

Leseprobe

Christiani

Technisches Institut für
Aus- und Weiterbildung

Michael Kluge

Vom Lernmuffel zum Überflieger

Ein Motivations- und Lerntaining für Azubis



Dr.-Ing. Paul Christiani GmbH & Co. KG
www.christiani.de

Inhalt

| | |
|---|-----------|
| Einleitung | 9 |
| Teil I: Motivationstraining für Azubis | 15 |
| Vom Wunschtraum zum Ziel..... | 15 |
| Die guten Vorsätze | 15 |
| Das Drei-Säulen-Modell der Motivation | 17 |
| Ziel- statt wunschorientiert denken und handeln..... | 20 |
| So schaffen Sie, was Sie wollen – sechs Schritte der Selbstmotivation | 30 |
| Das Yin-Yang-Prinzip der Motivation: | |
| Schmerz vermeiden, Freude gewinnen..... | 30 |
| Schritt 1: Verkünden Sie Ihre Ziele | 35 |
| Schritt 2: Ritualisieren Sie Ihre Handlungen..... | 35 |
| Schritt 3: Verknüpfen Sie Ihre Handlungen mit Belohnungen | 36 |
| Schritt 4: Organisieren Sie bewusst Blamagen | 37 |
| Schritt 5: Verlassen Sie Ihre Komfortzone..... | 37 |
| Schritt 6: Der „Jetzt-oder-nie-Aktionsplan“..... | 40 |
| Wenn alle Stricke reißen | 42 |
| Sind Ihre Ziele positiv und konkret formuliert?..... | 42 |
| Ziehen Wille und Glaube an einem Strang? | 49 |
| Was ist der positive Gewinn Ihrer Selbstsabotage?..... | 52 |
| Teil II: Lerntraining für Azubis..... | 59 |
| Lernen – ein Akt geistiger Onanie..... | 59 |
| Das „LernQuadrat“ – ein Instrument zur Selbsteinschätzung | 64 |
| Fünf Grundeinstellungen zum Lernen | 65 |
| Standortbestimmung: Wie sieht aktuell Ihr Lernverhalten aus?.... | 67 |
| Testauswertung: Worauf können Sie aufbauen? | |
| Was können Sie erweitern? | 70 |
| Fazit: Nutzen Sie die Stärken des Fünf-Kräfte-Modells – je nach Situation und Anforderung..... | 74 |

Drei Wege führen zum Lernerfolg 75

Weg Nr. 1: „Schau dich schlau, spitz die Ohren oder
begreif es!“ 75
Weg Nr. 2: „Führe Kopfreisen stets per Tandem statt
Einrad durch!“ 85
Weg Nr. 3: Die „Stuhl-Gang-Methode“:
Lernen aus Gewohnheit 92
Fazit: Der Laie paukt – der Fachmann lernt! 101

**Über die Kunst, Lernen erfolgreich zu verhindern –
eine Spurensuche 102**

Stecken geblieben im Tal des Lern-Busens? 102
Lernen auf den letzten Drücker? 106
Start- oder Lernprobleme? 115
Angst vor Erfolg? 121
Lernen ohne Fehler? 124
Morgenstunde hat Gold im Munde? 131
Fazit: selbstbestimmtes Lernen durch Perspektivenwechsel 139
Checkliste: Alles klar, „Herr Kommissar“? 141

**Passives Verhalten: „Warum Schlüpferbügel
Spaß macht“ – über die Vorteile chronischer
Aufschieberitis 143**

Vier Formen von Passivität 143
Passives Verhalten bietet Schutz 146

Auf (Prüfungs-)Angst ist immer Verlass 148

Angst und Prüfungsleistung 148
Aktivierung und Lähmung – zwei Seiten der Angst 149
Angstfreiheit ist eine Utopie 150
Elf Tipps im Umgang mit Prüfungsangst 151
Ein Fallbeispiel: „Das Problem hinter dem Problem“ 157

Lernen ist ein Prozess mit offenem Ausgang 159

1. Fallbeispiel: „Ich möchte auch dürfen, was ich will“ 160
2. Fallbeispiel: „Seit drei Jahren will ich Griechisch lernen“ 161
3. Fallbeispiel: „Ist das überhaupt die richtige Berufswahl?“ 161
Lernen kratzt an der Identität 162

| | |
|--------|---|
| Inhalt | 7 |
|--------|---|

| | |
|-----------------------------------|------------|
| Lernen ist ein Tuwort..... | 167 |
|-----------------------------------|------------|

| | |
|--------------------|------------|
| Zugabe..... | 175 |
|--------------------|------------|

| | |
|---|------------|
| Quellen und weiterführende Literatur | 185 |
|---|------------|

Folgende Symbole am Seitenrand sollen Ihnen das Lesen erleichtern:



Beispiel



Übung/Umsetzung



Frage/Quiz



Tipps/Hinweise

Bei dem vorliegenden Werk handelt es sich um eine vollständig überarbeitete und aktualisierte Neuauflage der Bücher „Motivationsstraining für Azubis“, „Lerntraining für Azubis“ und „Lernen unter Zeitdruck“.