

## **VORSTELLUNGEN VOM LERNEN**

### **Sich selber motivieren**

Motivieren muss eine Person sich selbst, Lernmotivation kann nicht von aussen eingegeben werden. Aber die grundsätzlich vorhandene Motivation kann unterstützt werden durch sinngewandte und verantwortungsvolle Aufgaben, unabhängiges Handeln und Anerkennung der Leistungen. Unsere Motivation hängt von der Freude an der jeweiligen Arbeit (intrinsische Motivation) und vom materiellen Gewinn, den wir daraus ziehen sowie der Angst vor Bestrafung (extrinsische Motivation) ab.

### **Offen sein für Neues**

Wer glaubt, schon alles zu wissen und zu können, verbaut sich den Zugang zu Neuem. So nehmen viele Menschen lange Zeit keine Notiz von der Existenz oder der Relevanz eines Problems oder Wunsches. Sie zweifeln an der Lösbarkeit eines Problems oder der Erreichbarkeit eines Zieles oder an der eigenen Problemlösungs- und Zielerreichungskompetenz, was sich in Schulungen und Coachings als Widerstand äussert.

### **Eigenes Lernverhalten kennen**

Die eigenen Einstellungen in Bezug auf die Entwicklung – also die eigenen Glaubenssätze im Zusammenhang mit dem Lernen prägen die Lernstrategien und Lerngewohnheiten. Wer z.B. denkt, dass er keine Sprachbegabung hat, wird weniger gerne Vokabeln büffeln. Es ist deshalb wichtig, solchen Glaubenssätzen auf die Spur zu kommen.

Wer seine Muster und Einstellungen zum Lernen nicht kennt, kann den eigenen Lernwiderstand kaum überwinden und bleibt auf derjenigen Stufe der Lernbereitschaft stehen, die seiner gewachsenen Einstellung zum Lernen entspricht. Deshalb ist es wesentlich, sich mit den eigenen Glaubenssätzen zum Lernen und der Lernkonzeption auseinander zu setzen. Der eigene Lernstil und alle Instrumente der Lern- und Arbeitstechnik sollten deshalb regelmässig reflektiert und überprüft werden.

## **METHODEN ZUM FÖRDERN DER LERNBEREITSCHAFT**

Neugierde wecken, Erfolge ermöglichen, Lob, an Ressourcen anknüpfen, an Erlebnissen und Erfahrungen und Erfolgen anknüpfen, gemeinsam mit andern zusammenarbeiten lassen, Genieübung, Mentaltraining, Brainstorming, Brainwriting.

### **Hinweis**

Sie finden weitere Hinweise und Literaturtipps unter Motivation auf [www.arbowis.ch](http://www.arbowis.ch)