

GABAL e.V.

Gesellschaft zur Förderung
Anwendungsorientierter
Betriebswirtschaft und Aktiver
Lehrmethoden in Hochschule und
Praxis e.V.

Wer wir sind...

1976 gründeten Praktiker aus Wirtschaft und Hochschule die gemeinnützige GABAL e. V. Unsere Mitglieder vereint das Interesse und die Arbeit an ihrem persönlichen Wachstum, am Lernen ihrer Organisationen und an gesellschaftlichen Veränderungen.

Was wir ihnen bieten...

- Aktive Mitarbeit in Projekten, Arbeitskreisen und Regionalgruppen; Symposien
- Kooperationen u.a. mit Hochschulen, Weiterbildungsorganisationen und dem GABAL-Verlag
- Kostenloses Abonnement der Zeitschrift Wirtschaft & Weiterbildung sowie der Mitgliederzeitschrift Impulse
- Jährlicher Buchgutschein; Rabatte auf alle Medien der Jünger-Verlagsgruppe

Autoren der Broschüre

Leitung: Dr. Rudolf Müller, Aschau
Mitglieder: Dr. Martin Jürgens, Frankfurt
Klaus Krebs, Berlin
Joachim von Prittwitz und Gaffron, Lohra

Impressum

GABAL e.V.
Budenheimer Weg 67, 55262 Heidesheim
Tel. 06132.509590, Fax -509599,
eMail: gabalev@t-online.de
Internet: www.gabal.de

Liebe GABAL-Mitglieder, liebe Leserin, lieber Leser,

diese kleine Broschüre wurde erstellt, um Sie über die wichtigsten Elemente der Aktiven Lehrmethoden (AL) kompakt zu informieren. Hierbei ist es nicht möglich, auf alle Methoden einzugehen. Die Autoren haben sich auf jene Methoden konzentriert, die auch leicht von jedem Lehrenden bei eigenen Veranstaltungen angewandt werden können.

Wir verdanken diese Broschüre dem GABAL-Arbeitskreis „Aktive Lehrmethoden“ und insbesondere dem Engagement unseres Mitgliedes Dr. Rudolf Müller. Herzlichen Dank für die geleistete Arbeit.

Ich hoffe, dass dieser Broschüre noch weitere, von anderen Arbeitskreisen oder auch als komprimierte Ergebnisse von Symposien, folgen werden. Dies wäre mein Wunsch, aber entscheidend ist natürlich Ihr Interesse und daher bitte ich um Ihre Stellungnahme zu der vorliegenden Broschüre und um Ihre Anregungen zur Erstellung weiterer.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie durch diese Broschüre praktische Tipps für die erfolgreiche Anwendung der AL im Rahmen ihrer Aktivitäten erhalten.

Mit herzlichen Grüßen,

gez. Wolfgang Neumann

Vorstandssprecher GABAL e.V.

Inhalt

Aktive Lehrmethoden (AL).....	3
Was ist/sind AL?.....	3
Aufgaben/Zielsetzung der AL.....	4
Nutzen für alle Lehrenden.....	5
Mehr Lernerfolg beim Lernen.....	5
Methodik – Repertoire.....	6
Grundlegende Aspekte aller AL.....	14
Wandel der Herausforderungen.....	16
Trainerausbildung AL.....	16
Literatur.....	17
Wichtige Adressen aus der Weiterbildung.....	18

Aktive Lehrmethoden (AL)

Aktive Lehrmethoden (AL) sind Namensbestandteil der GABAL e.V. (Gesellschaft für Anwendungs-orientierte Betriebswirtschaft und **Aktive Lehrmethoden**). Ein Arbeitsteam befasst sich seit 1997 damit, die Methoden in komprimierter Form einer breiteren Öffentlichkeit darzustellen. Wir wollen damit im Zeitalter des "lebenslangen Lernens" den Lehrenden: Trainern, Lehrern, Professoren, Dozenten etc. und den Lernenden: Schülern, Studenten, Seminarteilnehmern etc. aufzeigen, wo eine Steigerung der Effizienz für mehr Lerntransfer und Umsetzungs-motivation möglich ist. Wir meinen, dass hier noch viel Potenzial zu erschließen ist.

Was ist/sind AL?

Aktive Lehrmethoden schließen immer den Lernenden aktiv in den Lernprozess ein.

Werkzeuge für die AL sind die Erkenntnisse aus der Gehirnforschung, die in Superlearning/Suggestopädie und der NLP umgesetzt werden. Hierzu gehört die Hemisphärentheorie (Unterschiede rechte und linke Gehirnhälfte) und auch die Beachtung der verschiedenen Lernkanäle VAKOG (Visuell-auditiv-kinästhetisch, olfaktorisch (Geruch) und gustatorisch (Geschmack)). Es geht um die Integration beider Gehirnhälften und dabei um die Stimulierung der Ressourcen des Lernenden.

Bei den AL sind die Regeln nicht festgeschrieben. Eingesetzt wird das, was wirkt. Insofern sammelt die Bezeichnung AL alte und neue

Methoden, die nützlich, unterstützend und fördernd sind. Der (herkömmliche) Frontalunterricht in Schulen, Weiterbildungen, Hochschulen etc. sollte nur zeitlich begrenzt angewandt werden und nicht tragender Bestandteil des Lernprozesses sein. Da auch das "linke Gehirn" und kognitive Prozesse ihren Sinn haben, sind sie weiterhin notwendig und sinnvoll. Die ausgewogene Mischung macht es. Dabei sind stets die Erwartungen und Gewohnheiten der Lernenden mit einzubinden.

Aufgaben/Zielsetzung der AL

Zunächst wollen wir zwischen Wissensaneignung und Verhaltensänderung als Lernziel unterscheiden. Unter Wissensaneignung fällt der gesamte kognitive Prozess. Verhaltensänderung setzt persönliche Betroffenheit und Einsichten voraus sowie den Willen, gewonnene Erkenntnisse in neu einzuübendes Verhalten umzusetzen.

Bei der Wissensaneignung geht es mehr darum, die Behaltenswirkung durch die Lerntechniken zu erhöhen, bei Verhaltensänderungen, diese in den Alltag zu integrieren. AL sollen hierbei unterstützen und wirksamer, angenehmer und zeitsparender sein als konventionelle Lehrtechniken.

Beispiel: Stopfen Sie jemanden, der das Fahrradfahren oder Windsurfen lernen will nur mit Wissen voll, wieviel Meter wird er damit auf dem Rad fahren oder dem Brett surfen können? AL integrieren auch die **Anwendung** dieses

Wissens soweit möglich.

Wir behalten:

- 10% von dem, was wir lesen.
- 20% von dem, was wir hören.
- 30% von dem, was wir sehen.
- 50% von dem, was wir hören und sehen.
- 70% von dem, was wir selber sagen.
- 90% von dem, was wir selber tun.

Nutzen für alle Lehrenden

Wenn Trainer und Lehrer AL anwenden, bringen sich die Lernenden innovativ und kreativ selbst mit ihren Ideen ein. Wünscht sich das nicht jeder Lehrende? Es macht ihnen selber Spaß, motiviert sie immer wieder, neue Lern- und Verhaltensexperimente zu entwickeln und dabei den Praxistransfer zu verfolgen. Der Erfolg der Lerner durch die AL wird sich herumsprechen. Welche Werbung kann besser sein als die Empfehlung begeisterter Lerner? Somit steigt der Marktwert derjenigen, die AL anwenden. Gleichzeitig hat der Lehrende auf Grund von Entspannungstechniken (eine der AL) selbst weniger Stress. Das verstärkt die positive Ausstrahlung, die natürliche Autorität, Kompetenz, Integrität sowie sein Selbstwertgefühl. Ein weiterer Nutzen für den Lehrenden besteht darin, dass er mit dem ganzen Methodenrepertoire flexibler für neue Situationen und sensibler für verschiedene Lerntypen wird. Er wird zunehmend unabhängiger von einem festen Lehrplan und vorbereiteten Unterlagen. Dies kostet zu Anfang zwar Zeit, da eventuell neue Materialien erstellt werden müssen, dennoch lohnt sich dieser Aufwand sowohl für den Lehrenden als auch den Lernenden.

Mehr Lernerfolg bei Lernenden

Vorteile der AL für Lernende sind:

1. Abbau von Angst vor dem Lernen (negative Schulerfahrungen).
2. Über Freude am Experimentieren, Selbstvertrauen bekommen.
3. Längere Behaltenswirkung bei kognitiven Wissensinhalten.
4. Mut für den Praxistransfer bekommen.
5. Mehr in gleicher Zeit lernen.

Methodik – Repertoire

Die Mind-Map auf dem Umschlag gibt einen Überblick über Grundlagen und Instrumente der AL. Das ist das Methodik-Repertoire. Lehrende, die sich erstmals über konventionellen Frontalunterricht hinaus damit befassen, sind von den sich eröffnenden Möglichkeiten überrascht. Ein konventioneller Lehrvortrag, auch mit Folien begleitet, ist plötzlich nur noch ein kleiner Baustein eines "Lernfestes", mit dem die Sinne der Lernenden angesprochen werden und Lernstoff "verankert" wird (NLP). Lernmotivation und Lerntransfer erfahren einen unglaublichen Schub.

Bei den AL spielt das nachfolgend beschriebene Methodik-Repertoire eine bedeutende, lernfördernde Rolle.

Lernatmosphäre

Wozu: Ressourcen der Lernenden werden geweckt, Lernblockaden durch negative Lernerfahrungen abgebaut, positive Lernsuggestionen und Begeisterung für das Thema geweckt und geschaffen.

Wie / Was: z. B. Persönliche Begrüßung der Lernenden mit einer Impulsfrage zum Thema passend.

Sitzen in einem offenen Stuhlkreis.

Emotionaler Einstieg durch gegenseitiges Vorstellen anhand schöner Landschaften (Kalenderblätter), die zur Auswahl am Boden liegend zu individuellen Assoziationen einladen und anregen.

Ein hierfür typisches Instrument sind kombinierte **Stimmungs- und Lernpostkarten**. Kernsätze aus dem Seminarlernstoff werden auf farbige A4-Kartons gedruckt und dazu noch jeweils passende Postkarten (Landschaften, Tiere, Bäume, Blumen, Menschen, Gebäude) aufgeklebt. Diese liegen am Anfang des Seminars/Unterrichts im Stuhlkreis und die Teilnehmer wählen sich eine solche Karte aus. Nun gibt es mehrere Möglichkeiten, in der Gesamtrunde oder in Kleingruppen/Paar-Teilnehmerarbeit die Inhalte zu besprechen, Wissenslücken zu ergänzen, das Kennenlernen untereinander zu fördern. Zugleich wird Stimmung und Energie aufgebaut. Motiv z.B. Baum mit Spruch: Ich habe alle Ressourcen, die ich für mein Ziel brauche.

Lernumgebung

Wozu: Die "lernanregende" Gestaltung des Lernortes führt zu erheblicher Steigerung der Lernbereitschaft und -fähigkeit.

Wie/Was: z. B. ein Stuhlkreis mit Blumen in der Mitte. Zum Thema passende Poster als sog. "periphere Stimuli" an den Wänden oder auf dem Boden. Die Inhalte der Poster mit einer Mischung aus positiven Suggestionen und fachlichen Lernbotschaften. Texte werden von Bildern begleitet.

Während des Lernprozesses evtl. Wechsel der Poster. Auch Lernende sollten den Lernort mit gestalten.

Sprache und Sinneskanäle

Wozu: Um die verschiedenen Sinneskanäle als Haupteingangskanal beim Lernen anzusprechen, muss der Lehrende bewusst mit seiner Wortwahl die verschiedenen Lerntypen ansprechen.

Wie/Was: z. B. Flexibilität im eigenen Sprachausdruck steigern. Mit unterschiedlichen Wörtern versuchen, den selben Inhalt auf verschiedenen Lernkanälen zu vermitteln.

Musik

Wozu: Musik stimuliert das Gehirn. Neben den in der "Suggestopädie" besonders hervorgehobenen Effekten der Behaltenswirkung und des Ansprechens der rechten Gehirnhälfte, hat sie eine große Wirkung auf die Stimmung und somit die Motivation zum Lernen.

Wie/Was: Die folgenden Lehr- und Lernphasen sind dabei relevant:

1. Centering (Ankommen und Abschalten zum Lernbeginn)
2. Imagination (geeignet für Fantasiereisen aller Art, insbesondere mentales Training für Verhaltensänderungen)
3. Lernkonzerte (beim Sprachenlernen zur Unterstützung der Behaltenswirkung, insbesondere Largostücke des Barock)
4. Präsentation und Hervorhebung mit klassischer Musik
5. Aktivierung (schnelle, moderne Stücke bei Bewegungsübungen)
6. Integration (zur Wiederholung des Lernstoffes nach verschiedenen Lerneinheiten/Tageszusammenfassungen).

Musik ist zwar ein wichtiger Teil der AL, aber sie sollte nicht ständig laufen!

Musik bewusst und wohl dosiert für relevante Lehr- und Lerneinheiten einsetzen.

Zur Auswahl der richtigen Musik gibt es für Trainer / Lehrende ein Set (Viola – Musik für lebendiges Lernen) mit speziell für Lehr- und Lernphasen zusammengestellten Musikstücken und einem Handbuch.

Bewegung

Wozu: Das Sich-Bewegen fördert die geistige Flexibilität und Kreativität, regt die Sauerstoffversorgung des Gehirns an. Lernfreude und -spaß werden gefördert.

Bewegungsübung "Toller Hirsch"

Alle aufstehen lassen.

"Bitte sprechen Sie mir nach mit der entsprechenden Bewegung"

Linken Arm waagrecht ausstrecken, mit rechter Hand von Außen nach Innen streichen.

"Der Mensch braucht"

Lippen schürzen, beide Hände nebeneinander zum Mund führen und wie eine Zange öffnen und schließen

"Täglich Vitamine"

Arme über der Brust kreuzen und verneigen

"Und für seine Seele"

Hände streichen über die Wangen.

"Ganz viel Streicheleinheiten"

(Fakultativ: Rechte Hand klopft auf linke Schulter und Nacken

"Und viel Lob und Anerkennung"

Wiederholen mit linker Hand.)

"Und wenn das alles so klappt"

Nun in die Hocke gehen

"Dann bin ich ein toller Hirsch"

Hochspringen.

Wie/Was:

1. Häufige Bewegung, auch evtl. nur durch Platzwechsel, Aktivitäten vorne an der Pinwand etc. für mehr geistige Kreativität und Flexibilität.
2. Bewegung, z. B. einfache Aerobic-Übungen zur Sauerstoffversorgung des Gehirns, was das Lernen sehr erleichtert.
3. Kinesiologische Bewegungsübungen fördern gezielt geistige Tätigkeiten. Z. B. die "Denkmütze" (das Zuhören), das "Überkreuz-Gehen" (die Gehirnintegration).
4. Bewegungsübungen mit einer begleitenden Geschichte fördern den Lernspaß. Z. B. "Toller Hirsch".
5. Bewegungsübungen, verknüpft mit fachlichem Inhalt, verankern diesen. Z. B. die Abfolge von Übungen als Bausteine eines Themas. Für Ziele: Bogenschieß-Übung aus dem Qi-Gong, für Ressourcen: Trommeln auf die Brust á la "King-Kong", für Umsetzen: Überkreuz-auf-der-Stelle-Laufen. Die Bewegung wird vom Lehrenden entsprechend kommentiert.

Entspannung

Wozu: Entspannungsübungen beim Lernen werden sowohl für Ruhe- als auch für Aktivphasen eingesetzt. Neben der Erzeugung eines inneren Films (Behaltenswirkung) in den Köpfen der Lernenden ist ein wichtiger Zweck der Entspannungstechniken der Abbau von Lernblockaden (NLP nennt das einschränkende Glaubenssätze). Entspannungsphasen, die auch zum Lernen genutzt werden, freuen jeden Lerner.

Wie/Was:

1. Entspannung bei Beginn einer Lernphase zum Abschalten und/oder Ankommen.
2. Fantasiereise, in Form eines sog. Lernkonzertes, zur Stoffwiederholung. Im Kopf der Lernenden wird der Stoff als "Kino produziert".
3. Fantasiereise mit thematischer Einführung zur Aktivierung von Kreativität und/oder für Problemlösungen. Impulsfragen, um Gefühle zu verankern und innere Erkenntnisse zu bewirken.
4. Sog. mentales Training (Probearbeiten im Geiste) als "Trockenübung" von Verhalten (bekannt auch im Sporttraining).
5. "Integration" in verschiedenen Formen, um ein inneres Resümee des Gelernten zu ziehen.

Mentale Integration

"Zum Abschluß lade ich Sie ein... das Seminar mit einer Integration von allem Gehörten und Erlebten abzuschließen.
(Musik leise einspielen, dann lauter werden lassen.)
Bei diesem Ausklang... lassen Sie sich von der Musik (Titel nennen) begleiten. Erlauben Sie sich, sich die Zeit und den Raum zu nehmen... die Sie brauchen ... um wieder ganz bei sich selbst anzukommen ...
Nehmen Sie wahr, wie Sie über Ihre Füße festen Kontakt mit dem Boden haben ... und wie Ihr Atem ruhig ein- und ausströmt....
Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen ... Sie können es jetzt genießen ... in völliger Ruhe auf das Seminar zurückblicken ... und alles noch einmal ... wie eine Bildergalerie ... vor Ihrem inneren Auge vorbeiziehen lassen alle wichtigen Inhalte, Erkenntnisse und Ereignisse noch einmal ... wie in einem inneren Kino ... auftauchen lassen ... und dies genießen ...
(nachfolgenden Teil fakultativ und in der Formulierung dem Ablauf des Seminars angepaßt)
Was war für Sie bei diesem Seminar das Allerwichtigste? Was war neu für Sie? ...
Lassen Sie das Seminar noch einmal in Ruhe Revue passieren...
Wie wird sich das Wissen um diese Inhalte in Zukunft für Sie auswirken? ...
(Weitere ähnliche Fragen zur Wiederholung falls sinnvoll. Langsame Musik dann sacht ausblenden, schnellere Musik einblenden.)
Ganz langsam ... in Ihrem Tempo ... richten Sie jetzt wieder Ihre Aufmerksamkeit nach außen ... kommen zurück in diesen Raum (lauter sprechen) ... nehmen Sie ein paar tiefe Atemzüge ... lassen Bewegung in die Zehen und die Finger kommen ... in die Beine und die Arme ... lassen die Bewegung größer werden ... recken und strecken sich öffnen die Augen nehmen Sie diesen Raum und die anderen Teilnehmer ... wieder wahr".
(Text von Hartmut Wagner)



Visualisierung

Wozu: Visualisierung von Lerninhalten erleichtert und fördert das Behalten komplexer Lehr- und Lernstoffe.

Wie/Was: Visualisieren geschieht zum einen durch mentale Techniken, zum anderen durch kreative Formen der visuellen Darstellung. Es reicht nicht, nur Texte mit Overhead bzw. Datenbeamer zu projizieren oder auf FlipChart zu schreiben. Kreative Gestaltung und die Verknüpfung mit Bildern ist gefragt, auch Animationen und kurze Videosequenzen werden einbezogen. Zunehmend an Bedeutung gewinnt die Mind-Mapping-Technik. Mind-Maps werden direkt vor den Lernenden entwickelt. Tipp: Poster-Stücke auf einer Pinwand zu einem Mind-Map anordnen. Diese können mit Farbe, Bildern und Symbolen vorgefertigt werden.

Gruppenarbeit

Wozu: Gruppenarbeit fördert das selbstständige Lernen und ermöglicht, gemeinsam einen Lernstoff zu erarbeiten und zu vertiefen. Eigenverantwortung und Lerntransfer erhöhen sich dadurch.

Wie/Was: Eine sehr wirksame Technik ist das "Instrumentierte Gruppenlernen" (IGL). Hierbei werden i.d.R. vorbereitete schriftliche Unterlagen verwendet. In diesen Phasen hält sich der Lehrende stark zurück. Die Grundformen des IGL sind:

1. GLM (Gruppenleistungsmethode). Die Gruppe bearbeitet Fakten-Lernstoff, der in einen Multiple-Choice-Fragebogen verpackt ist. Am besten wirkt die Methode, wenn mehrere Gruppen parallel arbeiten. Anschließend wird ein Vergleich der Gruppenleistung durchgeführt und inhaltliche Fehler erläutert.

2. MKE (Methode zur Klärung von Einstellungen, auch Rangfolgemethode genannt). Gerade im Bereich der Förderung von Sozialkompetenz lässt sich diese Methode gut anwenden. Der Lehrende gibt alternative Aussagen zu verschiedenen Themen vor, die von den parallelen Gruppen in eine persönliche Reihenfolge gebracht werden. Das zwingt die Lernenden zu einer starken inhaltlichen Auseinandersetzung.
3. LBM (Leistungsbeurteilungsmethode). Diese wird besonders für das Erlernen psychomotorischer Fähigkeiten verwendet (Schreibmaschine, Layout u.a. bis zum Autofahren/Surfen). Dabei werden insbesondere die Anforderungskriterien von der Gruppe erarbeitet.
4. GLGM (Gruppenmitglieder-lehren-Gruppenmitglieder). Der Lernstoff wird auf mehrere Gruppenmitglieder aufgeteilt, jeder arbeitet ihn durch und berichtet über das verdichtete Wissen. Je mehr sich der Lehrende in die Rolle des Lernenden versetzt, desto mehr Raum wird er für Gruppenarbeit einräumen und seine Aufmerksamkeit auf die kreative Präsentation und die Rhythmisierung richten.

Übungen/Spiele

Wozu: Hier gilt der Grundsatz: In der Gruppe ist das ganze Wissenspotenzial bereits vorhanden! Neben dem reinen Lerntransfer werden durch Übungen und Spiele sowohl die Stimmung angehoben als auch das Lernen im Bereich der Fach- und Sozialkompetenz gefördert.

Grundlegende Aspekte aller AL

Wie/Was: Bekannt sind Rollenspiele einerseits im Verhaltenstraining und andererseits beim Faktenlernen. Übungen und Spiele können, wie die Gruppenarbeiten, viel Lernstoff enthalten, wenn sie vom Lehrenden gut vorbereitet und ausgearbeitet sind. Für das Faktenlernen können z. B. bekannte Spiele wie "Mensch ärgere Dich nicht" oder "Monopoli" verfremdet und Fragen zum Lernstoff eingebaut werden. Statt Geld werden Punkte vergeben. Die Entwicklung von eigenen Würfelspielen durch den Lehrenden finden ebenso Anwendung. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Beispiel für eine kreative Übung:

Der große Preis

Die Teilnehmer werden in Gruppen aufgeteilt. Jede Gruppe fabriziert 10 Fragen aus dem Lernstoff, die von den anderen Gruppenmitgliedern richtig beantwortet werden sollen. Zur Kontrolle der Richtigkeit wird die Antwort auf die Rückseite der Fragekarte geschrieben. Damit kann der Trainer überprüfen, ob

- a) die Fragesteller selber die richtige Antwort hingeschrieben haben, und
- b) die anderen Gruppenmitglieder die richtige Antwort geben.

Je nach Schwierigkeitsgrad können Farben unterschieden werden. Abwechselnd wirft eine Gruppe auf die Scheibe eines elektronischen Dartspiels. Die sich ergebende Punktzahl wird hingenommen oder ggf. mit dem Schwierigkeitsgrad multipliziert. Die Musik und Töne beim Auftreffen der Pfeile sowie das kinästhetische Element sprechen alle Sinne gleichzeitig an.

Die Prozedur muß vorher genau festgelegt werden. Es lernen alle dabei und es macht großen Spaß, wobei auch der Wettbewerbsgedanke zusätzlich beflügelt. Festzuhalten ist, daß es keine Verlierer, sondern nur Gewinner und einen Sieger gibt (bzw. Mannschaft!). Es ist von Anfang bis Ende ein Wiederhol- und Lernprozess.

Selbstverantwortung

Wer hat die Verantwortung beim Lernen? Die AL haben den Zweck, die Verantwortung am Lernen dem Lernenden zurückzugeben und bewußtzumachen. Die damit erzielte Motivation wird durch das gesamte Methodik-Repertoire ständig gefordert und gefördert. Es ist ein Teil der AL, dass der Lehrende diese Selbstverantwortung durch die Ablauf-Dramaturgie immer wieder vermittelt, in dem er die Lernenden aktiv am Lernprozess beteiligt.

Selbstlernphasen

Wie schon bei Gruppenarbeitsphasen innerhalb eines Lernprozesses können intensive Selbstlernphasen auch zwischen zwei zeitlich getrennten Lerneinheiten angesetzt werden. Dies wird auch als Intervall-Training bezeichnet. Über Internet und CD-ROM, zusätzlich zum konventionellen Medium Buch, kann der Lehrende auffordern, bestimmte Sachinhalte bis zum nächsten "Lern-Treff" selbst oder in einer Lernergruppe zu erarbeiten. Dies gibt die Möglichkeit, mehr vorhandenen Stoff einzuüben und für den Praxistransfer vorzubereiten, zu motivieren und zu verankern.

In diesem Sinne ist es wichtig, dass der Lehrende Hinweise und Tipps zum Selbstlernen gibt:

- Jeden Lerner mit seinem Lernstil bzw. Lernkanal vertraut machen
- Verankern der Zielsetzung beim Lerner durch schriftliches Ausarbeiten und Visualisierungstechniken
- Einen "Lernzeitplan" erstellen lassen und Tipps zur Zeitplanung geben
- Für das Faktenlernen z.B. auch die Lernkartei von Sebastian Leitner vorstellen.

Rhythmisieren – der Königsweg

Hier handelt es sich um einen ausgewogenen Wechsel von

- Sozialformen: Frontal, Einzelarbeit, Partnerarbeit, Gruppenarbeit
- Sinneskanälen: visuell, auditiv, kinästhetisch
- Bewegungs- und Entspannungsphasen, Aktivitätsphasen
- Platzwechsel
- kreativen Wiederholungen und Formen der Einübung von Lernstoff.

Der Sinn der Rhythmisierung liegt darin, immer wieder alle Sinneskanäle und Lernstile beim Lernenden anzusprechen. Sie wirkt der Müdigkeit entgegen, schafft Bewegung und aktiviert im Sinne von Lernen mit Selbstverantwortung.

Die gekonnte Rhythmisierung kann als eigene, individuelle "Komposition" des Lehrenden bezeichnet werden.

Beachtung der Zielgruppe

Das Methodenrepertoire ist zu breit, um hier erschöpfend dargestellt zu werden. Generell ist zu beachten, dass die Teilnehmer dort abzuholen sind, wo sie mit ihren Erwartungen und Erfahrungen stehen. Lernende, die eine konventionelle Einstellung haben und nur frontales Lernen kennen, müssen ggf. langsam an die AL herangeführt werden, um sich auf eigene Aktivität, Musik, Entspannung und Bewegung einstellen zu können. Hier ist wiederum die Sensibilität des Lehrenden gefragt.

Nach dieser "Anwärmphase" ist jedoch der Nutzen der AL für die Lehrenden und Lernenden ganz enorm.

Wandel der Herausforderungen

Wichtige Aspekte, die heute für das Lernen eine Rolle spielen:

- Strukturwandel Arbeitswelt → Lernende Organisationen
- Wissensexplosion: Notwendigkeit des permanenten lebenslangen Lernens. Änderungen der Berufsbilder
- Lernen mit neuen Medien (Internet, CBT)
- Selbstlernetchniken generell – Eigenmotivation. Das Lernen lernen
- Reizüberflutung und teils mangelnde Konzentration erfordern Methoden, die die Lernenden mehr faszinieren und motivieren

Trainerausbildung AL

Die Ausbildung bezieht sich auf die Soziale Kompetenz, die Fach- und die Methodenkompetenz der Lehr-Persönlichkeit.

1. Die innere Haltung:

Teilnehmerorientierung, d.h. positive Einstellung gegenüber dem Wissen der Lernenden, Lehr- und Lernstoff als "Angebot" darbie ten und die Lernenden in den Lernprozess einbinden.

2. Die Sensibilität:

Erkennen und Einfühlen, was in den Lernenden vor sich geht. D. h., der Lehrende muss merken, wenn die Lernenden müde sind, wann sie einen Methodenwechsel brauchen, ein völlig anderes Thema, Entspannungsübungen bzw. Übungen, die die linke Gehirnhälfte entlasten, indem die rechte Gehirnhälfte gefordert wird. Kurz, er muss ein Gespür für das ausgewogene Rhythmisieren entwickeln.

3. Das Methodenrepertoire:

D.h., sowohl Auf- und Ausbau eines eigenen Methodenpools sowie eigene körperliche Fitness.

Der Geist des Menschen ist kein Gefäß, das gefüllt,
sondern ein Feuer, das entfacht werden will.
(Plutarch)

Konkrete Hinweise zu den möglichen Ausbildungen erhalten Sie bei den nachstehenden Verbandsadressen. Bei vorhandener Trainergrundausbildung ist eine Zusatzausbildung z.B. bei der DGSL zu empfehlen.



Birkenbihl, Vera F, **Trotz Schule lernen**, GABAL Verlag, Offenbach, 11. Auflage 1999
Fehler der Schule beim Lehren und sinnvolle Tipps, wie es besser zu machen ist.

Dennison, Paul E./Gail, **Brain Gym**, VAK-Verlag, Freiburg 1990
Stellt eine Vielzahl von kinesiologischen Übungen zur Förderung der geistigen und kreativen Fähigkeiten, der Aufmerksamkeit und Konzentration etc. dar.

Holzer, Holzer-Eigenschink, **Miteinander besser lernen**, Handbuch für Trainer&Lehrende, GABAL Verlag, Offenbach 1994
Die beste Darstellung der IGL-Methode (instrumentiertes Lernen in Gruppen) im deutschsprachigen Bereich, die von den Amerikanern R. Blake und J. Mouton entwickelt wurde.

Leitner, Sebastian, **So lernt man lernen, Der Weg zum Erfolg**, Herder Verlag, Freiburg 1995
Ein Buch, das für die Idee des selbstverantwortlichen Lernens begeistert. Jeder kann seine persönliche ideale Lernmethode finden. Vor allem die darin beschriebene Lernkartei zur selektiven Wiederholung von Lernstoff ist damals eine echte Innovation gewesen und auch heute noch aktuell.

Müller, Rudolf, **Erfolgreich lehren mit Bewegung**, (noch unveröffentlichtes Manuskript) Stellt die oben erwähnten 5 Gruppen von Bewegungsübungen ausführlich dar. Enthält ca. 100 Bewegungsübungen, insbesondere zur Anregung mit thematischem Ablauf, oft ein Bewegungskurzseminar in 3 Minuten.

Müller, Rudolf, **Die erfolgreiche Tagung**, Wirtschaftsverlag Bachem, Köln, 1999
Dieses Buch enthält alle AL transformiert auf Veranstaltungen mit mehr als 30 Teilnehmern und länger als 3 Stunden.

Rachow, Axel, **Ludus&Co**, Neuland Verlag, Künzell
Sofort einsetzbare Spielesammlung.

Seifert, Josef, **Visualisieren-Präsentieren-Moderieren**, GABAL-Verlag, Offenbach, 13. Auflage 1999, Ein richtiges Arbeitshandbuch für Redner und Trainer. Ein Klassiker der Visualisierungsmethoden als Komposition von FlipChart, Pinwand und Overhead.

Svantesson, **Mind-Mapping und Gedächtnistraining, Die Synthese von sprachlichem und bildhaftem Denken**, GABAL-Verlag, Offenbach 5. Auflage 1998
Zeigt den Wirkungshintergrund auf und ergänzt die Mind-Mapping-Methode um den Einbezug spielerischer bildhafter Elemente.

SKILL-Autorenteam, **Kreativ lehren und lernen**, GABAL-Verlag, 3. Auflage Offenbach 1998
Die im Moment beste Darstellung suggestopädischer Techniken: kreative Präsentationen, Musik, Bewegung, Entspannung.

Ulsamer, Bertold, **NLP in Seminaren**, GABAL Verlag 1994
Zeigt alle nötigen Techniken zum Einsatz in Seminaren auf, insbesondere die Weckung der Ressourcen bei den Teilnehmern und beim Trainer selbst.

Vester, Frederic, **Denken, Lernen, Vergessen**, dtv München, 1998
Einfache Erklärung, wie Informationsspeicherung und Informationsabruf im Gehirn funktioniert. Lernen leicht gemacht.

Wagner, Hartmut, **Viola - Musik für lebendiges Lernen**, PLS Verlag, Bremen, 1993 (Heute vertrieben vom JÜNGER-Verlag, Offenbach) Ein Praktikerhandbuch mit 5 CD's, welche eine nach den obenerwähnten 6 Seminarphasen gegliederte Musiksammlung enthalten.

Wichtige Adressen aus der Weiterbildung

DGSL

Deutsche Gesellschaft für suggestopädisches Lehren und Lernen
Hörlkofener Str. 2, 85457 Würth, Tel. 08123 – 991000, Fax 08123 – 991001, eMail: dgsl@compuserve.com, Internet: www.dgsl.de

IAK

Institut für Angewandte Kinesiologie beim VAK, Eschbachstraße 5,
79199 Kirchzarten, Tel. 07661 – 9871-0, Fax – 9871-49,
eMail: vakgmbh@aol.com

DVNLP

Deutscher Verband für Neuro-Linguistisches Programmieren
Alte Jacobstr. 149, 10969 Berlin, Tel. 039 – 25387 – 127,
Fax – 25387 – 128, eMail: dvnlp@dvnlp.de, Internet: www.dvnlp.de

GABAL e.V.

Budenheimer Weg 67, 55262 Heidesheim
Tel. 06132 – 509590, Fax – 509599, eMail: gabalev@t-online.de,
Internet: www.gabal.de