gelingt es uns rechtzeitig **Falschinformationen** aufzudecken. Manchmal haben wir die Information schon geglaubt und **in unsere Schlussfolgerungen miteinbezogen.**

Sind wir darauf hereingefallen, können wir nur mehr den **Schaden begrenzen**:

- **Akzeptieren** Sie, dass Sie fehlerhafte oder ungenaue Informationen erhalten haben! Nehmen Sie sich Zeit, um die Fakten zu überprüfen. Das können Sie beispielsweise tun, indem Sie **andere Informationsquellen** (Menschen, Internetseiten) zum Thema **befragen.** Wenn Sie aus verschiedenen Quellen dieselben Informationen erhalten, können Sie eher davon ausgehen, dass diese richtig sind.
- Vermutlich haben Ihre persönlichen Ansichten die Falschinformationen beeinflusst. **Seien Sie offen, Ihre Meinung zu ändern,** wenn Sie neue Informationen erfahren!
- Sagen Sie anderen weiter, dass Falschinformationen herumgehen! So können Sie **helfen, dass andere Menschen nicht auch darauf hereinfallen.**

Aber nicht nur kritisches Denken hilft uns, Aufgaben bestmöglich zu lösen. So genannte **„Kreativitätstechniken“** helfen uns, unser Denken auszuweiten, **um Entscheidungsmöglichkeiten umfassender zu betrachten** und **neue Ideen zu gewinnen, wie wir ein Problem lösen können.** Auch wenn wir fast keine Informationen gefunden haben, können uns Kreativitätstechniken dabei helfen, zu einer zielführenden Lösungsmöglichkeit zu gelangen.

Indem wir ein Problem von verschiedenen Blickwinkeln aus betrachten, werden wir kreativer und flexibler. Wir erkennen plötzlich Lösungsmöglichkeiten, die uns zuvor nicht aufgefallen wären. Diese erweiterte Wahrnehmung macht uns erfolgreicher im Umgang mit beruflichen und privaten Herausforderungen, weil wir Zusammenhänge besser einschätzen und nützen können.

Beispiel

Sich in eine andere Person hineinversetzen, die die Herausforderung lösen könnte
Wie würde sie an das Problem herangehen? Welche Ideen oder Lösungen würde sie vorschlagen?

Die Gedanken frei fließen lassen (allein oder mit anderen Personen)
Schreiben Sie möglichst viele verschiedene Ideen und Möglichkeiten auf, die Ihnen einfallen – ganz egal ob diese auf den ersten Blick sinnvoll erscheinen! Die Ideen dürfen auch aufeinander aufbauen. Überprüfen Sie dann die gesammelten Ideen, wählen Sie die sinnvollsten aus und entwickeln Sie diese weiter!

Eine Mind-Map erstellen ,
um Zusammenhänge und mögliche Lösungen zu einem Problem erkennbar zu machen

Neue Erfahrungen sammeln
Besuchen Sie einen Kurs/Workshop, der sich mit den Inhalten beschäftigt, die Sie zum Lösen des Problems brauchen!

Um mit Herausforderungen besser umgehen und damit zusammenhängende Probleme lösen zu können, sollten wir uns weiterentwickeln. Das kann unsere beruflichen Fähigkeiten und unsere Persönlichkeit betreffen.

Dafür können Fortbildungen, Kurse und Workshops gemacht werden. Doch **wie können Sie erkennen, ob ein Bildungsangebot für Sie nützlich ist oder nicht?** Auch hier kann Ihnen Ihr kritisches Denken, gemeinsam mit sorgfältigen Überlegungen, helfen. Nachfolgend finden Sie **Anregungen** dazu:

1. Welche Fähigkeiten und Kenntnisse möchten Sie erwerben?
2. Welche Bildungsangebote dafür gibt es? Werden diese Fortbildungen von seriösen Institutionen oder Fachleuten angeboten? Beinhalten diese Fortbildungen das, was Sie möchten: Welche Inhalte werden vermittelt? Wie ist der Kurs aufgebaut? Wo findet der Unterricht statt?
3. Wie gut passt das Bildungsangebot zu Ihnen und Ihren Bedürfnissen? Betrachten Sie die Kosten, die Dauer, die Art des Lernens (z.B. Online-Kurs oder Präsenzkurs, vorwiegend Selbststudium oder Lernen gemeinsam mit anderen) und die Anforderungen, die an Sie gestellt werden (z.B. Prüfung oder nicht, welche Art von Prüfung)!
4. Gibt es zu den Bildungsangeboten, die Sie in der engeren Auswahl haben, auch Folgekurse, in denen Sie Ihr Wissen und Ihre Fähigkeiten weiter vertiefen können?

Reflexion

Gehen Sie auf eine Social Media-Seite, die Sie nutzen (z.B. Facebook oder Instagram) und scrollen Sie durch Ihren Feed. Welche Informationen finden Sie dort? Sind diese Informationen verlässlich? Warum denken Sie, dass sie verlässlich oder unverlässlich sind – wie merken Sie das?

1.5 Prüfungsangst und entspannter Umgang mit Stress

Gerade wenn wir schon einmal schlechte Erfahrungen mit Prüfungen gemacht haben, verunsichert es uns, wenn wir wieder unsere Leistung beweisen müssen. Wir werden davor oft nervös oder fürchten uns vor dieser Situation sogar. Aber was ist der Unterschied zwischen Nervosität und Prüfungsangst?

Nervosität tritt oft vor Ereignissen auf, die einem wichtig sind. Sie zeigt sich beispielsweise in Form von erhöhtem Puls, Angespanntheit, kalten Händen, Schwitzen oder Magen-Darm-Problemen. Das Gefühl, nervös zu sein, wird von uns zwar oft eher negativ wahrgenommen, doch Nervosität wirkt sich nicht auf unsere Leistung während einer Prüfung aus.

Grundsätzlich ist es gut, wenn man vor einer Prüfung nervös ist. Denn dadurch wird das Gehirn besser durchblutet und es fällt einem leichter, sich zu konzentrieren.

Bei der **Prüfungsangst** ist es hingegen so, dass durch die Aufgeregtheit die Leistung beeinträchtigt wird. Das heißt, dass Personen, die unter dieser Angst leiden, sich nur noch auf die Angst konzentrieren und so daran gehindert werden, ihr Wissen und Können während einer Prüfung zu zeigen.

Diese Angst entsteht oft dadurch, dass man schon einmal eine schlechte Erfahrung gemacht hat, Negatives von anderen gehört hat, Druck von außen bekommt, zu perfektionistisch ist oder nicht an sich selbst glaubt.

Prüfungsangst kann sich wie folgt bemerkbar machen:

- Schwierigkeit, vor einer Prüfung zu lernen
- Extreme Stress- oder Angstgefühle
- Niedergeschlagenheit, Stimmungsschwankungen, Unsicherheit, Selbstzweifel
- Blackout bzw. Konzentrations-störungen während der Prüfung
- Enorme Besorgtheit über die Prüfung
- Schlafstörungen, Herzrasen, Appetitlosigkeit, starke Kopfschmerzen,…

Praxisbezug

Haben Sie auch das Gefühl, an Prüfungsangst zu leiden? Wenn ja, wie macht sich das bei Ihnen bemerkbar?

Prüfungsangst ist alles andere als angenehm. Aber es gibt gute Nachrichten: Wenn Sie unter Prüfungsangst leiden, **können Sie selbst viel dagegen tun**!

Folgendes kann helfen, Prüfungsangst zu reduzieren bzw. zu bewältigen:

- Erlernen Sie eine für Sie passende Entspannungstechnik.
- Körper und Geist hängen zusammen: Ernähren Sie sich gesund und bewegen Sie sich genug.
- Bereiten Sie sich gut auf die Prüfung vor – planen Sie Ihren Lernprozess bis zur Prüfung.
- Atmen Sie in einer Situation, in der Sie Panik bekommen, tief aus und ein.
- Reden Sie sich gut zu – sagen Sie sich, dass Sie das schaffen.
- Setzen Sie sich nicht zu hohe Erwartungen.

Falls Sie unter besonders starker Prüfungsangst leiden, die sie merklich einschränkt, können Sie auch Unterstützung von ärztlicher, psychologischer oder psychotherapeutischer Seite in Anspruch nehmen.

Praxisbezug

Leiden Sie auch unter Prüfungsangst? Wenn ja, überlegen Sie sich, was bei Ihnen die Ursache dafür ist. Notieren Sie sich diese Ursache und schreiben Sie auch auf, was Sie dagegen machen könnten.

Hier finden Sie einige Techniken zur Entspannung:

Musik	Wenn Sie Ihre Lieblingsmusik vor einer Prüfung hören, löst das ein positives Gefühl aus und die Atmung sowie der Herzschlag werden ruhiger.
Fantasiereise	Setzen Sie sich an einen ruhigen Ort, schließen Sie die Augen und denken Sie an irgendetwas Schönes in Ihrem Leben. Denken Sie an Ihre Familie, an Erlebnisse mit Ihrem Freundeskreis oder an andere entspannte Situationen.

Hilfreiche Atemtechniken	Setzen Sie sich gerade hin, legen Sie eine Hand auf den Bauch und versuchen Sie, durch die Nase in den Bauch zu atmen. Sie können die 4-6-8 Methode anwenden: Atmen Sie tief ein und zählen Sie dabei bis vier. Halten Sie die Luft an, bis Sie danach bis sechs gezählt haben. Atmen Sie anschließend tief aus und zählen Sie dabei bis 8. Das Ganze sollten Sie fünf Mal oder öfter wiederholen.
Summen	Durch Singen oder Summen wird dem Körper das Gefühl gegeben, dass alles in Ordnung ist und eine Anspannung lässt nach.
Yoga/Meditation	In Yoga- oder Meditationseinheiten konzentrieren Sie sich ausschließlich auf Ihren Körper und die notwendigen Bewegungen. So entsteht eine innere Ruhe und andere Dinge werden vergessen.

Beispiel

Eine weitere Möglichkeit zur Entspannung ist die progressive Muskelentspannung nach Jacobsen. Dabei werden die Muskeln nacheinander eine bestimmte Zeit lang angespannt und dann wieder entspannt. Durch diese bewusste Steuerung von Angespanntheit und Entspanntheit wird innere Ruhe im Körper erzeugt.

Hier finden Sie eine Anleitung dazu:
https://www.meinmed.at/gesundheit/progressiv-muskelentspannung-jacobson/1452#wie-funktioniert-progressive-muskelentspannung-41527

Neben der Nervosität bzw. Angst vor Prüfungen beschäftigt uns aber oft auch noch ein anderes Thema: der Stress, der mit der Prüfung und auch dem Lernen verbunden ist.

Es gibt **mehrere Gründe,** warum wir uns beim Lernen für eine Prüfung gestresst fühlen können. Nachfolgend finden Sie vier davon. **Was davon trifft am ehesten auf Sie zu?**

1.5.1 Sie haben viel Zeit und Energie investiert und sind nun nervös

Es ist normal, vor einer Prüfung nervös zu sein, besonders wenn Sie viel Zeit und Energie für die Vorbereitung aufgewendet haben. Hier sind einige Tipps, die Ihnen helfen können, Stress zu reduzieren und sich auf die Prüfung gut vorzubereiten:

- **Suchen Sie nach einer Entspannungstechnik, die Sie regelmäßig (nicht nur vor der Prüfung) praktizieren.** Atemübungen, Meditationen oder Yoga können Ihnen dabei helfen, Stress abzubauen und sich zu entspannen. Im Internet, vor allem auf YouTube, finden Sie verschiedene Möglichkeiten. Probieren Sie einfach die aus, die für Sie interessant sind! Wenn Sie diese Übungen machen, können Sie generell besser mit Stress umgehen und Ihre Konzentration und Leistungsfähigkeit verbessern.
- **Erstellen Sie einen Zeitplan für alle Themen, die für die Prüfung gelernt werden müssen.** So können Sie sicher sein, dass Sie alle Themen durchgegangen sind, bevor Sie bei der Prüfung sitzen.
- **Üben Sie mit Prüfungsfragen!** Vielleicht kann Ihnen der Trainer/die Trainerin alte Prüfungsfragen geben.
- **Vermeiden Sie es, zu viel zu lernen!** Wenn Sie zu viel lernen, kann es passieren, dass Sie sich deshalb überfordert und gestresst fühlen. Stellen Sie sicher, dass Sie genug schlafen, sich ausruhen und ausgewogen ernähren!
- **Denken Sie positiv und erinnern Sie sich, dass Sie sich gut auf die Prüfung vorbereitet haben!** Denken Sie daran, dass die Prüfung nur ein Teil Ihres Lebens ist und es auch viele andere Möglichkeiten gibt, um erfolgreich zu sein.
- **Sprechen Sie mit Menschen aus Ihrem Freundeskreis oder Familienmitgliedern über Ihre Sorge, die Prüfung nicht zu schaffen!** Das kann helfen, Stress zu reduzieren und Ihr Selbstvertrauen zu stärken.

Wenn Sie weiterhin Angst vor der Prüfung haben oder sich beim Lernen überfordert fühlen, zögern Sie nicht professionelle Hilfe von einer Person, die Sie psychologisch beraten kann, in Anspruch zu nehmen.

1.5.2 Sie haben wenig Zeit und Energie zum Lernen

Wenn man wenig Zeit und Energie hat, um für eine Prüfung zu lernen, fühlt man sich oft gestresst. Hier sind einige Tipps, die Ihnen helfen können, diesen Stress zu reduzieren und sich besser auf die Prüfung vorzubereiten:

- **Setzen Sie Prioritäten bei Ihrer Zeitplanung!** Lernen Sie zuerst die Themen, die sehr wahrscheinlich zur Prüfung kommen werden und die Sie am schwierigsten finden.
- **Nutzen Sie Lernressourcen, mit denen Sie schnell die wichtigsten Informationen lernen können!** Dies können beispielsweise Zusammenfassungen, Quizfragen, alte Prüfungsfragen oder Online-Videos sein.
- **Setzen Sie sich Lernziele, die Sie auch einhalten können, und machen Sie Pausen!** Es ist wichtig, dass Sie sich ausruhen und Pausen machen, um Ihre Energie zu erhalten!
- **Minimieren Sie Ablenkungen!** Schalten Sie alle Benachrichtigungen an Ihrem Smartphone und Computer aus und vermeiden Sie Störungen anderen Personen, um sich voll auf das Lernen konzentrieren zu können.
- **Nutzen Sie Erinnerungstechniken wie Mind-Maps oder Eselsbrücken!** Durch Mind-Maps können wir Zusammenhänge von Lerninhalten besser verstehen und uns merken. Auch mit Eselsbrücken gelingt es Ihnen, Informationen im Gehirn zu verankern und diese später wieder abzurufen!
- **Stellen Sie Fragen!** Wenn Sie Schwierigkeiten haben, den Lernstoff zu verstehen, verwenden Sie z.B. ein Online-Forum oder besprechen Sie Ihre Fragen mit Ihrem Trainer/Ihrer Trainerin sowie anderen Mitlernenden. Das erfordert vielleicht etwas Mut von Ihnen, aber es lohnt sich für Sie und sehr wahrscheinlich werden Ihnen andere Kursteilnehmende dafür dankbar sein.

Jeder Mensch lernt auf unterschiedliche Weise am leichtesten. Finden Sie den besten Weg für sich, indem Sie ausprobieren, was Ihnen besonders gut hilft, um in kurzer Zeit und mit wenig Energieaufwand Informationen aufzunehmen und zu behalten!

1.5.3 Der Lernstoff erscheint Ihnen zu viel oder schwierig

Wenn Sie das Gefühl haben, dass der Lernstoff zu umfangreich oder schwierig ist, kann es leicht zu Stress und Überforderung kommen. Diese Tipps können Ihnen dabei helfen, den Lernstoff als bewältigbar zu erleben:

- **Teilen Sie den Lernstoff in kleinere, einfacher zu lernende, Abschnitte und setzen Sie sich schrittweise Lernziele!** Fokussieren Sie sich nur auf das, was inhaltlich für die Prüfung relevant ist.
- **Erstellen Sie einen Zeitplan, in dem alle Themen der Prüfung abgedeckt werden.** So können Sie sicherer sein, dass Sie alle Bereiche gelernt haben sind, bevor Sie bei der Prüfung sitzen.
- **Nutzen Sie Lernressourcen, mit denen Sie schnell die wichtigsten Informationen lernen können!** Das können beispielsweise Zusammenfassungen, Quizfragen, alte Prüfungsfragen oder Online-Videos sein.
- **Lernen Sie miteinander!** Wenn man mit anderen lernt, ist es oft einfacher, den Stoff zu verstehen. Wenn Sie sich gegenseitig Fragen stellen und beantworten oder über ein Thema diskutieren, lernen Sie automatisch.
- **Sprechen Sie mit Ihrem Trainer/Ihrer Trainerin über die Inhalte, die für Sie schwierig zu verstehen sind!** Dieser/Diese kann Ihnen zusätzliche Erklärungen geben und Ihnen helfen, den Stoff besser zu verstehen.
- **Bleiben Sie zuversichtlich!** Erinnern Sie sich selbst immer wieder daran, dass Sie den Stoff Schritt für Schritt erlernen können. Es ist normal, dass Lerninhalte anspruchsvoll sind. Aber mit Zeit und Übung können Sie sie verstehen!

Geben Sie nicht zu schnell auf und nehmen Sie sich genug Zeit zum Lernen von schwierigen oder umfangreichen Inhalten! Manchmal hilft es schon, den Lernstoff in kleinere, einfacher zu bewältigende Abschnitte einzuteilen und damit einen Zeitplan für Ihre Prüfungsvorbereitung zu erstellen. Wenn Sie weiterhin Schwierigkeiten haben, seien Sie mutig und bitten Sie Ihren Trainer/Ihre Trainerin um zusätzliche Hilfe!

1.5.4 Sie setzen sich selbst zu sehr unter Druck

Es ist normal, wenn Sie sich vor einer Prüfung unter Druck gesetzt fühlen. Wenn Sie sich aber zu viel Stress und Druck machen, wird es schwieriger für Sie, sich auf die Prüfung vorzubereiten. Hier sind einige Tipps, die Ihnen helfen können, sich selbst von Druck zu befreien:

- **Setzen Sie sich Ziele, die sinnvoll sind und die Sie auch wirklich erreichen können!** Es ist wichtig, dass Sie sich selbst nicht überfordern. Fokussieren Sie sich nur auf das, was für die Prüfung wichtig ist. Teilen Sie den Lernstoff in kleinere Abschnitte ein und setzen Sie sich schrittweise Lernziele!
- **Planen Sie Pausen in Ihre Lernzeit ein!** Es ist wichtig, dass Sie Lernpausen machen und sich entspannen, um Stress abzubauen und Ihre Energie aufrechtzuerhalten. Denken Sie daran, dass Sie sich nach einer Pause wieder besser konzentrieren können!
- **Suchen Sie nach einer für Sie geeigneten Entspannungstechnik, die Sie regelmäßig ausführen.** Atmungstechniken, Meditationen oder Yoga können Ihnen beispielsweise dabei helfen, Stress abzubauen und sich zu entspannen. Im Internet, vor allem auf YouTube, finden Sie verschiedene Möglichkeiten dafür. Probieren Sie einfach die aus, die Sie interessieren! Wenn Sie regelmäßig solche Techniken durchführen, können Sie sich generell besser entspannen und mit Stress umgehen. Sie können sich auch besser konzentrieren und sind leistungsfähiger.
- **Vergleichen Sie sich nicht mit anderen!** Jeder Mensch hat eine andere Lerngeschwindigkeit und einen anderen Lernstil. Finden Sie heraus, was „Ihre Art“ des Lernens ist und wertschätzen Sie Ihre Fortschritte!
- **Holen Sie sich Unterstützung und umgeben Sie sich mit Menschen, die Sie ermutigen!** Wenn Sie Ihrem Trainer oder Ihrer Trainerin offen sagen, dass Sie viel Druck beim Lernen empfinden, kann er/sie mit Ihnen überlegen, wie Sie unterstützt werden können. Zum Beispiel können Sie gemeinsam den Lernstoff in kleinere, prüfungsrelevante Bereiche teilen, die Sie sich realistisch noch bis zur Prüfung lernen können.
  Sprechen Sie mit Menschen, denen Sie vertrauen, über Ihre Sorgen! Es ist sehr wichtig, dass wir jemandem unsere Gefühle anvertrauen können. Enge Freunde/Freundinnen und vertraute Familienmitglieder werden Ihnen zuhören, Sie ermutigen, auf andere Gedanken bringen und Ihnen beim Lernen helfen.
- **Konzentrieren Sie sich auf Ihre Fortschritte und Erfolge! Würdigen Sie sich selbst, Sie geben Ihr Bestes!** Sie haben nicht auf alles Einfluss, die Sie vom geplanten Lernen

abhalten kann – beispielsweise, wenn Ihr Kind erkrankt und Sie kurzfristig die Betreuung übernehmen müssen. Es gibt Zeiten, in denen Sie Ihre Leistung auch bei weit weniger als 100 % Erfolg als Höchstleistung schätzen dürfen!

Sagen Sie Ihrem Freundeskreis und Ihren Familienmitgliedern, wie Sie sich vor einer Prüfung fühlen und überlegen Sie gemeinsam, wie Ihnen bestmöglich geholfen werden kann!

Wichtig

Versuchen Sie herauszufinden, was die Gründe für Ihren Stress sind. So können Sie diese gezielt vermeiden und so mehr Spaß beim Lernen haben.

1.5.5 Generelle Empfehlungen für einen entspannten Umgang mit Stress

Wir alle haben Phasen in unserem Leben, die besonders stressig sind. Neben einem Kurs, den wir machen, müssen wir uns auch noch um unsere Arbeit, die Familie, finanzielle Herausforderungen oder andere Probleme kümmern. Genau deshalb ist es wichtig, dass Sie einen entspannten Umgang mit Stress in Ihr Leben bringen! Es lohnt sich daher, folgende Punkte in Zukunft zu berücksichtigen, um gut durch stressige Lebensphasen zu kommen:

- **Indem Sie Ihren Tag gut planen, fühlen Sie sich besser organisiert.** Das kann helfen, Druck zu verringern.
- **Planen Sie Pausen in Ihren Tag ein!** Ihr Gehirn braucht regelmäßige Entspannung. Wieviele Pausen es braucht, ist bei jeder Person anders. Ein Richtwert ist, nach ca. 60 Minuten lernen 10 bis 20 Minuten Pause zu machen. Finden Sie für sich selbst heraus,

wie lange Sie sich gut konzentrieren können und wie lange die Pause dann sein sollte, damit Sie wieder energiegeladen weitermachen können.

- **Bewegung hilft Ihnen dabei, Stress abzubauen und sich besser zu fühlen!** Wählen Sie eine Sportart, die Sie gerne machen. Auch eine regelmäßige einfachere Bewegung wie ein Spaziergang hilft Ihnen, den Kopf freizubekommen.
- **Schlafen Sie genug!** Schlafen Sie lang genug, um am nächsten Tag ausgeruht und konzentriert zu sein. Halten Sie Ihre gewohnten Schlafenszeiten ein.
- **Ernähren Sie sich ausgewogen!** Nehmen Sie unterschiedliche Lebensmittel zu sich, einschließlich Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, magerem Protein und gesunden Fetten. So bekommt Ihr Körper ausreichend Nährstoffe und kann Sie bei Ihren Herausforderungen optimal unterstützen.
- **Führen Sie regelmäßig Entspannungsübungen durch!** Atmungstechniken, Meditationen oder Yoga können Ihnen beispielsweise dabei helfen, Stress zu reduzieren und die Konzentration zu verbessern. Im Internet, speziell auf YouTube, finden Sie verschiedene Möglichkeiten.
- **Sprechen Sie mit Menschen aus Ihrem Freundeskreis oder Familienmitgliedern über Ihre Sorgen!** Wenn Sie sich gestresst fühlen, kann Ihnen das helfen, den Kopf wieder freizubekommen und neue Ideen für die Lösung von Problemen zu finden.
- **Versuchen Sie immer positiv zu denken und sich selbst zu motivieren!** Stellen Sie sich vor, wie Sie an der aktuellen Herausforderung persönlich gewachsen sind und wie sich das positiv auf Ihr weiteres Leben auswirkt.

Wichtig

Sie selbst haben den meisten Einfluss darauf, wie Sie aus stressigen Lebensphasen hervorgehen. Nur Sie persönlich entscheiden, ob Sie daran wachsen oder sich Ihre Gesundheit und Lebensqualität verschlechtern. Je früher Sie für sich herausfinden, was Ihnen guttut, um Stress abzubauen, umso einfacher können Sie auf stressige Zeiten reagieren und sich schneller davon erholen.

Finden Sie ab sofort heraus, welche der oben genannten Punkte Ihnen persönlich besonders guttun und machen Sie sich diese schon in ruhigen Zeiten zu Ihren Gewohnheiten!

Reflexion

Die oben genannten Punkte tragen sehr dazu bei, Stress zu reduzieren. Welche der folgenden Dinge würden Sie am ehesten in Ihrem Leben ändern?

- Den Tag strukturieren und planen
- Pausen einplanen
- Körperliche Bewegung
- Mehr Schlaf
- Gesunde Ernährung
- Entspannungsübungen
- Gespräche
- Positives Denken und sich selbst motivieren

Wählen Sie 3 Dinge aus und beschreiben Sie, wie Sie diese für sich selbst in Zukunft anpassen werden!

1.6 Zusammenfassung

Unser Mindset hat große Auswirkungen auf unser Lernen und unsere Leistungsfähigkeit. Der Unterschied zwischen einem **Fixed Mindset** und einem **Growth Mindset** liegt darin, wie wir unsere Fähigkeiten und Talente betrachten: als etwas Fixes oder als etwas Veränderbares, das wir durch das Lernen neuer Dinge weiterentwickeln können.

Mit einem Growth Mindset können wir besser unsere Ziele erreichen. Es ist wie ein Antrieb, der uns dazu bringt, etwas Neues zu lernen. Unsere angeborene Neugierde unterstützt uns dabei. Das Growth Mindset zeigt, dass wir **mit unserer inneren Einstellung für den Erfolg beim Erreichen unserer Ziele selbst verantwortlich sind**. Und wir sind endlich dazu in der Lage, unser Leben danach auszurichten, was uns persönlich wichtig ist!

Um Herausforderungen mit einem **Growth Mindset** zu begegnen, **braucht es jedoch Zeit**. Wir müssen deshalb geduldig mit uns sein! Es ist völlig normal, wenn wir das Verändern unserer alten Denkmuster als anstrengend empfinden und dies nicht so schnell geht, wie wir gerne möchten.

Wenn wir **miteinander** – also **im Team** – **lernen**, hat das sehr viele Vorteile. Wir unterstützen uns gegenseitig, tauschen miteinander Erfahrungen aus, sind kreativer und finden gemeinsam eine umfassendere Problemlösung. Gruppenarbeiten, Diskussionen, Mentorings, Lerngruppen, gegenseitiges Ausfragen, Online-Foren und Social Media-Gruppen gehören zu guten Methoden beim Miteinander-Lernen.

Um ein Thema gemeinsam zu bearbeiten, kommunizieren wir miteinander. Mit **verbaler Kommunikation** ist die Verwendung von Sprache gemeint, um den anderen Personen Fakten, Ideen, Gedanken oder Meinungen verständlich zu machen. **Nonverbale Kommunikation** findet dann statt, wenn wir nicht Worte, sondern unsere Körpersprache, Mimik und Gestik verwenden, um z.B. Emotionen zu vermitteln und Bedeutungen des Gesagten hervorzuheben.

Auch **Empathie, Verlässlichkeit und Ehrlichkeit** spielen eine wesentliche Rolle, ob das Lernen im Team gelingt. Beim so genannten **konstruktiven Feedback** handelt es sich um eine wertschätzende Art der persönlichen Rückmeldung, die Informationen gibt, was gut funktioniert und was noch verbessert werden kann. Wenn wir dabei aufmerksam zuhören und bereit sind, daraus zu lernen, wachsen wir als einzelne Person und als Gruppe über uns hinaus.

Wollen wir ein Problem lösen, sind uns das Internet oder andere Menschen häufig wertvolle Informationsquellen. Unser **kritisches Denken** hilft uns dabei zu prüfen, ob die Informationen,

die wir erhalten, glaubwürdig sind, unsere Frage eindeutig beantworten und ob wir sie verständlich nachvollziehen können. Es unterstützt uns auch dabei verschiedene Möglichkeiten auf Basis von Fakten und logischen Überlegungen zu vergleichen, um dann eine Entscheidung zu treffen. Gerade wenn uns ein „komisches Gefühl“ zeigt, dass wir die Information genauer hinterfragen sollten, lohnt es sich, dass wir uns Zeit dafür nehmen, diese zu prüfen.

So genannte Kreativitätstechniken helfen uns, **von gewohnten Denkmustern abzuweichen,** um Entscheidungsmöglichkeiten umfassender zu bewerten und neue Ideen zu gewinnen, wie wir ein Problem lösen können. Beispielsweise ist uns das Erstellen einer Mind-Map sehr dienlich, um ein Thema aus unterschiedlichen Perspektiven zu betrachten und so Zusammenhänge und mögliche Problemlösungen erkennbar zu machen.

Auch **bei der Auswahl einer geeigneten Fortbildung** unterstützt uns unser kritisches Denken gemeinsam mit genauen Überlegungen: Welche Fähigkeiten möchten wir erwerben? Welche Bildungsangebote gibt es dafür? Wie gut passt das jeweilige Angebot zu uns? Können wir daran auch interessante Folgekurse anschließen?

Nicht nur Kurse, sondern auch unser Arbeitsplatz, unsere Familie, Erkrankungen, finanzielle Schwierigkeiten oder andere Probleme können unsere Kraft und Energie herausfordern. **Je früher wir herausfinden, was uns persönlich guttut, um Stress abzubauen, umso einfacher können wir auf stressige Zeiten reagieren und uns schneller wieder davon erholen.** Indem wir uns schon in ruhigen Zeiten einen gut strukturierten Tag, regelmäßige Pausen, körperliche Aktivität, ausreichend Schlaf, eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Entspannungsübungen, tiefgehende Gespräche und positive Gedanken zur Gewohnheit machen, sorgen wir für unser körperliches und psychisches Wohlbefinden in und nach stressigen Zeiten vor.

Egal welche Herausforderungen das Leben für uns bereithält – es lohnt sich auf jeden Fall, unsere Stärken und Fähigkeiten im Laufe unseres Lebens zu erweitern: **Denn jeder Schritt in Richtung persönlicher Entwicklung lässt uns neue Möglichkeiten erkennen, um das zu verwirklichen, was uns persönlich wichtig ist!**

2 QUELLEN

Argyle, M. (2013). Körpersprache & Kommunikation. Nonverbaler Ausdruck und Soziale Interaktion. Paderborn: Junfermann Verlag.

Bossmann, U. (o.J.). Wo liegen deine Stärken? 5 Methoden, mit dnene du die in dir schlummernden Ressourcen und Fähigkeiten eindeutig entdeckst. Available at https://soulsweet.de/blog/eigene-staerken-erkennen/

Bronckart, V. (2019). Konstruktives Feedback. Tipps zum Geben und Empfangen von konstruktiver Kritik. Berlin: 50minuten.de.

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz, Prüfungsangst und Lampenfieber (2021). Verfügbar unter https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/psyche/neurose/pruefungsangst.html

Dweck, C. (2017). Mindset. Changing the way you think to fulfil your potential. London: Little, Brown Book Group.

Huber, Anne (2009). Kooperatives Lernen – kein Problem. Effektive Methoden der Partner- und Gruppenarbeit. Hannover: Klett.

Hüther, G. (2013). Jedes Kind ist hoch begabt. Die angeborenen Talente unserer Kinder und was wir aus ihnen machen. München: btb Taschenbuch.

Indeed Editorial Team (2023). Ground Rules for Teams: Definition and Examples. Available at https://www.indeed.com/career-advice/career-development/ground-rules-for-teams

Kemter, M. (2022). Stress abbauen – 22 hilfreiche Tipps gegen Stress. Verfügbar unter https://www.stuttgarter-nachrichten.de/inhalt.stress-abbauen-mhsd.3977e0b1-aeb5-441b-8eab-07fd44837359.html

Paul, R., Elder, L. (2003). Kritisches Denken. Begriffe & Instrumente. Verfügbar unter https://www.criticalthinking.org/files/german_concepts_tools.pdf

„LE6_Persönliches Wohlbefinden“ vom Access2Learn Projekt ist
lizensiert unter CC BY-ND 4.0

www.access2learn.eu @access2blendedlearning @access-2-learn @access2learn

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.