



Dr. Hubert Teml, geboren 1947; Volksschullehrer; Studium der Pädagogik und Psychologie; Professor an der Pädagogischen Akademie der Diözese Linz mit den Schwerpunkten Unterrichtswissenschaft, Lehrverhaltenstraining und Schulpraxis.

In diesem Buch werden grundlegende Lerntechniken sowie Anleitungen für Entspannungs- und Vorstellungsbungen angeboten. Diese fördern zielbewußtes und erfolgreiches Lernen vor allem durch

- optimale Aktivierung;
- positive Lerneinstellung;
- gestärktes Selbstvertrauen;
- angstfreies Prüfungsverhalten.

Die kurzen und verständlich gefaßten Kapitel wenden sich direkt an Schüler. Sie erhalten hier — bei entsprechender Unterstützung durch Eltern oder Lehrer — konkrete „Trainingsanleitungen“ für häusliches Lernen und Üben, z. B.:

- „sich vor dem Lernen aufwärmen“;
- „zuversichtlich an den Start gehen“;
- „alle Kräfte voll einsetzen“;
- „sich Schritt für Schritt dem Ziel nähern“;
- „den persönlichen Erfolg genießen“;
- „entspannt ins nächste Rennen gehen“.

 TONKASSETTE ZUM BUCH

Die zusätzlich angebotene Tonkassette enthält acht Entspannungs- und Vorstellungsbungen in Verbindung mit Musik. Diese ergänzen und vertiefen den Inhalt des Buches.

VVA 446 00683 1
ISBN 3-85329-683-1

Teml

Zielbewußt üben – erfolgreich lernen

VERITAS

Hubert Teml

Zielbewußt üben – erfolgreich lernen

Lerntechniken und
Entspannungsübungen
für Schüler



VERITAS

CIP-Titelaufnahme der Deutschen Bibliothek

Teml, Hubert:

Zielbewußt üben – erfolgreich lernen: Lerntechniken und
Entspannungsübungen für Schüler / Hubert Teml. [Karikaturen:
Jesner Alois]. – 1. Aufl. – Linz: Veritas-Verl., 1989

ISBN 3-85329-683-1

© VERITAS-VERLAG Linz; alle Rechte vorbehalten
Gedruckt in Österreich; 1. Auflage/1989
Gesamtherstellung: LANDESVERLAG Ges.m.b.H. Linz
Karikaturen: Alois Jesner, Linz

ISBN 3-85329-683-1

Für wen ist dieses Buch geschrieben?

Für Schülerinnen und Schüler ...

ab etwa 10 Jahren,

als Anregung, um *gemeinsam mit Eltern oder Lehrern* Lerntechniken sowie Entspannungs- und Vorstellungsübungen zu erproben;

ab etwa 14 Jahren,

als Anregung zur *eigenständigen Erprobung* von Lerntechniken, Entspannungsanleitungen und Vorstellungsübungen.

Hinweise zur Arbeit mit dem Trainingsprogramm erhalten Schüler/innen im Vorwort.

Für Eltern und Lehrer ...

ist dieses Buch als Anregung gedacht, um Schülern zielführende Lernregeln sowie lernfördernde Entspannungs- und Vorstellungsübungen zu vermitteln.

Hinweise für die Arbeit mit Schülern sind für Eltern und Lehrer/innen im Nachwort angeführt.



Die Tonkassette zu diesem Buch ...

kann gesondert bestellt werden. Sie enthält acht Entspannungs- und Vorstellungsübungen in Verbindung mit Musik. Diese Übungen fördern Konzentration, Motivation und Selbstvertrauen. Sie ergänzen und vertiefen die Inhalte des Buches.

Bestellungen für die Tonkassette im Buchhandel oder direkt bei

VERITAS

Hafenstraße 1-3

A-4020 Linz.

Tonbandkassette zum Buch mit Entspannungs- und Vorstellungsübungen:

SEITE A:

Nr. 1: Lernfreude

Nr. 2: Innere Beruhigung

Nr. 3: Muskelentspannung

Nr. 4: Positive Zielvorstellung

SEITE B:

Nr. 1: Vorstellungsbilder

Nr. 2: Selbstanerkennung

Nr. 3: Problemklärung

Nr. 4: Streßabbau

Quellennachweis:

S. 22: Mandala, Abbildung aus: M. Zdenek, Die Entdeckung des rechten Gehirns. Berlin: Synchron Verlag 1988

S. 38, 88: Abbildungen aus: P. Schullerer, u. a., Biologie und Umweltkunde für die 8. Schulstufe. Linz: Veritas Verlag

S. 40: Mittelalterliche Stadt: Abbildungen und Texte aus: F. Riccabona, u. a. Geschichte, Sozialkunde, Politische Bildung, 5. Schulstufe. Linz: Veritas Verlag

S. 47, 85, 86, 87: Kreuzworträtsel und Texte aus: E. Neuwirth, u. a., Deutsch 4, Linz: Veritas Verlag

Inhaltsverzeichnis

Vorwort für Schüler	6	4.2 Lernpausen	
		„... nicht außer Atem kommen.“	54
		4.3 Lernkontrollen	
		„... das Ziel anpeilen.“	57
1. „Sich aufwärmen“	11	5. „Den Erfolg genießen“	63
1.1 Arbeitsplatzgestaltung		5.1 Selbstanerkennung	
„... Startvorbereitungen treffen.“	11	„... sich auf die Schulter klopfen.“	64
1.2 Lerneinstellung		5.2 Belohnungsstrategien	
„... sich positiv einstimmen.“	14	„... den persönlichen Erfolg feiern.“ ..	68
1.3 Aktivierung		5.3 Problemklärung	
„... sich auflockern und		„... auf Erfolgskurs bleiben.“	71
aufwärmen.“	18	6. „Gezielt weitertrainieren“	76
2. „An den Start gehen“	21	6.1 Prüfungsvorbereitung	
2.1 Beruhigung		„... einen Trainingsplan erstellen.“	76
„... die Nerven behalten.“	22	6.2 Lerntechniken	
2.2 Optimale Spannung		„... Ratschläge des Trainers	
„... sich voll konzentrieren.“	26	beachten.“	80
2.3 Vorstellungskraft		6.3 Streßabbau	
„... das Ziel vor Augen haben.“	29	„... selbstbewußt ins nächste	
3. „Alle Kräfte einsetzen“	35	Rennen gehen.“	90
3.1 Lernkanal „Sehen“		Nachwort für Lehrer und Eltern	95
„... den Überblick behalten.“	36	Literaturverzeichnis	117
3.2 Lernkanal „Hören“		Anhang: Texte für Entspannungs-	
„... von Zurufen anfeuern lassen.“	42	und Vorstellungsübungen.....	121
3.3 Lernkanal „Handeln“			
„... Bewegungsgefühl einsetzen.“	46		
4. „Sich dem Ziel nähern“	50		
4.1 Lernetappen			
„... die Kräfte gezielt einteilen.“	50		

Vorwort für Schüler

Liebe Schülerin! Lieber Schüler!

Da sitzt du nun – oder liegst du? – und hast dieses Buch in der Hand. Ich versuche mir vorzustellen, wie du darin herumblätterst. Vielleicht fragst du dich gerade: „Lerntechniken? Wozu brauche ich die?“



Wozu trainieren?

Ich finde deine Frage gut. Für das Lernen brauchen wir eigentlich keine besonderen Techniken. Wir können es von Geburt an. Auch du hast schon eine Menge gelernt, ohne viel darüber nachzudenken: Gehen, Sprechen, Schwimmen, Radfahren ...

„Das ist doch nicht Lernen“, wirst du nun sagen: „Lernen, das ist etwas ganz anderes: sich konzentrieren, sich etwas merken und einprägen, sich auf eine Prüfung vorbereiten.“



Du hast recht! *Konzentrieren, Einprägen, Merken oder Prüfungsvorbereitungen* gehören zum Lernen in der Schule. Die meisten Schüler sehen „Lernen“ auf diese Weise. Sie erfahren auch täglich, daß dies – zumindest in der Schule – als besonders wichtig beim Lernen erachtet wird. Wenn du dabei erfolgreich sein willst, dann können dir einige *Lerntechniken* recht nützlich sein. Sie helfen dir vor allem bei deiner *häuslichen Lernarbeit*. Du kannst also mit diesem Buch lernen ...

- dich auf die Lernarbeit einzustellen und dich zu konzentrieren;
- die Lernaufgaben zu Hause sinnvoll zu planen;
- die Lernstoffe sicher einzuprägen;
- Prüfungen gezielt vorzubereiten ...

Lernen bedeutet aber mehr als bloßes „Prüfungslernen“. „Nicht für die Schule, für das Leben lernen wir“, sagt schon ein altes Sprichwort. Für dein Leben ist besonders wichtig, dich *persönlich zu entwickeln, dich zu entfalten oder selbständiger zu werden*. In diesem Buch wird diese Art von Lernen auch angesprochen. So kannst du zum Beispiel lernen ...

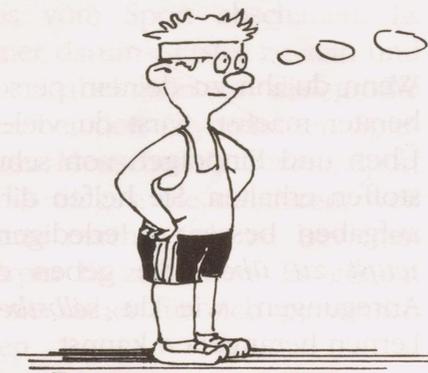
Vorwort für Schüler

- dir deine Ziele deutlich bewußt zu machen;
- dich selbst anzuerkennen, zu loben und zu mögen;
- mit Problemen oder Streß besser umzugehen;
- dich mit deinen persönlichen Lerntechniken auseinanderzusetzen.

Du kannst beim Lernen für die Schule alle diese Fähigkeiten üben und trainieren. Wenn du es versuchst, wirst du auch in deiner „Schullaufbahn“ erfolgreich sein.

Training im Sport

Nun hoffe ich, daß die Schule für dich keine „Laufbahn“ ist, auf der du dich von Lehrern oder Eltern gehetzt fühlst. Aber der *Vergleich mit dem Sport* kann recht nützlich sein: Ohne Training geht uns beim Laufen bald die Luft aus. Sportler trainieren daher ständig, um in Form zu bleiben. Sie lassen sich auch von ihrem Trainer beraten. Er gibt ihnen viele Anregungen und Tips, wie sie es am besten machen sollen. Er macht ihnen auch Mut, damit sie auf sich selbst vertrauen und an ihren Erfolg glauben. Das Training hilft ihnen, ihre Ziele zu erreichen.



Schauen wir uns das gleich an einem Beispiel an: *Christine* und *Michael* wollen bei der Schülermeisterschaft mitlaufen. Ihr Lehrer trainiert sie schon einige Zeit, damit sie das geforderte Limit erreichen. Eine Sekunde fehlt ihnen noch, damit sie antreten dürfen. Für heute ist ein Entscheidungslauf angesetzt. Die beiden halten sich an die *Trainingsregeln*, die ihnen ihr Trainer gegeben hat. „So werdet ihr es sicher schaffen“, sagt er aufmunternd.

18 Trainingsziele

Christine und Michael haben im Training gelernt, daß sie sich zuerst einmal *aufwärmen* und einige *Startvorbereitungen treffen* müssen. Sie *stimmen sich positiv ein*, ehe sie an den Start gehen. „Ich schaffe es!“ sagt Christine zu sich selbst. Jetzt gilt es, *die Nerven zu behalten* und *sich voll zu konzentrieren*. Christine und Michael haben *ihr Ziel deutlich vor Augen* ...



Da, der Startschuß. Es geht los! *Sie setzen alle Kräfte ein* und lassen sich *von den Zurufen* der Mitschüler anfeuern. Im Gewühl der Läufer müssen sie *den Überblick behalten* und sich *mit Bewegungsgefühl* nach vor arbeiten. Siehst du vor deinen Augen, wie sie *sich dem Ziel nähern*?

„Während des Laufens müßt ihr eure *Kräfte gezielt einteilen*. Ihr dürft *nicht außer Atem kommen*“, hat ihnen ihr Trainer geraten. Christine und Michael halten sich an dieses Trainingsziel, damit sie *bis zum Endspurt durchhalten*. Noch ein paar Schritte ... Christine und Michael sind durch! Auch wenn sie nicht die Sieger sind, so haben sie doch ihr persönliches Ziel erreicht: Über eine Sekunde schneller als beim letzten Mal! Mit dieser Zeit können sie bei der Schülermeisterschaft mitlaufen. Jetzt *genießen sie ihren Erfolg* und *klopfen sich selbst auf die Schulter*. „Super“, sagt ihr Lehrer, „das habt ihr toll gemacht!“

Wir hoffen, daß die beiden weiterhin *auf Erfolgskurs bleiben*. Wenn sie *gezielt weitertrainieren*, werden sie auch bei der Schülermeisterschaft gut abschneiden. Ihr Lehrer wird mit ihnen rechtzeitig *einen Trainingsplan aufstellen* und ihnen *weitere Ratschläge* für das Training geben. Christine und Michael können *entspannt ins nächste Rennen gehen* ...

Zielbewußt üben

Wenn du nun das *Inhaltsverzeichnis* aufschlägst, wirst du diesen „Trainingslauf“ dort noch einmal mitverfolgen können. Das Buch hat insgesamt *18 Kapitel*, und jedes beginnt mit einem Vergleich aus dem Sport.

Wenn du das Inhaltsverzeichnis angesehen hast, dann schau nun einmal kurz in irgendein Kapitel. Du siehst dort ein Beispiel aus dem Sport als Einleitung. Dann werden einige Lernregeln näher erklärt. Am Ende eines jeden Kapitels findest du als Zusammenfassung ein *Trainingsziel* – insgesamt also 18 Ziele. Du erfährst darin, *wie du beim Lernen sicher ans Ziel kommst*.

Auch beim Lernen und Üben gibt es Regeln, wie man am besten ans Ziel gelangen kann. *Das Lernen kann man lernen und trainieren!* Wenn du das möchtest, kann dir der „Lern-Trainer“ aus diesem Buch viele nützliche Hinweise geben. Unser Zeichner hat sich den „Lern-Trainer“ so vorgestellt:



Wenn du ihn zu deinem persönlichen Lernberater machst, wirst du viele Tips für das Üben und Einprägen von schulischen Lernstoffen erhalten. Sie helfen dir, deine Lernaufgaben besser zu erledigen und *zielbewußt zu üben*. Sie geben dir aber auch Anregungen, wie du *selbstbewußt* an das Lernen herangehen kannst.

Erfolgreich lernen

„Schön und gut“, wirst du nun vielleicht sagen, „mich interessiert in erster Linie der Lernerfolg. Wie steht es mit besseren Noten in der Schule?“ Natürlich wird das Lerntraining auch zu einem besseren Schulerfolg verhelfen und zu guten Noten führen. Aber ich möchte hier doch etwas einschränken: Auch das beste Trainingsprogramm kann keine Wunder wirken.

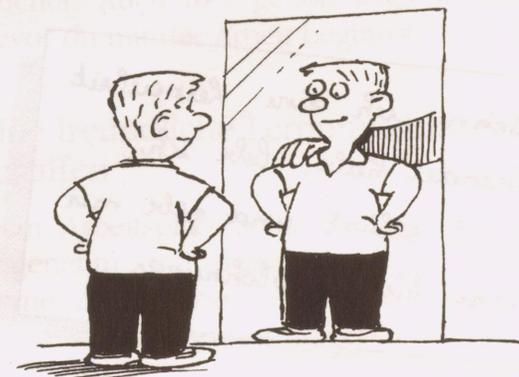
Mit diesem Lernprogramm wirst du dir ganz sicher dein *Lernen erleichtern* und deine persönliche *Lernleistung steigern*. Erwarte aber nichts Unmögliches! Wenn dir ein Fach nicht liegt, mußt du schon eine *kleine Verbesserung als Erfolg werten*. Halte dir auch vor Augen, daß es nicht unbedingt an dir selbst liegen muß, wenn es in der Schule nicht klappt.

Manchmal wird es auch notwendig sein, direkt von einem *Lehrer* gezielte Ratschläge für die Verbesserung in einem Fach zu holen. Vielleicht ist es auch notwendig, mit den *Eltern* ein klärendes Gespräch zu führen.

Und noch etwas: Gute Noten sind in der Schule wichtig, aber *Noten sind nicht das Wichtigste beim Lernen*. Du kannst dir hier wieder einiges vom Sport anschauen. Es geht nicht immer darum, Erster zu sein und zu gewinnen. „Dabei sein ist die größte Ehre“, heißt es bei den Olympischen Spielen. Die meisten Menschen betreiben Sport nicht wegen des Sieges. Sie trainieren, weil es ihnen Freude macht, sich zu bewegen und ihren Körper fit zu halten. Es genügt ihnen, wenn sie dabei für sich persönlich etwas gewinnen.

Eine positive Lerneinstellung

Vielleicht gelingt es dir, das Lernen als „Denksport“ anzusehen. Es kann Spaß machen, sich geistig zu bewegen und sich persönlich zu verbessern. Das Lernprogramm in diesem Buch zeigt dir *neue Trainingsmethoden*, wie du dich „geistig fit“ halten kannst. Es regt dich an, *entspannt und spielerisch* an das Lernen heranzugehen. Du kannst lernen, dich selbst anzuerkennen und dich auch für kleine Erfolge zu loben. Wenn du *entspannt und mit positiver Einstellung* ans Lernen gehst, wirst du *dein Bestes geben* – und das sollte dir, deinen Eltern und auch deinen Lehrern genügen. Ich halte es auch nicht für so wichtig, ob du immer alles weißt oder richtig kannst. Wichtiger erscheint mir, daß du beim Lernen lernst, *selbstbewußt, selbstsicher und selbstständig* zu werden.



Gezieltes Training mit diesem Buch

Wie kannst du nun das Lernen mit diesem Buch trainieren? Das beste wäre, wenn deine *Lehrer im Unterricht* immer wieder einmal ein Kapitel besprechen. Du kannst dann das Buch zum Nachlesen benutzen, um dir die Lernregeln und Lerntips leichter zu merken. Vielleicht nimmst du das Buch einmal in die Schule mit und zeigst es deinem Lieblingslehrer.

Natürlich kannst du das Buch auch *alleine durcharbeiten*. Aber bitte nicht zu viel auf einmal! *Ein kurzes Kapitel genügt für einen Tag*.

Am wichtigsten ist, daß du selbst über günstige Lerntechniken nachdenkst: Frage dich: *Wie kann ich zielbewußt und erfolgreich lernen?* Benütze dann das Buch als Anregung für dich.

Wenn du einen Abschnitt oder ein Kapitel gelesen hast, dann notiere dir auf einem Zettel zwei bis drei Lernregeln, die du in den nächsten Tagen erproben möchtest. Bewahre diese „Trainingskarte“ an einem Ort auf, wo du sie mehrmals am Tag siehst, etwa an deinem Arbeitsplatz, in deiner Schulmappe oder vielleicht sogar in der Hosentasche. So wirst du öfter an deine Lerntips erinnert. Hier siehst du eine *Trainingskarte* von Christine:

Wenn ich eine Lernarbeit beendet habe, lobe ich mich selbst und gebe mir eine kleine Belohnung.

Entspannungstraining mit Kassette

Bei einigen Kapiteln findest du auch dieses Zeichen: . Es verweist dich auf die *Tonkassette* zu diesem Buch. Sie enthält insgesamt acht *Entspannungs- und Vorstellungsbildungen* mit Musik. Entspannung, Phantasievorstellungen und Musik können dir nämlich beim Lernen helfen. Du kennst das vielleicht auch aus dem Sport. Sportler entspannen sich vor einem Wettkampf und stellen sich ihren Erfolg in der Phantasie vor. Dieses „positive Denken“ kann uns auch beim Lernen recht hilfreich sein. Für dein Training ist die Kassette nicht unbedingt erforderlich; sie kann dir aber helfen, das Gelesene noch zu vertiefen.

Trainingsbesprechung

Ich finde es wichtig, daß du das Gelesene oder Gehörte mit jemandem besprichst. Wenn du dich mit *Schulkameraden* zusammensetzt, kann das Lerntraining doppelt so viel Spaß machen. Auch deine *Eltern* können mit dir einzelne Kapitel durchbesprechen. Ich wünsche dir, daß sie dich bei deiner Lernarbeit unterstützen, dich aber nicht zum Lernen drängen.

Wenn du weitere Fragen oder ganz spezielle Lernprobleme hast, solltest du dich an deine *Lehrer* wenden. Sie sind Fachleute für richtiges Lernen und können dir noch gezielter weiterhelfen.

Viel Erfolg bei deinem Training!

1. „Sich aufwärmen“



Birgit trainiert fleißig für das Sportabzeichen. Wenn sie es bekommen will, muß sie in mehreren Sportarten eine bestimmte Leistung erbringen. Heute geht es um den Laufbewerb. Drücken wir ihr die Daumen, daß sie die geforderte Zeit erreicht.

Bevor Birgit antritt, muß sie verschiedene Startvorbereitungen treffen: Sportbekleidung anziehen, Laufschuhe binden, den Startblock richtig einstellen ... Sie dehnt und streckt sich, um sich aufzuwärmen und ihre Muskeln zu lockern. Jetzt erst ist sie richtig aktiviert. Birgit stimmt sich auch innerlich auf den Lauf ein. Sie nimmt sich vor, heute ihr Bestes zu geben.

Ähnliches gilt für den „Denksport“. Beim Lernen sollten wir uns nicht ohne entsprechende Vorbereitung „ins Rennen stürzen“. Hier geht es zunächst darum, den *Arbeitsplatz* und die Lernmaterialien vorzubereiten. Wenn wir positiv eingestimmt, also mit der richtigen *Lerneinstellung* an die Arbeit gehen, wird sie uns auch besser gelingen. Schließlich müssen wir auch Körper und Geist „aufwärmen“, uns also entsprechend *aktivieren*.

1.1 Arbeitsplatzgestaltung
„... Startvorbereitungen treffen“

Schauen wir uns wieder ein Beispiel aus dem Sport an: Wenn du Schifahren möchtest, gibt es eine Menge vorzubereiten. Zunächst kommt es darauf an, daß die Sportgeräte in Ordnung sind. Die Kanten der Schier müssen gut geschliffen sein, damit du bei Eis nicht abrutschst. Die Sicherheitsbindung gehört richtig eingestellt, wenn sie im Notfall funktionieren soll. Die Schuhe sollen richtig sitzen ... Es gibt eine Menge zu tun, ehe du losstarten kannst.

Ähnlich ist es beim Lernen. Dein „Startplatz“ ist dein *Arbeitsplatz*, deine „Geräte“ sind vor allem Papier und Bleistift, Hefte oder Bücher. Auch hier gehört alles vorbereitet, bevor du mit der Arbeit beginnst.

Eine freundliche Lernumgebung schaffen

Dein Arbeitsplatz sollte für dich möglichst angenehm und *freundlich* sein, damit du gerne „an den Start gehst“. Wenn wir uns an einen Platz gewöhnt haben und uns dort