

Sabine Grotehusmann

Der Prüfungserfolg

Die optimale Prüfungsvorbereitung für jeden Lerntyp

Meinen Eltern

Sabine Grotehusmann

Der Prüfungserfolg

Die optimale
Prüfungsvorbereitung
für jeden Lerntyp

GABAL

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-89749-859-4

Die Begriffe „Lernerpersönlichkeit“ und „Bilderlernen“ sind urheberrechtlich geschützt, © Sabine Grotehusmann 2008.

Lektorat: Friederike Mannsperger

Umschlaggestaltung: Martin Zech Design, Bremen | www.martinzech.de

Umschlagfoto: Jake Rajs/Getty/Photonica

Illustrationen: Alexander Holzach

Satz und Layout: Lohse Design, Büttelborn | www.lohse-design.de

Druck und Bindung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2008 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

www.gabal-verlag.de

Abonnieren Sie unseren Newsletter unter:

newsletter@gabal-verlag.de

Inhalt

Vorwort	7
Zu diesem Buch	8
 1. Die individuelle Lernerpersönlichkeit	
oder: Wie man das passende Flugobjekt findet	13
Selbsttest	16
Testauswertung – Ihr persönliches Flugobjekt	20
Mögliche Schwachstellen der Flugobjekte	28
 2. Biologische Grundlagen des Lernens	
oder: Kleine Flugzeugkunde	31
Arbeitsteilung im Großhirn – Aufgaben im Cockpit	33
Synapsen, Transmitter und Hirnfrequenzen – Die Bordelektronik	44
Pausen und Schlaf – Der Autopilot	48
Ernährung in der Lernzeit – Fracht und Treibstoff	61
 3. Die Vorbereitung	
oder: Vor dem Abflug	69
Das Gehirn aktivieren – Die Flugbesprechung	71
Die Prüfung planen – Die Flugroute festlegen	75
Motivation – Sex an Bord?	86
Die Zeit managen – Logistik eines Fluges	93
 4. Das Lernen	
oder: So fliegen Sie Ihr Flugobjekt	97
Die Unterlagen – Das Flugbuch	99
Effizient lesen – Funksprüche verstehen	112
Effizient zusammenfassen – Funksprüche senden	123
Auswendiglernen – Automatisiertes Verhalten	132

5. Mit Prüfungsangst umgehen	
oder: Unwetter, Stromausfall & Co	145
Verhalten bei Blackout – Was tun bei Stromausfall?	147
Unwohlsein vor der Prüfung –	
Schwäche vor dem Abflug	153
Hilfe vom Umfeld – Die Fluglotsen	158
 6. Die Prüfung	
oder: Eine weiche Landung	161
Die mündliche Prüfung	163
Die schriftliche Prüfung	171
 Lösungen	177
 Danksagung	181
 Literaturverzeichnis	182
 Stichwortverzeichnis	189

Vorwort

Die wichtige Prüfung rückt immer näher? Ihre letzte Prüfung liegt eine gefühlte Ewigkeit zurück? Sie sind aus der Übung, was Klausuren und mündliche Prüfungen betrifft? Außerdem wissen Sie nicht, wie Sie die großen Stoffmengen in Ihren Kopf bekommen sollen und verspüren bereits ein leichtes Ziehen in der Magengegend?

Dann ist dieses Buch genau auf Sie zugeschnitten. Es richtet sich an jeden, der eine große Prüfung vor sich hat, zum Beispiel Studenten, angehende Heilpraktiker, Steuerberater, Meister und Wirtschaftsprüfer. Wenn Lernen für Sie keine Selbstverständlichkeit ist, Sie vielleicht „nebenbei“ auch noch Beruf und Familie haben oder viel von der Prüfung abhängt, dann hilft Ihnen dieses Buch. Es vermittelt Ihnen, wie Sie die Prüfung effizient vorbereiten. Das wurde Ihnen schon einmal versprochen, aber Sie wurden enttäuscht? Sie haben eventuell festgestellt, dass Sie anders lernen als andere und bestimmte Lerntechniken Ihnen nichts bringen? Deshalb fühlen Sie sich manchmal dumm, überfordert oder uralte? Viele Menschen empfinden so. Das Besondere an diesem Buch ist, dass es auf die individuelle Lernerpersönlichkeit eingeht.

Im ersten Kapitel können Sie Ihre eigene Lernerpersönlichkeit ermitteln. In den weiteren Kapiteln erhalten Sie jeweils Tipps, die Ihrer Persönlichkeit entgegenkommen. Außerdem werden Sie eine Fülle bewährter Methoden und Techniken kennenlernen und ausprobieren. Alle Übungen und Tipps stammen aus der Praxis, da die Erfahrungen meiner Seminarteilnehmer, Studenten und Schüler in dieses Buch mit eingeflossen sind.

Wer besonders dringend Hilfe braucht, wird mit diesem Buch schnell ans Ziel kommen, denn die Merksätze, Checklisten und Tipps ermöglichen ein bequemes Querlesen und Springen.

Als Überflieger durchstarten und einen Prüfungserfolg landen!

Zu diesem Buch

Jeder Mensch lernt anders.

Das vorliegende Buch basiert auf zwei Grundgedanken. Der eine ist die Metapher des Fliegens. Sie zieht sich wie ein roter Faden durch alle Kapitel. Dabei steht das Fliegen sinnbildlich für das Lernen. Der Leser wird sozusagen zum Lernpiloten ausgebildet. Das Ziel ist ein ruhiger Flug, das heißt, eine angenehme Prüfungsvorbereitung und eine sichere Landung. Sie entspricht der bestandenen Prüfung. Zur Ausbildung gehören auch die Streckenplanung, eine Einführung ins Funken und der Umgang mit Flugangst.

Metapher des Fliegens

Mit dieser Metapher arbeite ich seit einigen Jahren in meinen Seminaren und staune immer wieder, wie viel besser sich die Teilnehmer die Tipps und Techniken seither merken. Das geht soweit, dass sie den Flug-Wortschatz automatisch übernehmen. So werden mir häufig Fragen gestellt wie diese: „Ich komme leicht vom Kurs ab, obwohl ich einen genauen Streckenplan habe. Was kann ich dagegen tun?“ Die Flugmetapher hat sich außerdem bei Menschen mit Lernschwierigkeiten bewährt. Schon die Wörter Lernen, Prüfung, Lernplan und Lerntechniken verursachen manch einem Bauchweh. Mit der Flugmetapher kann man sich diesen Themen auf neue Art nähern und alte Traumata elegant umgehen.

Die individuelle Lerner- persönlichkeit

Der zweite Grundgedanke ist das Konzept der Lernerpersönlichkeit. In einem Eingangstest ermittelt der Leser seine individuelle Lernerpersönlichkeit. Dabei wird unter anderem erfasst, wie er Informationen aufnimmt, Dinge versteht und Entscheidungen fällt. Den Begriff der Lernerpersönlichkeit habe ich gewählt, da dieser Test nur die Wesenszüge ermittelt, die beim Lernen gezeigt werden. Also nicht die Eigenschaften als Sohn, Abteilungsleiterin, Computerexperte, Patentante, Fußballer oder Chormitglied.

Dieses Konzept bildete schon früh die Grundlage meiner Seminare. Bei meinen Tätigkeiten als Sprachlehrerin, Tutorin, Trainerin und Lehrerin bemerkte ich, dass jeder Mensch anders lernt. Einige Tipps führten bei dem einen Teilnehmer zum Erfolg, bei dem anderen jedoch zum Gegenteil. Aus diesem Grund bekommt jeder Leser in diesem Buch individuelle Hilfe. Wer sich seiner Lernerpersönlichkeit bewusst ist, kann seine Stärken besser nutzen und wird in Zukunft jede Prüfung erfolgreich meistern. Misserfolge sowie Lernfrust werden der Vergangenheit angehören.

Ein Nebeneffekt ist, dass der Leser auch andere Lernerpersönlichkeiten kennenlernt. Dadurch wird er das Verhalten von Mitlernern, seinen eigenen Kindern oder Schülern besser verstehen und angemessen darauf reagieren können. Das Buch ist daher auch für Lehrende und Eltern geeignet. Es enthält zahlreiche Anekdoten, Erfahrungsbeispiele, Übungen, Checklisten, Buchtipps, wissenschaftliche Hintergründe, Zusammenfassungen, Übersichten, Merksätze und Illustrationen, die allen Lernerpersönlichkeiten gerecht werden.

Andere Lernerpersönlichkeiten kennenlernen

Das Konzept der Lernerpersönlichkeit steht in einer langen Tradition. Begonnen hat die Erfassung unterschiedlicher Persönlichkeitstypen bereits im 6. Jahrhundert v. Chr.

Hintergründe zur Lernerpersönlichkeit

Die Säftelehre des Abendlandes

Sie wurde von Alkmaion von Kroton ca. 530 v. Chr. in Griechenland begründet. Die damals entwickelte Vier-Säfte-Lehre diente in erster Linie medizinischen Zwecken. Sie führte in der ärztlichen Praxis zu so guten Erfolgen, dass sie auch in der mittelalterlichen Medizintheorie eine wesentliche Grundlage darstellte und noch bis ins 19. Jahrhundert von Ärzten geschätzt wurde.

Eine zentrale Rolle spielen in diesem Konzept die vier Körpersäfte: Blut, Schleim, schwarze Galle und gelbe Galle. Der Kerngedanke ist, dass die Ursachen für Krankheiten auf dem gestörten Gleichgewicht dieser Säfte basieren und die Therapie an den vier Säften ansetzen muss. Mit dem Überwiegen einzelner Bestandteile wurden die vier Grundtypen des Menschen begründet:

Die vier Körpersäfte

Typ	Überwiegender Saft	Grundtyp
Sanguiniker	wallendes Blut	heiter, aber leicht erreg- und reizbar
Phlegmatiker	zäher Schleim	oberflächlich, zögernd, vorsichtig
Choleriker	gelbe Galle	aufbrausend und jähzornig
Melancholiker	schwarze Galle	gehemmt, traurig und meist verstimmt

Die Fünf-Elemente-Lehre aus Fernost

Auch diese Lehre dient medizinischen Zwecken und ist die Grundlage der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Sie ist mehr als 2000 Jahre alt, erlebte wie die Vier-Säfte-Lehre ihren Höhepunkt in der Zeit des europäischen Mittelalters und wurde ebenfalls im 19. Jahrhundert von Technik und Wissenschaft ins Abseits gedrängt. In der Fünf-Elemente-Lehre werden Elemente auf Charakterzüge übertragen. Der wesentliche Unterschied zur Vier-Säfte-Lehre besteht darin, dass von fünf statt von vier Grundelementen ausgegangen wird – Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser.

C. G. Jungs „Psychologische Typen“

Der Schweizer Tiefenpsychologe Carl Gustav Jung (1875–1961), direkter Schüler von Sigmund Freud (1856–1939), entwickelte 1921 ebenfalls ein Modell, das die verschiedenen psychologischen Typen erfasst. Während die Säfte- und die Elemente-Lehre den Medizinerinnen dienen, hilft Jungs Modell den Psychologen dabei, ihre Patienten besser einzuschätzen und sie typgerecht zu behandeln.

Die vier Grundfunktionen

Nach Jung lässt sich die Persönlichkeit eines Menschen beschreiben, wenn man die Art und Weise kennt, wie er Ereignisse beurteilt und wahrnimmt. Dabei geht Jung wiederum von vier Grundfunktionen aus: Denken, Fühlen, Empfinden und Intuition. Das Denken bezeichnet ihm zufolge eine analytische und objektive Art des Beurteilens, das Fühlen eine subjektive und gefühlsmäßige. Das Empfinden bezeichnet die Wahrnehmung über die Sinnesorgane, die Intuition die intuitive Wahrnehmung.

Neu hinzu kommt sein Ansatz, dass jede Eigenschaft entweder extravertiert oder introvertiert ausgeprägt ist. Extravertiertes Verhalten ist laut Jung auf die äußere Welt ausgerichtet, wohingegen introvertiertes Verhalten sich an der Innenwelt orientiert. So kommt er auf acht verschiedene Persönlichkeitstypen.

Praktische Anwendungen von Jungs Theorie

Jungs Theorie diente Isabel Myers (1897–1980) und Katharine Briggs (1875–1968) als Grundlage für die Entwicklung des kommerziellen Myers-Briggs-Typenindikators (MBTI). Dieser psychologische Test wird bevorzugt in der Wirtschaft eingesetzt. Einzelpersonen benutzen ihn vor allem im anglo-amerikanischen Raum als Hilfe bei der Karriereplanung. Dank der genauen Bestimmung der eigenen Persönlichkeit finden sie leichter den passenden Job. Ziel ist es, eine möglichst hohe Übereinstimmung von beruflichen Anforderungen und persönlicher Neigung zu erreichen. Damit steigt schließlich auch die Zufriedenheit bei der Arbeit. Noch häufiger wird der MBTI jedoch von Unternehmen durchgeführt, insbesondere in der Personalentwicklung und bei der Zusammenstellung von Arbeitsteams.

**Der Myers-Briggs-
Typenindikator
(MBTI)**

Felder lehrte als Professor an einer amerikanischen Universität im Bereich der Ingenieurwissenschaften. In seiner Praxis stellte er fest, dass viele potenziell exzellente Ingenieure das Studium abbrachen oder nicht schafften. Mittels Jungs Persönlichkeitsmodell fand er heraus, dass die Persönlichkeiten dieser Studenten nicht mit den Lehrmethoden des Faches zusammenpassten. Er übertrug Jungs Modell mit einigen Veränderungen auf die Lernsituation und kam so zu dem Konzept der verschiedenen Lernstile (1987). Aus den ermittelten Lernstilen leitete Felder Tipps für Professoren und Dozenten ab, die seine Zielgruppe darstellten. In seinem bekannten Aufsatz: „Learning and Teaching Styles in Engineering Education“ gibt er ihnen Hinweise, wie sie den verschiedenen Lernstilen in ihren Lehrveranstaltungen gerecht werden können. Sein Test ist im Internet für jeden zugänglich unter der Abkürzung „ILS Test“ (<http://www.engr.ncsu.edu/learningstyles/ilsweb.html>).

**Lernstile nach
Richard M. Felder**

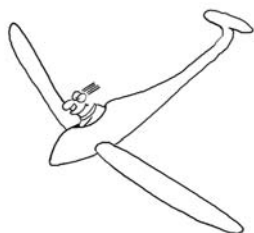
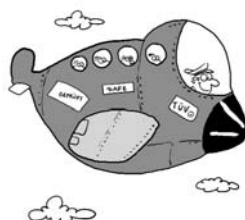
**Selbsttest
Lernerpersönlich-
keiten**

Der im vorliegenden Buch angebotene Test richtet sich direkt an den Lernenden in der Universität, Fortbildung, Weiterbildung und im privaten Bereich. Zugrunde liegen die Kategorien von C. G. Jung: Extraversion und Introversion, Empfinden und Intuition, Denken und Fühlen. Aus dem Ansatz von Myers-Briggs stammt der Aspekt des Judging und Perceiving. Bei Interesse am wissenschaftlichen Hintergrund lesen Sie in den im Anhang aufgeführten Büchern weiter. Wichtig ist auch der Spaß am Test selbst. Deshalb unterscheiden sich die Testfragen von den herkömmlichen Tests, denn sie sollen bei der Testperson bereits eine positive Einstellung zum Thema Lernen herbeiführen.

Anmerkungen zur Begrifflichkeit

Aus Gründen der Lesbarkeit wird jeweils nur die männliche Form angegeben. Sollte also von Kursteilnehmern oder Studenten die Rede sein, mögen sich bitte immer auch die Studentinnen und Teilnehmerinnen angesprochen fühlen! Da sich das Buch an verschiedene Lerner richtet, werden die Bezeichnungen Student, Studierender, Lerner usw. abgewechselt.

1. Die individuelle Lernerpersönlichkeit oder: Wie man das passende Flugobjekt findet



Würden Sie zu einem Piloten in den Jumbojet steigen, der bisher ausschließlich Heißluftballons geflogen ist? Wohl kaum. Natürlich unterliegt das Fliegen immer den gleichen Grundprinzipien. Doch jedes Modell fliegt sich anders. Deshalb müssen Piloten eine Typenberechtigung erwerben. Nur mit dieser speziellen Kenntnis dürfen sie dann einen bestimmten Typ, wie eine Boing 737, fliegen.

Wer sein Flugobjekt gut kennt, kommt schnell und sicher ans Ziel.

Jede Prüfungsvorbereitung verläuft ähnlich. Wie Sie persönlich dabei am besten vorgehen, hängt jedoch von Ihrer individuellen Lernerpersönlichkeit ab.

Die individuelle Lernerpersönlichkeit legt die Flugroute fest.

Erst wenn Sie diese kennen, können Sie sich effizient auf die anstehende Prüfung vorbereiten. Sie werden viel Kraft sparen und Freude am Lernen verspüren. Frust und Denkblockaden werden Sie hinter sich lassen, wenn Sie sich entsprechend Ihrer Lernerpersönlichkeit vorbereiten. Ihr Lernen wird sich in Zukunft auch sehr vom traditionellen schulischen Lernen unterscheiden. Denn von nun an dürfen Sie Pausen machen, wenn Sie das Bedürfnis danach verspüren. Sie können zwischen verschiedenen Aufgabenarten wählen und die Reihenfolge der Bearbeitung selbst festlegen. Sie dürfen reden, wenn Ihnen danach ist und schweigen, wenn Sie nichts sagen möchten, sich bewegen, wenn die Beine kribbeln ...

Wohlfühl-Lernen

Ihre Lernerpersönlichkeit ist übrigens keine starre Größe, sondern verändert sich mit dem Lebensalter, so wie ein Pilot in seiner Karriere auch unterschiedliche Flugzeugtypen fliegt.