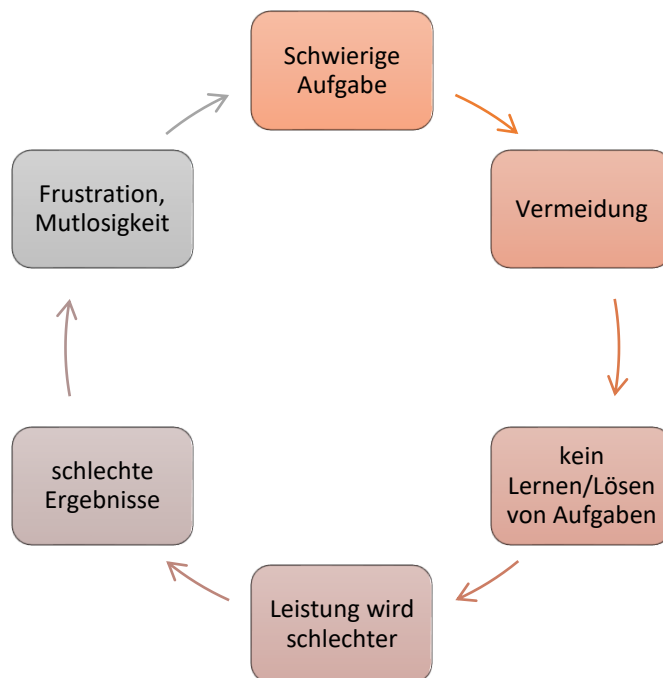


TRAINING: BEWÄLTIGUNG SCHWIERIGER AUFGABEN

Wenn Sie schwierige Aufgaben zu lösen haben, einen Text nicht verstehen oder Probleme haben sich mit einem neuen Thema auseinanderzusetzen, ist es hilfreich, wenn Sie lernstrategische Maßnahmen entwickeln, die Ihnen bei der Bewältigung von Schwierigkeiten helfen.

Vorab: Sie sollten das lernstrategische Training kontinuierlich vornehmen, es hilft nicht sonderlich viel, wenn Sie es nur einmal ausprobieren.

Bei der Bearbeitung von Aufgaben können immer wieder die gleichen Fehler auftreten und man schiebt dies auf die Schwierigkeit der Aufgabe. Viele dieser Schwierigkeiten liegen jedoch nicht in der Aufgabe selbst begründet, sondern in der strategischen Herangehensweise. Oft werden Missverständnisse auch nicht wahrgenommen. Es kann ein Teufelskreis entstehen:



Reflexion

Notieren Sie, was Sie bisher getan haben, wenn Ihnen eine Aufgabe zu schwierig oder unlösbar erschien.

Sie haben beim Notieren wahrscheinlich bemerkt, dass Sie beim Herangehen an schwierige Aufgaben bestimmte Strategien angewendet haben, die nicht unbedingt effizient waren. Überlegen Sie weiter, welche Vorgehensweisen dies waren.

Was können Sie zunächst tun? Das Wichtigste ist, dass Sie sich nicht in eine Negativspirale begeben und nicht verzweifeln – auch nicht an sich selbst zweifeln. Vermeiden Sie Ausweichmanöver und sagen Sie laut STOP, wenn sich destruktive Gedanken entwickeln. Negative Emotionen blockieren das Gehirn, es ist nicht mehr bereit, sich neuen Herausforderungen zu stellen.

Haben Sie einmal Kinder beobachtet, die in ein Spiel vertieft sind? Sie sprechen laut aus, was sie gerade tun („das tue ich jetzt da drauf“... „das passt nicht“... so, noch einmal“...). Dieses laute Denken hilft ihnen beim Ausführen der Aufgabe, oft bleiben sie hartnäckig bei der Sache, bis etwas klappt. Auch bei Erwachsenen hilft die Methode des Laut-Denkens.

TRAINING

Wenn Sie vor schwierigen Aufgaben stehen, probieren Sie diese Technik des lauten Denkens aus und formulieren Sie Ihre negativen Gedanken sowie Ihre Lösungsansätze schriftlich:

<p>Ich habe überhaupt keine Lust jetzt, mit dieser schwierigen Aufgabe anzufangen., Bringt ja eh nichts...</p>	<p>Ich setze mich jetzt hin und fange einfach an, egal ob ich Lust habe oder nicht. Wenn mir nichts einfällt, macht das nichts. Ich mache eine Pause und beginne wieder.</p>
<p>Ich finde den Stoff total langweilig...</p>	

Sie haben die erste Hürde überwunden und mit der Aufgabenbewältigung begonnen.

Weitere Schritte:

- Verschaffen Sie sich zuerst einen Gesamtüberblick über die Aufgabe.
- Vergewissern Sie sich, dass Sie das Problem richtig verstanden haben.
- Überlegen Sie, ob Sie bereits ähnliche Aufgaben gelöst haben

- Lesen Sie die Aufgabenstellung sorgfältig durch.
- Gliedern Sie die Aufgabe in Teilprobleme
- Nutzen Sie das externe Gedächtnis: fertigen Sie Notizen, Skizzen, Zeichnungen, Tabellen oder eine Mind-Map an
- Arbeiten Sie nicht unter Zeitdruck. Wenn Sie festgefahren sind, legen Sie die Aufgabe beiseite und beginnen später wieder
- Notieren Sie wichtige Punkte aus dem Gedächtnis

TRAINING

- a) Verstehen Sie den Satz in der grauen Box nach einmaligem Lesen?

Wenn das Puzzle, das Sie lösten, bevor Sie dieses lösten, schwieriger war als das Puzzle, das Sie lösten, nachdem Sie das Puzzle lösten, das Sie lösten, bevor Sie dieses lösten, war dann das Puzzle, das Sie lösten, bevor Sie dieses lösten, schwieriger als dieses?

- b) Überlegen Sie, wie Sie den Satz in eine verständlichere Form bringen können. Notieren Sie Ihr Vorgehen/Ihre Lösungsschritte. Wenn Sie damit fertig sind, erklären Sie jemandem den Sinn des Textes und fragen Sie nach, ob alles verstanden wurde.

Wenn Sie einen möglichen Lösungsansatz gefunden haben, tragen Sie ihn laut vor. Am besten, Sie bewegen sich dazu. Beim Sprechen merken Sie, was Sie bereits darlegen können. Stellen Sie sich einen Zuhörer vor, nehmen Sie sich auf und hören die Aufnahme später ab. Stellen Sie Fragen über das, was Sie wissen und beantworten Sie diese laut.

Notieren Sie Ihren Lernerfolg (auch wenn er noch so klein ist!) in ein Lernjournal, betiteln Sie ein Unterkapitel: Meine Lernerfolge. Wenn Sie später Ihre (positiven) Einträge nachlesen, aktivieren Sie Ihre positive Einstellung, was wiederum Lernmotivation erzeugt.

Wenn Sie feststellen, dass Sie fachlich ausgeprägt starke Defizite haben, werden Sie nicht umhinkommen, die fachlichen Defizite aufzuarbeiten. Auf fehlenden Grundlagen kann kein neues Wissen aufgebaut werden. Informationen, die Sie nicht einordnen können, können auch nicht in Wissenskonstrukte eingebunden werden

Setzen Sie sich ein realistisches Ziel. Sie haben zum Beispiel den Ehrgeiz, eine Prüfung mit einer sehr guten Note zu bestehen. Das erhöht zweifellos den Lerndruck. Gehen Sie nun einmal so an die Aufgabe heran, als ob Sie eine Prüfung gerade so bestehen wollten. Dies nimmt Ihnen

die innere Spannung weg und Sie können Ihre Energie (die Energie, die das Gehirn für das Lernen benötigt) besser auf die Aufgabe lenken.

Wenn Sie sich generell unsicher fühlen oder ein eher negatives Selbstbild von sich haben kann das dazu führen, dass Sie sich Anforderungen nicht gewachsen fühlen. Unsicherheit kann auch ein Grund dafür sein, dass Sie sich nur ungern mit schwierigen Aufgaben beschäftigen. Unsicherheit führt häufig dazu, sich nicht mit den Ursachen von Fehlern auseinanderzusetzen. Infolge davon können Lernleistungen auch nicht verbessert werden.

Organisatorisches

- Strukturierung des Lernmaterials
- Ordnen Sie Ihr Lernmaterial systematisch und übersichtlich, sodass Sie schneller auf relevante Unterlagen zurückgreifen können.
- Knüpfen Sie an Vorwissen an. Wenn Sie keinerlei Anknüpfungspunkte finden, können neue Aufgaben kaum bewältigt werden. Suchen Sie hier Abhilfe, indem Sie das fehlende Wissen erarbeiten.
- Vermeiden Sie Zeitdruck. Wenn Sie regelmäßig trainieren, benötigen Sie weniger Aufmerksamkeit für Routinehandlungen und können Lernstrategien besser fördern. Wenn Sie gute Lernstrategien automatisiert haben, ist Ihr Gehirn (das kognitive System) freier für die Bewältigung der Aufgaben.
- Schalten Sie Störungen aus.
- Legen Sie regelmäßig Pausen ein.

Arbeiten in einer Lerngruppe ist vorteilhaft, da Wissen ausgetauscht wird, Probleme erläutert werden und das Zuhören geschult wird. Durch die Verbalisierung von Lösungswegen tritt ein Verbesserungseffekt ein, ebenso durch das Erklären von Zusammenhängen. Sie werden zum Nachdenken angeregt und können Ihren Lernprozess besser überwachen.

Für Ihren Lernerfolg sind Sie selbst verantwortlich. Sehen Sie Schwierigkeiten als Herausforderung an, denn Sie erwerben bei der Auseinandersetzung mit schwierigen Themen Wissen und vor allem Fertigkeiten, die Sie in Ihrem späteren Berufsleben benötigen werden.

Vielleicht gelingt es Ihnen auch, schwierige Aufgaben nicht als unüberwindbare Hürden anzusehen sondern als Möglichkeit, Ihr Lernverhalten zu optimieren und Wege zu finden, wie

man mit Problemen umgeht. Wenn es Ihnen gelingt, den Faktor „Schwierigkeit“ als einen Schritt zu Ihrem Fortkommen zu betrachten, begegnen Sie weiteren Aufgaben mit größerer Gelassenheit und Selbstsicherheit.

TRAINING

1. Übung

Sie sollen einen Vortrag zum Thema *Internetsicherheit* halten und finden das Thema schwierig. Sie haben keine Lust, das Referat vorzubereiten und schieben den Arbeitsbeginn immer weiter hinaus.

Wie können Sie sich motivieren, das Referat vorzubereiten? Gehen Sie systematisch vor und überlegen Sie sich einzelne Schritte.

1. Schritt

Ich male mir aus, wie ich mich fühlen würde, wenn das Referat fertiggestellt ist.

2. Schritt

3. Schritt

4. Schritt

5. Schritt

2. Übung

Sie müssen einen komplizierten Text über das Thema „Künstliche Intelligenz“ durcharbeiten und merken beim Lesen der ersten Sätze, dass Sie kaum etwas verstehen. Sie finden Text zu schwierig und möchten ihn am liebsten gar nicht lesen

Wie können Sie es schaffen, sich so zu motivieren, den Text trotzdem zu lesen? Wenden Sie die 5-Schritte-Technik an.

Weiteres Training: Wählen Sie ein für Sie schwieriges Thema aus Ihrem Fachgebiet und üben Sie die Schritte ein. Zu Beginn bedeutet dies mehr Arbeitsaufwand, der sich aber lohnt, da Sie künftig effizienter bei der Bewältigung schwieriger Aufgaben vorgehen können.

TRAINING:

Überprüfung Ihres Lernfortschritts

- Sie können verschiedene Techniken zur Selbstkontrolle anwenden:
- Schreiben Sie einen Brief/Blog, in dem Sie die wichtigsten Inhalte zusammenhängend darstellen
- Halten Sie einen Kurzvortrag zu einem wichtigen Aspekt.
- Formulieren Sie Fragen.
- Reproduzieren Sie die wichtigsten Inhalte visuell (*mind map, concept map*).

Ein Training im Umgang mit schwierigen Aufgaben führt zu einem positiven Lernkreis:

