

WIR. LEBEN. BILDUNG.

Einführung in das Fernlernen und
Lerntipps für unsere Teilnehmer



RSAI FERNSCHULE
Rolf-Schneider-Akademie

www.naturheilkundeschule.de



Um eine leichtere Lesbarkeit des Textes zu gewährleisten, wurde im vorliegenden Text auf die explizite geschlechtsneutrale Schreibweise verzichtet. Hierfür wurde als Vereinfachung stellvertretend für die beiden Geschlechtsformen jeweils nur die kürzere männliche Schreibweise angewandt.

Der folgende Text bezieht sich auf das gesamte Fernstudium, einschließlich aller Studienhefte, Lehrmaterialien usw.

© Das **Copyright** für alle Seiten, Grafiken und Skripte liegt bei der Rolf-Schneider-Akademie. Alle Rechte vorbehalten.

Der Text und alle Grafiken dieses Fernstudiums unterliegen dem Urheberrecht. Ohne Zustimmung ist es verboten, die Inhalte im Ganzen oder in Teilen zu verwerfen. Insbesondere ist es unzulässig, ohne ausdrückliche Zustimmung der Akademie diese Inhalte zu vervielfältigen, zu verbreiten oder öffentlich wiederzugeben. Dies gilt auch für jede Form der Zwischenspeicherung. Inhalte dürfen nicht verändert, bearbeitet oder übersetzt werden.

Haftungsausschluss:

Dieser Haftungsausschluss bezieht sich auf das vorliegende Heft sowie auf alle Fernstudien in ihrer Gesamtheit und alle anderen zugehörigen Studienhefte und Lehrmaterialien.

Die Studienhefte der RSA sind nach bestem Wissen erarbeitet worden. Die Autoren haben sich bemüht, alle relevanten Fakten nach der derzeitigen aktuellen wissenschaftlichen Meinung einzuarbeiten. Dennoch sind Medizin und Naturheilkunde, wie andere Wissenszweige auch, ständigen Erkenntniserweiterungen unterworfen. Dies schließt Unterlassungen, Fehler und Irrtümer ausdrücklich ein, wofür wir keine Haftung übernehmen. Insbesondere bei der Nennung der Handelsnamen von Medikamenten und Nahrungsergänzungen gibt es derzeit zahlreiche Änderungen. Deshalb haben wir dort häufig nur die Wirkstoffe und nicht die Handelsnamen benannt. Auch wenn (vor allem bei der Beschreibung von Krankheiten) Therapieempfehlungen gegeben werden, so dient dies ausdrücklich nur zu Lehrzwecken. Eine Haftung für entstehende Schäden bei der Anwendung können wir daher nicht übernehmen. Sollten Ihnen Fehler, Irrtümer oder unterlassene Neuerungen auffallen, wären wir Ihnen für Hinweise dankbar. Sie sind ein Teil unserer Qualitätssicherung.

Urheberschutz:

Die gesamten Fernstudien sind in ihrer Gesamtheit und in Teilen urheberrechtlich geschützt. Eigentümer dieser Rechte ist die Rolf-Schneider-Akademie. Bei der Verwendung externer Quellen wurde auch hier nach bestem Wissen mit dem Ziel gearbeitet, andere Urheberrechte zu wahren und nicht wissentlich zu verletzen. Es ist uns trotz umfangreicher Recherche dennoch nicht vollständig gelungen, die Urheber und Rechteinhaber aller Quellen in Erfahrung zu bringen. Sollten Sie also urheberrechtliche Einwände gegen die Verwendung von Textpassagen, Zeichnungen oder Bildern haben, bitten wir Sie, sich mit uns in Verbindung zu setzen.

A23



INHALTSÜBERSICHT EINFÜHRUNG IN DAS FERNLERNEN UND LERNTIPPS

1. Einleitung
2. Ihre Studienunterlagen
 - Qualität und Lernen
 - Akademischer Qualitätszirkel
3. Lernen im Fernstudium
 - Lernmotivation/Selbsttest
 - Lerntypmittlung/Test
 - Lerntypen/Lern- und Denkstile
 - Lernequipment
 - Für die ganz Eiligen
4. Lerntechnik – zwischen Motivation und Psychologie
 - Wissen ist Macht
 - Definition des Wissens
 - Formelles und informelles Lernen
 - Kompetenzerwerb – ein Exkurs
 - Motivation und Motivationshilfen
5. Psychologie des Lernens – und was dazu gehört
 - Positiv besetztes Lernen und Kompetenzerwerb
 - Lernformen, Lernen und Lernverhalten
 - Lernkanäle – wie lernen funktioniert
 - Das Gedächtnis
 - Lernhilfen/Arbeitshilfen, Gedächtnishilfen (Eselsbrücken)
 - Hilfe bei den MC-Aufgaben unserer Fernlehrgänge
 - Die 4 Typen der MC-Fragen
 - Zur Bearbeitung einer MC-Frage
6. Tipps für Fernlehrgänge mit mündlich-praktischer Überprüfung
 - Hilfsmittel
 - Aufbau einer Antwort
 - Wortschatz und Satzgefüge
 - Sprechtechnik
 - Lampenfieber



1. EINLEITUNG

.....

Wir haben in über 25 Jahren Fernlehre festgestellt, dass sich vieles in der Lernlandschaft verändert hat, neue Medien das Lernen unterstützen und der Zugang zu Wissen erleichtert ist. Aus zahlreichen Rückmeldungen unserer Fernstudierenden und glücklichen Absolventen nehmen wir aber mit, dass das Lernen, die persönliche Wissensaufnahme, ein höchst persönlicher, ganz individueller Vorgang ist, der den meisten eigentlich nur auffällt, wenn es Schwierigkeiten gibt.

Ein Teil der Qualitätssicherung an unserer Akademie ist die stete Aktualisierung und Ergänzung der Studienhefte und Zusatzmaterialien (Lehrfilme, Podcasts usw.). Eine weitere Aufgabe ist es, unsere Teilnehmer im Lernen zu unterstützen. Dabei verstehen wir unsere Tipps als Impulse und Unterstützung dort, wo sie evtl. benötigt werden, um zum Gelingen des Fernlehrgang und zum Erreichen des individuellen Ziels unserer Fernlerner beizutragen.

Wir haben ein ganzes Bündel an Informationen und Tipps rund um das Lernen für Sie zusammengestellt, um Ihnen den Einstieg in das Lernen erleichtern. So geht es im ersten Kapitel erstmal um Sie. Erfahren Sie, welchem Lerntyp Sie entsprechen. Dann geht's weiter um das Lernen an sich und um Lerngrundlagen. Wir können nämlich nicht davon ausgehen, dass alle unsere Fernlerner das gleiche Lernniveau haben. Bei manchen Fernlernern ist es eine Weile her, dass sie überhaupt strukturiert auf ein Ziel hin gelernt haben, bei anderen ist vielleicht das letzte Lernereignis erst kürzlich abgeschlossen worden oder sogar noch aktuell. Wir haben deshalb für alle das Lernen an sich noch einmal als Thema aufgegriffen, da es Sie erstens als Fernlerner angeht und Sie es zweitens als zukünftige Experten immer wieder mit Lernprozessen zu tun haben, die Ihre späteren Patienten bzw. Klienten auch durchlaufen werden. Denn egal was Sie bei uns studieren, um z.B. eine Verhaltensänderung bei einem Individuum zu erreichen, durchläuft es einen Lernprozess.

Ich sehe jetzt bei vielen Lesern ein inneres Fragezeichen auftauchen. Wenn ich z.B. jemandem eine homöopathische Arznei heraus suche, dann hilft doch die Arznei und kein Lernprozess. Wirklich? Musste der Mensch, den Sie jetzt als Patient vor sich haben, nicht erfahren, dass ihm andere Therapie nicht so gut helfen konnte und er deshalb jetzt Ihre Hilfe sucht? Das ist auch ein Lernprozess.



2. IHRE STUDIENUNTERLAGEN

Wir haben uns was dabei gedacht.....

Die Studienhefte Ihres Fernlehrgangs haben die Aufgabe, Ihnen das notwendige Wissen, die Geheimnisse, Inhalte und die Fähigkeiten zu vermitteln, wie sie für den Fernlehrgang lehrplanmäßig vorgesehen sind.

Um diesen Lerntransfer optimal zu gewährleisten, helfen wir, das in den Studienheften Gelesene als Lerninformation im Gedächtnis zu verankern. Dazu bedienen wir uns folgender Methoden:

- **Theorie:**

Wir stellen die Lernthemen zunächst anhand ihrer theoretischen Erkenntnisse dar. Dabei werden meist unterschiedliche Modelle und Ansätze vorgestellt, wie sie die jeweiligen Disziplinen beschreiben und anwenden. Häufig folgen dann:

- **Fallbeispiele:**

Die Lerninformationen werden, wo es sinnvoll erscheint, durch Beispiele aus der Praxis plastisch veranschaulicht. Theoretische Überlegungen erhalten auf diese Weise einen leichter nachvollziehbaren Bezug zur Praxis und werden besser aufgenommen und im Gedächtnis abgespeichert.

- **Lernübungen:**

Die Lerninformationen werden vereinzelt durch Übungen verständlich gemacht, nämlich dadurch, dass Sie das Gelernte evtl. im Selbststudium ausprobieren, überprüfen sowie in theoretischen bzw. praktischen Bezug setzen können. Sollten Sie bei den Lernübungen einmal aus Verständnisgründen ins Stocken geraten, ist es bei verschiedenen Fernlehrgängen möglich, Beispielantworten und Musterlösungen zu erhalten, oder über das Forum an Ihren persönlichen Tutor heranzutreten.

- **Wiederholungsfragen:**

Am Ende der Kapitel finden Sie dann (je nach Fernlehrgang) auf dem RSA-Online-Campus häufig Wiederholungsfragen als Möglichkeit der eigenen Überprüfung, inwieweit die Lern-Informationen schon im Gedächtnis verankert sind oder gegebenenfalls von Ihnen wiederholt werden sollten.

- **Glossar:**

Um den Lesefluss nicht durch unverständliche Fachbegriffe ins Stocken geraten zu lassen, werden Fachbegriffe in manchen Studiengängen im Glossar gesondert erklärt.

- **Literatur:**

Damit der Lesefluss nicht zu sehr gestört wird, geben wir eventuelle Literaturquellen im Text überwiegend als Fußnote an. Wir geben immer dann eine Quelle an, wenn zitiert wird, wenn etwas sinngemäß eines Fachautors wiedergegeben wird oder wenn wir es für wichtig erachten, dass Sie anhand eines Themas die Gelegenheit haben sollten, dies noch einmal mit der angegebenen Literatur vertiefen zu können.

- **Internetquellen:**

Wir geben im Text vereinzelt auch Internetquellen an, anhand derer Sie die Lerninformationen schnell recherchieren und miteinander vergleichen können.



- **Einsendeaufgaben:**

Am Ende der Bearbeitung eines Studienheftes ist es mittels Fachfragen in einem Multiple-Choice-Verfahren über den Online-Campus möglich, Ihren Lernstand zu präsentieren, anhand dessen Ihr fachliches Verständnis überprüft werden kann. Die Ergebnisse dienen bei einigen akademieinternen Studienabschlüssen mit RSA-Zertifikat als Leistungsnachweis.



- **Multimediales Lernen und Lern-Netzwerk:**

Für unsere Teilnehmer halten wir viele Videos und Podcasts zu den wichtigen „Unter-Themen“ auf unserem Online-Campus für Sie bereit. Die dort präsentierten, besprochenen und veranschaulichten Details erleichtern das Verständnis der Thematik durch Bildung von Verknüpfungen, da durch die unterschiedlichen Medien verschiedene Lernkanäle angesprochen werden. Das erläutern wir später noch näher für Sie.

Um Ihr Lernen zu vernetzen, ist es möglich, im Netzwerk unserer Akademie mit Ihrem persönlichen Tutor in Kontakt zu treten. Wenn Sie bei einem Studienthema einfach nicht weiterwissen, haben Sie die Gelegenheit, mit Ihrem Tutor oder Ihren Peers jederzeit in den entsprechenden Foren des RSA-Campus zu diskutieren. Zusätzlich können Sie im Chatroom mit anderen Lernenden in Kontakt treten und sich dort fachlich austauschen.

So gibt es eine ganze Bandbreite an Möglichkeiten, die Ihr Lernen im Fernstudium formal und inhaltlich begleiten, steuern und erleichtern. Wir stehen Ihnen natürlich während Ihres Fernlehrgangs mit Rat und Tat zur Seite.

Doch kommen wir nun zur Hauptsache: Zu Ihnen!



2.1 Qualität und Lernen an der RSA.

Um darzustellen, wie wichtig wir Ihren Lernerfolg bei uns nehmen, möchten wir Ihnen noch einen weiteren Einblick in unsere Qualitätssicherung geben.

Ihr Lernerfolg schon vor Ihrer Anmeldung vorbereitet, als Staatlich anerkanntes Weiterbildungsinstitut sehen wir das als unsere Verpflichtung. Uns ist kein weiteres Bildungsinstitut bekannt, welches in einem so hohen Maß in die pädagogische, lernfreundliche Aufbereitung des Lernstoffs für die Teilnehmer investiert.

Das akademische Lehr- und Entwicklungsteam für alle Fernstudienangebote besteht aus erfahrenen Fachleuten, die als Autoren oder Co-Autoren an der Lernunterstützung der RSA-Teilnehmer arbeiten.

Alle Fernstudienangebote der RSA haben mindestens das staatliche Genehmigungsverfahren der Zentralstelle für Fernunterricht in Köln durchlaufen. Sie wurden nach inhaltlichen und pädagogischen Qualitätskriterien überprüft, mit einer Zulassungsnummer versehen und in ein öffentliches Verzeichnis aufgenommen.

Ihr Lerntransfer aus den Studienheften, über die lernunterstützenden Campusangebote mit den thematisch abgestimmten Zusatzmaterialien und Fachdiskussionen in den Spezialforen wird von unserem Lehrteam kontinuierlich unterstützt. Ein großes Plus für unsere Teilnehmer ist dabei, dass unser akademischer Qualitätszirkel und unser Dozententeam über langjährige Praxiserfahrung und Expertise verfügen.

Besonderheit an der RSA: Jeder Dozent ist für sein spezielles Fachgebiet verantwortlich, kann sich aber darauf verlassen, dass die Kollegen gerne unterstützend bei einem Thema mitdiskutieren, um die Teilnehmer optimal zu betreuen und Ihre Fragen umfassend zu beantworten.

Wir haben unser Team gebeten, zu dem Thema „Lerntipps“ einige Kapitel zu schreiben. Nachfolgend haben wir die Ergebnisse für Sie zusammengestellt.



2.2 Unser akademischer Qualitätszirkel arbeitet für Sie



Andreas Maier
Fachbereich
Gesundheits-
wissenschaften
und Homöopathie



Rolf Schneider
Entwicklung und staatliche Genehmigungen



Thomas Höfer
Fachbereich TCM
und Heilpraktiker



Oliver Hoffmann
Technik und neue Medien



Julienne Holz
Lektorat



Birgit Vorndran
Layout, Gestaltung

Andreas Maier

ist M.Sc. in Homöopathie, Heilpraktiker sowie Fernstudienautor und unterstützt Thomas im Bereich der Gesundheitswissenschaften, Homöopathie und weiterer naturheilkundlicher Fernstudienangebote auf dem RSA-Campus.

Rolf Schneider, M.A., M.Sc. mit Schwerpunkt med. Psychologie und Heilpraktiker

koordiniert die Entwicklung der Fernstudienangebote und sorgt als erfahrener Medizinpädagoge und Impulsgeber u. a. für die notwendigen Beantragungen und staatlichen Genehmigungen der Fernstudienangebote der Akademie.

Thomas Höfer, M.Sc.

ist Gesundheitswissenschaftler (M.Sc. mit Schwerpunkt Gesundheitspädagogik), Heilpraktiker und Physiotherapeut. Er arbeitet und unterstützt die Fernlehre an der RSA als Autor und persönlicher Tutor besonders im Bereich TCM und Heilpraktiker auf unserem Campus.

Birgit Vorndran, Dipl. Grafik-Designerin, THP

ist für die Gestaltung und beständige Aktualisierung der Studienhefte zuständig. Denn für einen optimalen Lernerfolg sind nicht nur die fachlichen Informationen und die pädagogische Aufbereitung der RSA-Unterlagen wichtig, sondern auch die optische Aufbereitung der Inhalte.



Julienne Holz, B.A.

hat Sprach-, Literatur- und Kulturwissenschaften studiert und ist als Germanistin für das Lektorat aller unserer Fernstudienangebote zuständig, bevor unsere Teilnehmer ihre Studienunterlagen erhalten.

Oliver Hoffmann, M.A.

ist Pädagoge (M.A. mit Schwerpunkt Anglistik und Amerikanistik) und sorgt überwiegend für lernfreundliche Podcasts und Lehrfilme auf dem RSA-Campus. Als erfahrener Lehrer bringt er sein Knowhow im Bereich Lernen und Neue Medien bei uns ein.

3. LERNEN IM FERNSTUDIUM

Sie haben sich bewusst für ein Fernstudium bei uns entschieden. Dafür gibt es gewiss ein Bündel an Gründen, die zu dieser Entscheidung geführt haben. Wir können Ihnen aus Erfahrungen mit dem Fernlernen mitteilen, dass einer der Hauptgründe unserer Teilnehmer in der Möglichkeit liegt, die eigene Weiterbildung weitgehend selbstorganisiert zu gestalten. Dazu zählen sicherlich die Faktoren

- **der freien Zeiteinteilung,**
- **der individuellen Lerngestaltung,**
- **der Ortsunabhängigkeit und**
- **des freien Kontakts zum Dozenten.**

Das sind eindeutig überzeugende Argumente für das Fernlernen an der RSA. Damit das Lernen auch in der Eigenständigkeit strukturiert verlaufen kann, möchten wir Ihnen ein paar nützliche Hinweise mit auf Ihren Lernweg geben, damit auch sichergestellt ist, dass Sie erfolgreich durch unsere Fernlehrgänge navigieren:

3.1 Lernmotivation

Lernen benötigt immer einen Antrieb. Sie sind Ihr eigener Experte, daher wissen Sie am besten, was Sie antreibt, um zu lernen. Die Motivation kommt immer dann zum Ausdruck, wenn Sie plötzlich Lust dazu haben, sich mit den Lernthemen zu beschäftigen. Sicherlich ist es dabei hilfreich, im Blick zu behalten, wann, wie oft und in welchen Situationen Sie die Bereitschaft zum Lernen aufbringen. Das hilft dabei, die persönliche Lernmotivation nicht aus dem Blickfeld zu verlieren und eine bestimmte Konstanz im Lernprozess zu überwachen. Oftmals geht der Lernfreude bzw. der Lust am Lernen nach einem bestimmten Zeitraum die Luft aus. Dann ist es hilfreich, wenn Sie sich wieder daran erinnern, aus welchem Anlass und mit welcher Begeisterung Sie sich für den Fernlehrgang entschieden haben und welches gute Gefühl Sie bei der Anmeldung hatten. Wenn es Freude war, dann treibt diese Freude Sie gewiss bald wieder an.



In einem Selbsttest können Sie einmal überprüfen, welche Anlässe Sie ganz besonders motivieren und zum Lernen mit Freude bewegen:

Selbsttest:

Ich ermutige mich zum Lernen am besten

- ... wenn ich Ruhe habe
- ... wenn ich mit meiner Lerngruppe zusammen bin.....
- ... wenn ich alleine bin.....
- ... wenn ich Musik dabei hören kann.....
- ... wenn mich jemand zum Lernen antreibt
- ... wenn mich das Thema ganz besonders interessiert
- ... wenn ich verschiedene Medien beim Lernen benutzen kann.....
- ... wenn ich unmittelbar nach dem Frühstück wach und gestärkt bin
- ... wenn mir der späte Abend die nötige Entspannung dafür bringt.....
- ... bei einem guten Essen und einem gepflegten Glas Wein.....
- ... wenn der Fernseher im Hintergrund läuft.....
- ... wenn ich ein zum Lernen eingerichtetes Zimmer habe
- ... wenn ich einmal Zeit zwischen all meinen Terminen finden sollte.....
- ... zu jeder Zeit.....
- ... wenn ich mir einen strikten Lernplan gemacht habe.....

Schreiben Sie auf, zu welchem Anlass sie am liebsten Lernen:

.....

.....

.....

.....

.....



Haben Sie herausgefunden, wann Sie am liebsten Lernen? Jetzt schauen wir auf das „Wie“.

3.2 Lerntypmittlung

Welcher Lerntyp bin ich?

Lange Zeit war man der Meinung, alle Menschen lernen auf die gleiche Art und Weise. Doch weit verfehlt. Alle Menschen lernen unterschiedlich und jeder hat dabei seine ganz individuelle Vorgehensweise. Diese Unterschiedlichkeit im Lernverhalten wurde erforscht, sodass man herausgefunden hat, durch welche Lernkanäle Menschen die Informationen aufnehmen.

Wenn man selbst für sich erkennt, wodurch einem Lernen am Leichtesten fällt, dann ist die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, dass die Lerninformationen auch leichter dahin kommen, wo sie hingehören: nämlich in Ihr Gedächtnis!

Probieren Sie das doch gleich einmal aus: Versuchen Sie anhand des folgenden Selbsttestes, für sich einzuschätzen, nach welchem Wahrnehmungsschema Sie sich welchem Lerntyp zuordnen würden:

Lerntypmittlung Test:

Sie befinden sich auf einem Workshop zum Thema Lernen. Hierbei werden Ihnen unterschiedliche Lernsettings vorgestellt. In einem Raum erklärt Ihnen ein Professor die wissenschaftlichen Grundlagen der Lerntheorien in einem Vortrag. Der Professor erläutert dabei die unterschiedlichen Terminologien (Fachbegriffe) und erörtert ihre theoretischen Aspekte.

Lassen Sie sich hier nieder? Ja Nein

In einem anderen Raum wird ein Film über die Zusammenhänge zwischen der Gehirnleistung und Lernprozessen präsentiert. Dieser Dokumentarfilm veranschaulicht die Erkenntnisse zu diesem Thema mit vielen Beispielen und Animationen.

Lassen Sie sich hier nieder? Ja Nein

Im dritten Raum, den Sie besuchen, werden Lernzusammenhänge ganz praktisch und in Interaktion mit den Teilnehmern und Teilnehmerinnen veranschaulicht. In diesem Setting lässt die Moderatorin die Teilnehmerinnen und Teilnehmer unterschiedliche Lernerfahrungen anhand von Sinneserfahrungen machen.

Lassen Sie sich hier nieder? Ja Nein



Der vierte Raum ist ein rein akustischer Raum. In diesem werden über Lautsprecher unterschiedliche Radioaufzeichnungen zum Thema „Lernvoraussetzungen“ ausgestrahlt. Diese Beiträge beziehen sich in der Hauptsache darauf, welche Lernerfahrungen die Radiohörer und Radiohörerinnen haben und welche Lernsettings sie zum Lernen bevorzugen.

Lassen Sie sich hier nieder? Ja Nein

Der fünfte und vorletzte Raum ist einer Bilderausstellung zur historischen Entwicklung des Lernens in verschiedenen Epochen gewidmet. Hier wird ausführlich in Wort und Bild von Historiker und Historikerinnen und Zeitzeugen aufgezeigt, welches Verständnis die Menschen im Laufe der Zeit jeweils hatten.

Lassen Sie sich hier nieder? Ja Nein

Im letzten Raum findet eine Podiumsdiskussion zum Thema „Soziale und individuelle Voraussetzungen für erfolgreiches Lernen“ statt. In dieser Diskussionsrunde stehen Experten und Expertinnen aus unterschiedlichen Bildungseinrichtungen zur Verfügung und diskutieren mit der Öffentlichkeit über Konzepte für erfolgreiches Lernen.

Lassen Sie sich hier nieder? Ja Nein

3.3 Lerntypen/Lern- und Denkstile

Sie haben sicherlich mit erfahrenerem Auge erkannt, dass es sich bei den einzelnen Präsentationen zum selben Thema um verschiedene Formen der Wissensvermittlung handelt, die ganz speziell auf unterschiedliche Lerntypen abzielen. Schauen Sie sich nun einmal an, zu welchem Lerntyp Sie sich selbst einordnen würden.

Der abstrakt-theoretische Lerntyp:

Wenn Sie sich bevorzugt im ersten Raum niedergelassen haben sollten, dann sind Sie womöglich ein Lerntyp, der hauptsächlich auf der abstrakten bzw. theoretischen Ebene lernt. Die Informationsaufnahme kann dabei auf dem akustischen Kanal, aber auch durch andere Kanäle erfolgen. Die Informationsverarbeitung wird jedoch vorrangig abstrakt und theoretisch organisiert und kann entsprechend wiedergegeben werden.

Der audio-visuelle Lerntyp:

Im zweiten Raum werden durch die akustische und bildliche Aufarbeitung und Darstellung des Themas bevorzugt die audio-visuellen Lerntypen angesprochen (Hören und Sehen). Die Wahrnehmung ist in diesem Fall dual gesteuert, neben dem Hören dominiert v.a. das Sehen und Beobachten. Die Informationsverarbeitung kann abstrakt-theoretisch oder auch konkret erfolgen und gelingt bei der verdichteten Information über Abbildungen besonders gut. Diesem Lerntyp gefallen v.a. unsere Abbildungen in den Studienheften, die optisch gestalteten Zusammenfassungen und Flussdiagramme sowie die Webinare und Lehrfilme auf unserem Campus.



Der haptische Lerntyp:

Im dritten Raum, dem Raum der praktischen Erfahrungsarbeit, werden insbesondere solche Menschen hervorragende Lernvoraussetzungen vorfinden, die durch Sinneserfahrungen, motorisch-sensorisch-emotionale Erfahrungen und praktisches Tun am besten lernen.

Rolf Schneider dazu: „Begreifen kommt von Anfassen.“ Die Wahrnehmungsebene wird primär durch die Sinne geregelt. Die Informationsverarbeitung erfolgt in der Regel auf der konkret-beispielhaften Erfahrungsebene, indem dieser Lerntyp aktiv von learning-by-doing profitiert und die Impulse aus seinem RSA-Fernlehrgang praktisch/experimentell umsetzt.

Der akustische bzw. auditive Lerntyp:

Der Raum mit den Radiobeiträgen bezieht sich ausschließlich auf akustische Reize, also auf das Zuhören. Menschen, die über ein besonders gut ausgeprägtes Gehör und damit verbundenes Zuhörverhalten verfügen, beziehen ihre Lerninformationen bevorzugt über ihren Audiokanal. Die Wahrnehmung der Informationen erfolgt demnach vornehmlich auf der akustischen Ebene und die Informationsverarbeitung muss die akustischen Reize in entsprechende Symbolik und Erklärungsmuster transformieren. Bei mündlichen Erklärungen, Podcasts und Webinaren mit längeren Sitzungen bleibt das Konzentrationslevel besonders hoch und Informationen werden so leicht „aufgenommen“ und gespeichert.

Diesem Lerntyp hilft es besonders, die Lehrtexte aus den RSA-Studienheften selbst laut zu lesen oder sich die Texte selbst aufzunehmen und wiederholt anzuhören.

Der visuelle Lerntyp:

Der fünfte Raum hat die Lerninformationen in der Hauptsache mit Text und beigefügtem Bildmaterial aufbereitet. Hier werden vor allem diejenigen Lerntypen auf ihre Kosten kommen, die ihre Informationen gerne rein visuell, also in diesem Fall über das Betrachten und Lesen aufnehmen. Die Informationswahrnehmung erfolgt über das Sehen bzw. den Lesevorgang. Die Informationsverarbeitung wird über die Bedeutungszuweisung des Gelesenen bzw. des Gesehenen gesteuert. Bilder, Abbildungen, Übersichten, Mindmaps oder eigene Skizzen und evtl. Flussdiagramme werden deshalb besonders gut abgespeichert. Textstellen farblich zu markieren, eigene Diagramme aus den Texten zu entwickeln oder eigene Lernkärtchen zu gestalten, hilft diesem Lerntyp besonders.

Der verbale oder kommunikative Lerntyp:

Im letzten Raum, dem Raum der Podiumsdiskussion, bezieht die / der Lernende ihre / seine Lerninformationen hauptsächlich durch die verbale Auseinandersetzung innerhalb unterschiedlicher Gesprächssituationen mit anderen Menschen zum Thema. Die Wahrnehmungsebene ist hier ein interaktiver Prozess zwischen Zuhören, Informationsvergleich und eigenem Wortbeitrag. Die Informationsverarbeitung erfolgt in einem ständigen Vergleich zwischen dem Gehörten, dem eigenen Wissenstand und der Schlussfolgerung, die geäußert wird. So gelingt es diesem Lerntyp Gelesenes und Gehörtes in der Diskussion zu verarbeiten und abzuspeichern. Ideal für diesen Lerntyp, sind Diskussionsgruppen, die auf unserem Online-Campus mit und ohne RSA-Tutor durch die Studierenden komplikationslos in Eigenregie realisiert werden können.



Haben Sie Ihren Lerntyp herausgefunden?

Diese Lerntypenbeispiele erheben natürlich keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sondern sie möchten Ihnen in einem ersten Schritt veranschaulichen, nach welchen unterschiedlichen Lernarrangements Sie bevorzugt lernen. Aber selbst anhand dieser Beispiele ist bereits zu vermuten, dass Sie nicht nur einem einzelnen Lerntyp angehören. Sicherlich vereinen auch Sie, wie die meisten Menschen, mehrere Lerntypen in sich. Trotzdem wird Ihnen durch diesen Text bewusst, welche Lernkanäle Sie bevorzugt verwenden.

3.4 Lernequipment

Das Fernlernen ist z.T. an bestimmte Bedingungen geknüpft. Anders als im reinen Präsenzkurs werden benötigt:

- funktionierende Technik (Smartphone, Tablet, Laptop, gute Internetverbindung) für den RSA-Campus und zur Recherche
- konventionelle Schreibutensilien, evtl. Karteikarten zum eigenen Einordnen wichtiger Lerninhalte
- einen Lernraum mit der nötigen Ruhe und wenig Ablenkung
- eine ungestörte Lernzeit, die zur Verfügung steht, um konzentriert arbeiten zu können
- die Einrichtung eines Netzwerkes zum Lernen (hierzu bieten sich entweder der interne Chat unserer Akademie oder unser Forum auf unserem Campus an, um mit anderen Studierenden des gleichen Lehrgangs in fachlichen Austausch treten zu können).
- eine große Portion Selbstdisziplin, Lust und Motivation am Lernen, immer mit dem selbstgesteckten übergeordneten Ziel des Abschlusszertifikats der RSA vor Augen

Ein erfolgreiches Beispiel

Svenja hat sich entschieden, im Rahmen ihrer jahrelangen Tätigkeit als Erzieherin den Lehrgang „Lerncoach/Inklusionshelfer“ an der Rolf Schneider Akademie zu absolvieren. Sie möchte das tun, um ihre Erziehungskennnisse mit Bezug zum Lerncoaching und Lernbeeinträchtigung theoretisch zu vertiefen und diese Fachkenntnisse professionell einsetzen zu können.

Da sie im Rahmen ihrer Teilzeittätigkeit als Erzieherin ihre Lernzeit weitgehend selbständig einteilen kann, kommt ihr die Bildungsmöglichkeit in Form eines Fernlehrgangs sehr entgegen. Sie legt ihre Lerneinheiten auf die arbeitsfreien Stunden, um sich hier in Ruhe mit dem Lernstoff beschäftigen zu können.

Nach der Anmeldung und dem Empfang der ersten Studienhefte vernetzt sie sich sofort mit den anderen Lernenden im Campus der Akademie und stellt sich als Neuling vor. Sogleich erhält sie von den anderen Mitstudierenden im Campus mehrere Rückmeldungen über deren Lernerfahrungen und sie beteiligt sich am Austausch, bei dem Fachfragen und Organisatorisches besprochen werden.

Svenja stellt weiterhin fest, dass die Übungen und Aufgaben aus den Studienheften ihr helfen, die theoretischen Beschreibungen sehr gut praktisch und mit Bezug auf ihre eigenen Vorstellungen über das Thema zu verstehen. Manche Dinge lassen sich allerdings im Chat, aber auch durch die Übungen und Überprüfungsfragen nicht so gut klären und sie wendet sich mit ihren Fachfragen über den Campus an ihren persönlichen RSA-Tutor.



Der Tutor gibt ihr zeitnah die fachlichen Informationen, die sie zum Weiterarbeiten am Thema benötigt. Auch bei der Vorbereitung auf die Online-Prüfungsfragen erhält sie über diese Kontaktwege hilfreiche Anregungen.

Wenn Sie ihre korrigierten Online-Prüfungsfragen noch einmal kontrolliert, dann erhält sie evtl. Hinweise darauf, das Gelernte noch einmal für sich zu wiederholen.

Alles in Allem hat sie den Eindruck, dass ihr das Lernen in dieser Form leichtfällt. Für Sie ist diese Form der Kompetenzerweiterung die optimale Entscheidung und sie schließt diesen Lehrgang am Ende mit Erfolg und einer guten Erinnerung an den eigenen Lernprozess ab.

3.5 Für die ganz Eiligen ...

Sie haben gerade eine Schule, eine intensive Ausbildung oder ein Studium abgeschlossen? Sie sind lernerfahren, können sich spielend längere Textabschnitte oder Fakten merken? Ihnen kommen einige unserer Tipps bekannt vor, oder Sie haben Ihre eigene Lernstrategie schon lange gefunden? Dann können Sie sich natürlich auch sofort einen ersten fachlichen Eindruck über Ihre Studienhefte verschaffen und unsere Lerntipps vernachlässigen.

Dennoch sagt uns unsere Erfahrung, dass der eine oder andere Impuls aus diesem Heft für alle Fernlerner nicht unerheblich ist. Darum haben wir an dieser Stelle eine kurze Zusammenfassung geschrieben.

1. Verstehen ist wichtiger als Auswendiglernen. Es ist effektiver, in regelmäßigen Abständen mit dazwischen liegenden Pausen zu lernen und das Gelesene für sich zu vereinnahmen. Verbeißen Sie sich also nicht stundenlang in ein Thema – nehmen Sie eher Appetithäppchen.
2. Unterlegen Sie beim nochmaligen Lesen die wichtigen Zusammenhänge in Ihren Studienheften mit Textmarkern. Was ist die Kernbotschaft? Machen Sie sich ruhig auch Notizen in Ihre Skripte, denn die Studienhefte sind Ihre Arbeitsunterlagen und keine reinen Lehrbücher.
3. Berücksichtigen Sie die jeweiligen Literaturhinweise, und befolgen Sie die Lerntipps und Praxishinweise. Es lohnt sich, beim Lernen eine thematische Redundanz zu verfolgen.
4. Arbeiten Sie solange an dem Thema oder Sachverhalt, bis Sie es auch mit eigenen Worten erklären können. Verbeißen Sie sich nicht – manchmal hilft es, einfach das Thema auf die Seite zu legen – und zu versuchen, die herausgearbeiteten „Kernaussagen“ später kreativ zu nutzen.
5. Wissenskontrollen (Externes Feedback) bilden den Abschluss und letzten Lernabschnitt jedes Studienheftes (bis auf wenige Ausnahmen) in Form von MC-Aufgaben. Sie simulieren schon einmal eine Überprüfung und trainieren Sie auf Ihr späteres Ziel. Denn Sie schließen Ihr Fernstudium quasi mit einem Endziel ab, das Ihnen die erfolgreiche Teilnahme mit Zertifikat bestätigt, oder Sie werden auf amtliche Überprüfungen vorbereitet.



6. Wie schon vorher erwähnt, gibt es neben eher passiven Phasen des Lesens und Stoffvertiefens durch die Literaturarbeit auch Aufgaben, die aktives Arbeiten, rekapitulieren, reflektieren und das Verknüpfen des Gelernten von Ihnen fordern. Dieser stete Wechsel hilft, das Lernen interessant zu halten und abwechselnde Reize zu setzen, damit es jaaaaaa nicht langweilig wird.
7. Passen Sie Ihr Arbeitstempo individuell an. Beachten Sie die Work-Life-Balance und sehen Sie dieses Fernstudium als berufsbegleitenden Kompetenzerwerb zu Ihrem Ziel.

8. Nehmen Sie sich Zeit. Blockieren Sie sich nicht, indem Sie meinen, alles gleich auswendig lernen und sofort verstehen zu müssen. Bedenken Sie: Es ist effektiver, in regelmäßigen Abständen mit dazwischen liegenden Pausen und ausreichenden Wiederholungen zu lernen. Verbeißen Sie sich nicht stundenlang in ein paar Zeilen zu einem Thema.

„Arbeitspensum beim Lernen heißt nicht, auf einmal dreißig Seiten zu lesen, sondern manchmal dreißigmal eine Seite zu lesen.“

9. Als erstes einen Überblick verschaffen. Welche Überschriften und Kapitel umfasst das Thema. Die Einteilung schafft auch beim Einlesen schon einmal die Übernahme einer ersten Struktur.

Wenn Sie sich mit einem neuen Thema vertraut machen müssen, erfassen Sie die Struktur des Studienheftes und versuchen Sie dann erst einmal, nur überblickartig zu lesen, um einen vertiefenden Einblick über das Thema zu bekommen.

Manche Kapitel machen Lust auf mehr, die Bilder und Tabellen beeindruckend und regen zum Nachdenken an, andere wirken zunächst langweilig. Ihr Inhalt wird erst Stunden oder Tage später wichtig. ACHTUNG: DAS IST NORMAL!

10. Organisieren Sie Ihren Lernprozess

Berücksichtigen und probieren Sie vielleicht die Lerntipps, Praxishinweise und Wiederholungsübungen in unseren Studienheften. Es lohnt sich, beim Lernen eine thematische Redundanz zu verfolgen.

Die in manchen Studiengängen eingefügten Lückentexte dienen der Selbstkontrolle, Sie sollten sie immer bearbeiten.

11. Wiederholen Sie dann in bestimmten Zyklen die verschiedenen Themen bzw. Studienhefte. Diese Wiederholungen (Fachwort: Redundanz) helfen Ihnen, neben dem Auswendiglernen von Fakten auch dabei, ein verknüpfendes, tieferes Verständnis für die Zusammenhänge zu bekommen.

Vielleicht nicht beim zweiten oder dritten Mal, sicher aber die wiederholten Male danach.

Dies führt – regelmäßig geübt – auch dazu, Denkstrukturen und eine gelenkte Intuition zu entwickeln. Denn Sie lernen – quasi nebenbei selbständig – in analytischen, medizinischen oder psychologischen Kategorien zu denken. Dieses Entwickeln von Denkstrukturen haben Sie bestimmt schon in Ihrem Grundberuf anteilig entwickelt, aber eben zu einem anderen Thema.



Analytisch Denken im medizinischen Kontext meint: Symptome formen sich zu Krankheitsbildern, durchlaufen Ihrer kritischen Betrachtung, bei welcher Erkrankung unter Umständen die gleichen Symptome auftauchen können, wie man die eine von der anderen Erkrankung unterscheiden kann und schon sind Sie mitten in der sogenannten Differentialdiagnose und bei der Erstellung eines Befundes.

Die Befunderhebung, um hier einmal beim Thema zu bleiben, ist ein wesentlicher Bestandteil selbständigen heilkundlichen Handelns. Sie werden also hellhörig, wenn Sie zufällig bei Gesprächen anwesend sind, wenn Menschen von ihren Leiden erzählen. Fragen Sie sich insgeheim ob die geschilderten Symptome auf etwas hinweisen und vergleichen Sie die gewonnenen Informationen mit Ihrem Wissen. Differenzieren Sie für sich, welche Zusatzfragen Sie stellen würden.



4. LERNTECHNIK – ZWISCHEN MOTIVATION UND PSYCHOLOGIE

Wir greifen jetzt das Thema „Lernen“ an sich auf, vertiefen die einzelnen Abschnitte und bauen damit ein großes Hintergrundwissen für Sie auf. Wir wissen aus vielen Gesprächen, wer sich zu einem Fernstudium entscheidet, hat in der Regel längere Zeit nicht mehr die Schulbank „gedrückt“. Am Anfang muss das Lernen oft erst wieder erlernt werden. Es muss manchmal auch der Mut gefunden werden, die Komfortzone und den eigenen Kompetenzbereich zu verlassen, evtl. noch ungewohntes Terrain zu betreten. Das führt bei manchen Menschen zu negativen Stimmungen die z.T. so weit gehen, dass sie sich nicht trauen, ein Fernstudium zu beginnen oder Gründe finden es zu beenden.

Die Gedanken sind auch normal und uns nicht fremd. Wir, bzw. unsere pädagogisch geschulten Dozenten, werden Ihnen die Angst davor nehmen und versuchen, in Ihnen auch eine Art Vorfreude auf die Arbeit mit den Studienheften zu wecken.

Denn wir können davon ausgehen, dass Sie bereits wertvolle Kenntnisse in einer praktischen Arbeit und Berufsausbildung erworben haben, jedoch schon einige Zeit keine intensive schulische, auf einen Lehrplan fokussierte Ausbildung mehr hatten.

Sollte dies nicht zutreffen und sollten Sie unser Fernstudium praktisch von der Schulbank weg beginnen, empfehlen wir Ihnen dennoch, wie oben angedeutet, das Folgende zumindest zu „überfliegen“. Es wird sicherlich auch für Sie einiges Neues oder individuell Verwertbares dabei sein.

Stöbern Sie ein wenig in diesem Kapitel...

4.1 Wissen ist Macht

Zunächst einmal wird's jetzt theoretisch, oder mit Hinblick auf die Verdauung: schwere Kost. Wir definieren den Begriff Wissen. Jeder versteht etwas darunter, aber wir müssen jeweils von einer gleichen Definition ausgehen, welche dann unsere gemeinsame Arbeitsgrundlage bildet.

Wissen ist die Gesamtheit der Kenntnisse und Fähigkeiten, die Individuen zur Lösung von Problemen einsetzen. Wissen basiert auf Daten und Informationen, ist im Gegensatz zu diesen aber immer an eine Person gebunden.

Wissen ist Macht – diesen Satz kennen wir alle. Aber können wir wirklich aus allem, was wir wissen, in unserem Alltag einen Nutzen ziehen? Ist nicht vieles an Wissen und ehemals Angelerntes unbrauchbar, ja geradezu überholt? Wer hat je die Fakten zu den Punischen Kriege oder die der verschiedenen Kreuzzüge wieder benötigt, die im Geschichtsunterricht für schlechte Noten gesorgt haben. Und was nützt es eigentlich, heute im Alltag zu wissen, was ein Scherbengericht war, wer hat die Mengenlehre je wieder gebraucht? Darüber kann man trefflich diskutieren.

Auch ist der Zugang zum Wissen in Zeiten von Internet und Suchmaschinen ein anderer geworden als früher, wo die Suche die Notwendigkeit eines Bibliothekbesuchs nötig machte, inklusive Bus- oder Straßenbahnreise. Die Internetrecherche, spezialisierte Suchmaschinen, You-Tube-Filmchen und KI fließen heute ins Lernen ein und eröffnen scheinbar Zugang zu unglaublich vielen Inhalten.



Bei dieser Suche verliert man sich leicht mit der Frage, was wichtiges und weniger Wichtiges zum eingegebenen Suchwort in den Suchergebnissen präsentiert wird. Über die richtigen Suchfunktionen und notwendigen Suchstrings (Boolesche Operationen) in den Suchmaschinen werden ganze Bücher geschrieben.

Es ist nicht von der Hand zu weisen, dass viel Wissen mit besonderen Vorteilen verbunden ist. Aber wieviel ist genug?

Als Fernlerner konzentriert man sich aktuell auf einen gewählten Themenbereich. An der RSA sind die Inhalte der Fernstudienangebote in aller Regel mit den Mustercurricula der jeweiligen Interessensverbände (Heilpraktikerverbände, Tierheilpraktikerverbände, Verband der Psychologen und Psychotherapeuten usw.) abgeglichen und inhaltlich übernommen worden. Somit haben unsere Teilnehmer die Möglichkeit, sich, im ordnenden Rahmen des staatlich genehmigten Fernstudiums, über die Studienhefte auf ihr Ziel vorzubereiten.

Was bleibt ist aber, dass die Inhalte der Studienhefte erarbeitet, gelernt und verstanden werden müssen. Die Inhalte müssen quasi in Wissen umgewandelt werden.

So kommen wir zu der Grundfrage zurück. Was ist überhaupt Wissen und wie wird es definiert?

4.2 Definition von Wissen

Die Wissenschaft unterscheidet hier: Reines Wissen – praktisches Wissen – spezifisches Wissen.

Das reine Wissen ist das der Geisteswissenschaft, vor allem der Philosophie. Das reine Wissen klärt und definiert Grundbegriffe des Menschen und seiner Existenz. Es versucht, das Leben des Menschen in Kategorien zu unterteilen und diese in ein Verhältnis zueinander zu bringen, sie sinnvoll zu verbinden. Aus diesem Wissen heraus setzen Sie z.B. Ihre eigenen Schwerpunkte in Ihrem Leben. Ob Sie's wissen oder nicht.

Das praktische Wissen ist zum Beispiel das der Naturwissenschaft. Das soll der Mensch in seinem Leben anwenden können. Es entwickelt die menschliche Zivilisation und ist die Grundlage von Technik und den sogenannten Sekundärwissenschaften.

Das spezifische Wissen hingegen beinhaltet nun das Wissen, das die Menschen auf spezielle Lebensaufgaben vorbereitet. Ein Fernstudium zur Ernährung oder ein Tierheilpraktikerfernstudium, ein Fernlehrgang zur Traditionellen Chinesischen Medizin oder ein Survivaltraining für mentale Gesundheit sind gute Beispiele dafür.

Natürlich stellt sich das spezielle Wissen in verschiedenen Kulturen anders dar. Zum Überleben im australischen Outback ist anderes spezielles Wissen gefragt, als das Leben im Großstadtdschungel einer mitteleuropäischen Metropole es verlangt.

Doch all das Wissen zählt nicht allein: es gehört (noch) mehr dazu. Denn das durchschnittliche Wissen eines Menschen, bzw. das Gelernte, ist ein Gemenge dieser Wissensformen, aus dem sich ganz individuelle Fähigkeiten und Fertigkeiten entwickeln, mit einer hohen persönlichen Prägung.



In diesem Zusammenhang spricht man auch von Kompetenzen bzw. von Kompetenzerwerb, den jeder Mensch im Laufe seines Lebens durchläuft. Und diese Kompetenzen erwirbt der Mensch formal (Schule und Akademie) oder aber informell (zufällig, ohne Lehrplan und definiertem Lernziel).

4.3 Formelles und informelles Lernen

Die Unterscheidung zwischen formalem und informellem Lernen wird anhand ihrer Merkmale definiert.

Im Mittelpunkt des formellen Lernens steht, wie oben schon angedeutet, die Vermittlung von festgelegten Lerninhalten und Lernzielen in Schulen, Ausbildungen und sonstigen Lernfeldern. Diese erfolgt systematisch und organisiert in dementsprechenden Institutionen. Dabei sind Lernziele und Lerninhalte definiert und das Lernergebnis überprüfbar.

Formelles Lernen kann somit mit Prozessen beschrieben werden, in denen eher theoretisches Wissen mit festgelegten Lerninhalten und konkreten Lernergebnis dominieren. Es wird systematisch mit pädagogischer Unterweisung vermittelt und wird auch als fremdgesteuertes Lernen bezeichnet, in der die kognitive Wissensvermittlung im Vordergrund steht.

Beim informellen Lernen ist das Ergebnis nicht von Beginn an festgelegt, sondern entsteht über den Lern- und Lebensprozess des Einzelnen.

Die Lernenden nehmen dabei aktiv und selbstgesteuert in einer nicht definierten Lernumgebung an Lernprozessen teil, die sich vorwiegend in der Alltags- und Berufswelt ergeben. Das heißt, im Gegensatz zum formellen Lernen, ist das informelle Lernen nicht an spezifische institutionelle Gegebenheiten gebunden, sondern kann überall und vor allem ungeplant, verschieden lang stattfinden.

Informelles Lernen kann auch als Erfahrungswissen zur Problemlösung bezeichnet werden, welches eher als eine Wissenserweiterung durch kontinuierliche Umstrukturierungsprozesse zu verstehen ist. Das offene sich entwickelnde Lernergebnis ist dabei nicht an spezifische institutionelle Gegebenheiten gebunden und somit tendenziell ungeplant. Diese Lernform fällt unter den Begriff selbstgesteuertes Lernen, da sie i.d.R. freiwillig und selbstmotiviert stattfindet.



4.4 Kompetenzerwerb – ein Exkurs

Man spricht in unserem Bildungssystem auch von Kompetenzzuschreibungen, die man einem Menschen unterstellt. Hierbei wird formaler Wissenserwerb (Schule, Lehre, Studium mit den entsprechenden Lehrplänen, welches institutionalisiert ist) auch von nichtformalem, informellen Wissen (Lebenserfahrung durch Erziehen seiner Kinder, Pflege von Angehörigen usw., welches sich eigentlich lebenslang entwickelt) getrennt.

Und weil in Deutschland fast alles geregelt ist, beschäftigt sich auch der Deutsche Qualifikationsrahmen damit. Dieser in den europäischen Qualifikationsrahmen gefasste Deutsche Qualifikationsrahmen kann als Referenzinstrument verwendet werden, um die Qualifikationsniveaus verschiedener Qualifikationssysteme zu vergleichen und sowohl das lebenslange Lernen und die Chancengleichheit, in der wissensbasierten Gesellschaft, als auch die weitere Integration des europäischen Arbeitsmarkts zu fördern.

Mit dem DQR findet erstmals eine umfassende, bildungsbereichsübergreifende Matrix zur Einordnung von Qualifikationen Anwendung, die die Orientierung im deutschen Bildungssystem wesentlich erleichtert. (Näheres dazu finden Sie unter www.deutscherqualifikationsrahmen.de)

Wir bewegen uns in unserem Fernstudium im Bereich der Forderungen der modernen Bildungspolitik. Mit Sicherheit wird unser Fernstudium nach der o.g. Differenzierung eher spezielleres Wissen vermitteln. Dennoch streift es auch die Themen moderner Bildungsanforderungen, die im Lebenslangen Lernen die Kompetenzen differenzieren in Fachkompetenz, mit Wissen und Fertigkeiten sowie die personale Kompetenz, mit Sozialkompetenz und der Fähigkeit zur Kommunikation, sowie der Entwicklung von individueller Lernkompetenz. (Siehe Abbildung unten)

Für gesundheitsbezogene Behandler- und Beraterberufe gilt dabei in Sachen Kompetenz:

Beratung „lebt“ von der Kompetenz des Beraters, hilft Hürden zu meistern – und macht dann Beratung wertvoll und erfolgreich, wenn der Berater wertschätzende, wertvolle, praxisnahe Hilfen geben kann, zu analysieren und sich dem Optimum dessen, was überhaupt für den Klienten persönlich erreichbar ist, zu „nähern“.

Niveauindikator			
Anforderungsstruktur			
Fachwissen		personale Kompetenz	
Wissen	Fähigkeiten	Sozialkompetenz	Selbstständigkeit
Tiefe und Breite	instrumentale und systemische Fertigkeiten, Beurteilungsfähigkeit	Team-/Führungsfähigkeit, Mitgestaltung und Kommunikation	Eigenständigkeit/ Verantwortung, Reflexivität und Lernkompetenz

Abbildung Niveauindikator des DQR



Dennoch gibt es auch kritische Töne in dieser Einteilung. Der ehemalige Kulturstaatsminister, Philosoph und Buchautor Julian Nida-Rümelin äußert massive Kritik an dem DQR im Sinne der Gleichmacherei und Verwässerung bewährter Strukturen, wie z.B. die duale Ausbildung im handwerklichen Mittelstand in Deutschland.

Neben aller Bildungstheorie ...

Ziel Ihres Fernstudiums ist für Sie die inhaltliche und motivierende Unterstützung, die Aneignung des spezifischen Wissens und darüber hinaus der Erwerb von Kompetenzen über Ihre gelingenden Lernprozesse.

4.5 Motivation und Motivationshilfen

Motivation ist ein heute schon eher „verbrauchter“ Begriff. Er kommt aus dem Lateinischen *movere* und bedeutet „etwas bewegen“ und bedeutet damit nichts anderes, als dass Sie das erstrebenswerte Fernziel als Motor für Ihre Lernbemühungen benutzen, sich auf dieses Fernziel hinbewegen um es letztlich zu erreichen. Da Sie Ihr Ziel und die damit verbundenen Erwartungen kennen, sind Sie sich über Ihren „Motor“ bereits im Klaren.

Sie können aber neben dieser Langzeitmotivation (Erreichen des Studienziels) auch Teilmotivationen nutzen. Zum Beispiel die „Bewältigung“ eines Themas im jeweiligen Studienheft, mit den Abschlussaufgaben auf dem Online-Campus.

An manchen Bildungseinrichtungen werden diese Teilmotivationen durch Zwischenprüfungen erzeugt. Um Sie nicht unter einem solchen Prüfungsstress zu setzen, haben wir von der RSA bewusst auf diese Möglichkeit verzichtet.

Sie können sich aber selbst die richtige Beantwortung der MC-Aufgaben oder anderer gestellten Aufgaben, nach jedem Studienheft als Teilziel (und damit als Teilmotivation) setzen. Sie können sich beispielsweise vornehmen, das Thema eines Studienhefts so gut wie möglich durchzuarbeiten, und nach dem Absolvieren der MC-Aufgaben als Belohnung auch eine verdiente Pause machen – andere entspannende Dinge tun – wieder Bodenhaftung bekommen – Zeit verstreichen lassen.

Denken Sie daran, Faulheit ist der Humus des Geistes. Ein ganz einfacher Satz unseres Schulgründers Rolf Schneider dazu: „Wissen muss man auch sacken lassen“!

Aber es geht auch komplizierter ...

Eine Motivation ist auch das Erlebnis der Erkenntniserweiterung im Sinne des Aha-Erlebens – des „Verknüpfungen erkennen“, gesetztes Wissen mit Neuem zu verbinden.



Das gesamte Dozententeam der Rolf-Schneider-Akademie ist bemüht, Sie insofern zu unterstützen, dass Sie eine gesunde, achtsame Einstellung zu sich und zum Lernen entwickeln. Diese achtsame Einstellung kann auch präventiv bei sogenannten Lerntiefs sein. Das trifft im Laufe einer Aus- oder Weiterbildung jeden Lerner ein paar Mal – hier ist es dann wichtig, die Motivation wieder zu finden – um im besten Sinne des Wortes wieder „in Bewegung“ zu kommen. Keine Panik, Lerntiefs sind normal und menschlich.

Versuchen Sie, in diesen Situationen, wieder anzuknüpfen an vorhandenes Wissen, darüber nachzudenken, wie das gerade Gelesene oder Erlernte individuell genutzt werden kann – indem Sie das Gelernte „ausprobieren“. Sie können versuchen, aktiv etwas dafür tun, den Lernmisserfolg zu vermeiden, da er zunächst eine Negativmotivation herbeiführt. Negativmotivation bedeutet, Sie haben nicht mehr den Wunsch, sich mit der Materie zu befassen, sondern möchten Ihre Unterlagen lieber in die Ecke schleudern. Diese negative Motivlage ist endlich, glauben Sie uns! Sie werden immer wieder einmal erleben, dass Sie sich sagen:

„Das verstehe ich nicht!“

„Das werde ich ja doch nie begreifen!“

„Da komme ich nicht mit!“

„Die Formel verstehe ich sowieso nicht!“

„Brauche ich den Fernlehrgang für meine Berufsausübung wirklich?“

STOPP!

Versuchen Sie gleich von Anfang an, sich gegen diese Anfechtungen Ihrer Lernmotivation zu wappnen. Setzen Sie gegen das „Das verstehe ich nicht.“ etc. doch einfach die positive Formulierung: „Dies und jenes habe ich schon verstanden, also werde ich das andere auch noch verstehen.“

Denken Sie immer daran: *Positive Gedanken formulieren ... nicht aufgeben!*

Positive Affirmation entwickeln – praktischer Euphemismus

Versuchen Sie gleich von Anfang an, sich gegen diese selbstproduzierten, ganz persönlichen Anfechtungen Ihrer Lernmotivation zu wappnen. Setzen Sie gegen das „Das verstehe ich nicht“ etc. doch einfach die positive Formulierung:



5. PSYCHOLOGIE DES LERNENS - UND WAS DAZU GEHÖRT

Nach so viel Kompetenz und Motivation schauen wir gemeinsam auf das Lernen an sich.

Der Vorgang des Lernens besteht im Wesentlichen aus drei Phasen:

- **Aufmerksamkeit für das zu Lernende**
- **Konzentration auf das Wesentliche**
- **Weiterbeschäftigung mit dem Neuartigen**

Aufmerksamkeit/Verknüpfung

Die Aufmerksamkeit ist das bewusste Sich-befassen mit dem Lerngegenstand unter Ausschaltung anderer Bewusstseinsinhalte. Aufmerksamkeit ist die selbstverständliche Voraussetzung für jedes Lernen. Bei Ihnen können wir die Aufmerksamkeit zunächst als vorhanden voraussetzen. Wir müssen uns nicht um Sie bemühen, wie ein Lehrer um seine Schüler. Aber es ist wichtig, diese Aufmerksamkeit zielgerichtet über die ganze Dauer des Fernstudiums immer wieder aufzubringen. Bitte denken Sie dafür an das, was wir über Motivation gesagt haben. Es hilft!

Konzentration auf das Wesentliche

Konzentration ist eigentlich nichts weiter, als eine Steigerung und Abgrenzung der Aufmerksamkeit. Von dieser Steigerungsmöglichkeit hängt der (mühevolle) Lernerfolg weitgehend ab. Konzentration ist erlernbar! Es wäre gut, wenn Sie sich durch Übungen schon auf Ihre Lernetappen vorbereiten können. Lernhilfen (siehe im Folgenden) gibt es genügend!

Weiterbeschäftigung mit dem Neuartigen

Es ist wahrscheinlich nachvollziehbar, dass erst die ausführliche Beschäftigung mit dem Thema, die Reflexion des Lernstoffs und die mögliche verknüpfende Einbindung in die eigene Lebenswirklichkeit von Lernenden dazu führt, neu Erlerntes in Erkenntnis für die eigene Arbeit umzuwandeln. Die schon oben erwähnten Lernaufgaben und Leitfragen in den Fernstudienheften helfen Ihnen dabei, den Stoff zu durchdringen.

Die Arbeit mit der bei einigen Fernlehrgängen angegebene Pflichtliteratur bietet die Möglichkeit einer wiederholten, intensiven Weiterbeschäftigung und Wiederholung bestimmter Themen aus anderer Perspektive und kann bisweilen hilfreich sein.



Aufgabe:*Konzentrationsübung*

Zünden Sie sich eine Kerze an. Blicken Sie eine Zeitlang in die Kerze – konzentrieren Sie sich auf das Licht,die Flamme.

Schließen Sie dann die Augen und versuchen sich weiter, die Kerzenflamme vorzustellen. Wenn Ihre Gedanken abschweifen, führen Sie sie immer wieder zu diesem Bild zurück – öffnen gegebenenfalls noch einmal die Augen.

Diese Übung sollten Sie immer wieder ausführen und mehrmals wiederholen (üben!). Später können Sie sogar die Kerze weglassen und sich nur gedanklich das Bild der brennenden Kerze vor Augen führen.

Sie werden sich wundern, wie schnell andere Gedanken dominant werden, sich dazwischen mogeln wollen. Sie merken, dass Sie sich immer wieder disziplinieren müssen – Gedankendisziplin üben müssen...

... und manchmal auch müde werden.

Dann schlafen Sie eben. Das ist auch produktiv, denn das Verarbeiten des vorher Gelesenen geht im Schlaf weiter.

5.1 Positiv besetztes Lernen und Kompetenzerwerb

Das klingt zwar abgedroschen, aber auch auf wissenschaftlicher Ebene wird diskutiert, wie die eigene Einstellung das Leben und Erleben beeinflusst. Meist findet man solche Beiträge im Zusammenhang mit Achtsamkeit und Selbstwirksamkeit bzw. Selbstwirksamkeitserwartung.

Versuchen Sie, das Lernen als etwas Positives zu sehen, Freude daran zu entwickeln, selbst kleinere Fortschritte als Kompetenzerwerb zu begreifen – und zwar auf jeder Stufe!

Voraussetzung dafür ist, dass Sie an das eigene „Projekt Lernen“ mit der richtigen Einstellung herangehen! Dabei gibt es immer wieder, je nach Vorliebe und Persönlichkeit des Lernenden, Themen die mehr und andere, die weniger interessieren. Auch das ist normal!

Dementsprechend ist die individuelle Motivationslage zu beurteilen, über die Sie unter Kapitel 4.5 schon einiges gelesen haben. Wer viel Sport macht, der wird sich begeistert auf die Erklärungen stürzen, wie Muskelkater entsteht, oder was die körperliche Leistung begrenzt. Ein anderer wird vielleicht besonders bei den ICD 10 Unterteilungen zu Psychischen Erkrankungen besonders genau hinschauen, da er später einmal in dieser Richtung arbeiten möchte. Jeder kennt solche Fächer oder Lieblingsthemen aus seiner eigenen Lernbiografie oder aus der seiner Kinder.



Manches Mal muss man sich den Sinn des Lernthemas auch erst einmal erklären bzw. klar machen, um die nötige Lern-Motivation zu bekommen. Das Verständnis der Grundlagen der Mikrobiologie z.B. erschließt sich auch erst, wenn man die entzündlichen Erkrankungen kennenlernt. Und zwar allein deshalb, weil z.B. bakterielle Verursacher anders behandelt werden müssen als virale Keime. Es gibt natürlich noch andere Gründe, sich der Mikrobiologie theoretisch zu nähern. Praktisch tun Sie es ja schon mit jedem Händewaschen. Früher auf Anordnung der Eltern, heute aufgrund höherer Erkenntnis. Ein Lernprozess! Formal oder informell – Sie haben das Thema schon bearbeitet.

Die Motivlage, die Motivation wird auch in intrinsische und extrinsische Motivation oder als intrinsisches und extrinsisches Lernen differenziert. Die Begriffe intrinsisch und extrinsisch lassen sich auf zwei lateinische Begriffe zurückführen: intrinsecus bedeutet „innerlich“, extrinsecus bedeutet „von außen kommend“.

Intrinsische Motivation steht für das Lernen, Handeln und Arbeiten aus eigenem, innerem Antrieb, aufgrund höherer eigener Erkenntnis. Man kann auch sagen, dass die Handlung, die aus dieser Motivation entsteht, der persönlichen Befriedigung der selbst gesetzten Ziele dient. Sie setzt einen **Bewusstseinsprozess** voraus und ist in der (freiwilligen) Erwachsenenbildung wie auch bei unseren Fernstudierenden an der RSA hauptsächlich zu finden.

Extrinsische Motivation dagegen besteht aus Lern- und Arbeitsanreizen, die mit positiven Folgen versehen sind oder negative Folgen vermeiden helfen. Diese Form ist eher in der Pflichtschule zu finden, indem oft die Folgen der Handlung oder Nichthandlung (durch eine schlechte oder gute Benotung) wichtiger sind, als die Handlung selbst.

Dennoch, eine starre Trennung beider Motivationskonzepte ist nicht ganz realistisch. Vielmehr sind beide in komplexer Weise miteinander verwoben.

Bleiben wir zunächst beim eigenen Lernen: Ihr eigenes Interesse hat z.B. dazu geführt, sich mehr mit der Ernährung, der TCM, der Homöopathie oder der alternativen Tierheilkunde auseinanderzusetzen zu wollen. Die Motivation dazu kann, wie oben beschrieben, ganz verschieden sein.

Motivation kann sein:

- **sich „besser“ ernähren zu wollen**
- **zum Beispiel mehr über Inhalte der TCM zu erfahren**
- **andere Menschen therapeutisch zu unterstützen**
- **mit der zusätzlichen Kompetenz den Lebensunterhalt zu optimieren**
- **einen neuen Lebensabschnitt zu beginnen**
- **Tieren zu helfen**

Am Ende Ihres Meinungsbildungsprozesses sind Sie aufgrund kognitiver Prozesse zu einer Entscheidung gekommen, bei der es nicht mehr um Einzelentscheidungen ging, sondern um ein „Gutes Gefühl“, sich der eigenen Sache jetzt geplant anzunehmen. Sie haben sich, mit gutem Gefühl, aber vielleicht noch etwas unsicher, für einen Fernlehrgang bei uns entschieden.



Sobald Sie Ihre Anmeldung an der RSA geschickt haben und Sie eine positive Rückmeldung bekommen haben, werden Sie ein wichtiger Teil unseres Bildungsbetriebs. Die Lerninhalte der Studienhefte, die Lernplattform bzw. der RSA-Campus mit den ergänzenden Lernhilfen und Zusatzmaterialien werden freigeschaltet und das von Ihnen genutzte Lernmedium, um sich zu Ihrem Interessenschwerpunkt weiter zu bilden.

Das heißt für Sie zunächst viele Inhalte lesen, zu wiederholen, zu verstehen und z.T. eben auch auswendig zu lernen. Unsere RSA-Profis in Sachen Fernlernen kennen aber das Lernpensum und unterstützen Sie dabei, dieses zu bewältigen. Denn die RSA-Dozenten und Tutoren wissen, Erwachsene haben z.B. eine andere Lernhaltung als Kinder und Jugendliche. Oder anders formuliert das Erwachsenenlernen unterscheidet sich vom Lernverhalten der Kinder. Deshalb bereiten wir den Lernstoff unserer Fernstudien für die Teilnehmer konsequent erwachsenengerecht auf.

Wichtig: Erwachsene gleichen stets neues Wissen und neue Fakten mit dem bereits vorhandenen Wissen ab und stellen möglichst Analogieschlüsse her, verknüpfen und gleichen das Neue mit dem bereits vorhandenen Wissen ab.

Man kann sagen:

- **Erwachsene wissen warum sie lernen. (Freiwilligkeit)**
- **Erwachsene lernen viel effektiver und leichter als Kinder. (Verknüpfungslernen)**
- **Erwachsene sind langfristig viel motivierter (intrinsisch entwickelte Motivation).**

5.2 Lernformen

Aus dem vorherigen Kapiteln ist abzuleiten, das es verschiedenen Lernformen und Motivationen gibt, die wir jetzt als Hintergrundinformation, warum und wie das Lernen gelingt, noch einmal aufgreifen.

Das Lernen an sich ist unterteilbar in:

1. Pflichtlernen, entstanden aus der allgemeinen Schulpflicht, so genanntes „Zwangslernen“. Extrinsisch! Siehe oben.
2. Notwendigkeitslernen, im Wesentlichen ist das die Berufsbildung. Leider häufig vernachlässigt und als eine Abart des „Zwangslernens“ empfunden. Extrinsisch!
3. Freiwilliges Weiterlernen wie private Kurse und privates hobbymäßiges Lernen, oder aber Weiterbildung als Notwendigkeit aufgrund eigener Erkenntnis. Intrinsisch!

Pflichtlernen und Notwendigkeitslernen ist Lernen unter mehr oder minder großem Druck und deshalb Schwerarbeit. Das freiwillige, hochmotivierte Weiterlernen (und wir gehen davon aus, dass unser Fernstudium aufgrund eigener Entscheidung für Sie zu dieser Kategorie gehört), ist Lernen ohne unmittelbaren Leistungsdruck.

Eine Voraussetzung für jede Form des Lernes ist das physiologische Setting: die Aufnahme von Information über die sogenannten „Lernkanäle“ bzw. über die Sinne sehen, hören, fühlen, riechen, schmecken.

Lesen Sie jetzt, wie Sie mit diesem Wissen, genau diese Kanäle nutzen und sich lerntechnische Vorteile sichern.



5.3 Lernkanäle – wie Lernen funktioniert

Vielleicht habe Sie ja den Test am Anfang gemacht und herausgefunden, welchem Lerntypus Sie am Ehesten entsprechen. Jetzt folgen noch ein paar Hintergrundinformationen dazu.

Es gibt drei so genannte „Lernkanäle“:

1. Das Hören in Vorlesungen, (Online-)Seminaren und Podcasts

Über das Hören kann dem Studierenden schnell die Information in (meist) anschaulicher, oft humorvoll aufgelockerter Form nahegebracht werden.

Optimaler Weise sollte er dabei ein ausgearbeitetes Skript besitzen, um keine Aufmerksamkeit mit dem Aufschreiben des Gesagten zu vergeuden. Vor allem bei abstraktem, schwer verständlichem Stoff mit entsprechend hoher Informationsdichte ist die Sprache, als alleiniges Medium für den Lernenden, allerdings oft nicht ausreichend. Leichter kann er solchen Stoff über das (oft gleichzeitige) Sehen aufnehmen.

2. Sehen von ansprechend präsentierten Skripten, Powerpoints oder Bildern

An der Tafel, Flipchart, Power-Point u. ä. findet die Verdeutlichung des Gehörten statt. Dasselbe kann ein Buch oder Skript (wie Ihre Studienhefte) durch Illustrationen und Skizzen erreichen. Buch und Skript haben darüber hinaus den Vorteil, dass Texte mehrfach hintereinander und zu jeder beliebigen Zeit gelesen werden können. Sie stellen für den Lernenden jederzeit abrufbare Information (Wissen) dar. Ein Nachteil von Skripten, Büchern oder PowerPoints ist, dass meist keine unmittelbaren Rückfragen möglich sind. Wir von der RSA begegnen diesem Nachteil, z.B. durch gut ausgearbeitete Studienhefte und dem Online-Campus, auf dem Sie ihre persönlichen Fragen an den für Sie zuständigen Tutor jederzeit formulieren können und sehr schnell eine Antwort bekommen.

3. Selbststudium (Handeln)

Lernhandeln ist die einprägsamste Form des Lernens. Was man einmal selbst gemacht hat, vergisst man sehr viel langsamer als etwas, was man nur gehört oder gelesen hat.

„Erzähle mir und ich vergesse. Zeige mir und ich erinnere mich. Lass es mich tun und ich verstehe.“
Konfuzius 553-473 v. Chr.

Die größten Nachteile beim selbständigen Erarbeiten von Wissen sind

- das Fehlen der Kenntnis über den notwendigen Umfang,
- das Fehlen der Zeit und
- der Mangel an Feedback im Lernprozess.

Daher sind die Fernstudienhefte der RSA klar gegliedert und bieten den Vorteil, dass die Teilnehmer sich auf die Inhalte konzentrieren können. Der Teilnehmer nutzt die fortwährende Kombination aller drei Lernmöglichkeiten, beziehungsweise Lernkanäle. Wie eingangs erwähnt wurde, haben wir die o.g. Erkenntnisse auf Ihr Fernstudium übertragen, um so zur Lernunterstützung beizutragen.

Die Kombination der Lernkanäle realisieren wir in Ihren Studienheften und regen an:



- Kennenlernen und eigenständiges Bearbeiten des Lernstoffs im Themengebiet
- Befolgen der praktischen Tipps und Anregungen
- Lesen, Zusammenfassen, Verinnerlichung und evtl. kritische Auseinandersetzung mit dem Lernstoff
- Selbstständiges Erarbeiten des Erlernten bzw. des besprochenen Themas, evtl. in Form eigener Darstellungen, möglichst anhand von Zeichnung und Notizen, sowie das Erstellen von eigenen Texten, Grafiken/ Zeichnungen, Mindmaps und gegebenenfalls Portfolios in den Beraterfernlehrgängen.
- Bearbeiten der Zwischenaufgaben und Leitfragen, sowie das Lösen der MC-Aufgaben über den RSA-Campus.
- Einholen von Feedback und gegebenenfalls korrigierende Wiederholung einzelner Abschnitte.

Aus diesen Aufgaben entsteht für Sie z.B. als Reihenfolge:

Lesen und Kennenlernen des Stoffs, der Aufgabe, des Beispiels. Folge: Sie verstehen den Stoff; erkennen die Problemstellung. Sie können in der Selbstabfrage die Sachverhalte möglichst mit eigenen Worten beschreiben. Textstellen markieren, eigenen Gedanken verschriftlichen. Dazu hilft Ihnen:

Memorieren (Sie wiederholen: Skripte, Pflichtliteratur durcharbeiten; Beantworten von Aufgaben, schriftliche Arbeiten, Online-Seminare): Sie prägen sich das Verstandene so über längere Zeiträume ein und bringen es in Bezug zu Ihrer Lebens- und Beratungsrealität.

Selbständige Aufnahme in Karteien und Ordner/Portfolio, **selbständige schriftliche Arbeiten mit eigenen Worten:** feste Speicherung im Gedächtnis. Reflexion des neuen Themas mit dem bereits Gewussten und kritische Auseinandersetzung, Einbindung und Umsetzung in den Bearbeitungsprozess.

Austausch und Forum

Ein besonderes Augenmerk soll noch einmal auf das schulinterne Forum gelegt werden, das ein Austausch nicht nur vertikal zwischen Tutor und Teilnehmer verläuft. Auch horizontal, kann über sogenannte spezielle Peer-Groups zu fast jedem Thema ein großes Lernpotential genutzt werden, indem jeder Teilnehmer zu seinem Thema einen Forum-Eintrag vornehmen kann. Die RSA versteht das Forum als einen geschützten, kreativen Lernraum für alle Teilnehmer, dessen Nutzung nahezu unbegrenzt ist.

Durch viele Beiträge unserer Teilnehmer hat sich hier mittlerweile ein echter Schatz an tiefem und detailreichem Wissen und Informationen gebildet. Mittels der Suchfunktion zu einer Frage können viele passende Posts mit ausführlichen Antworten gefunden werden.

Besondere Bedeutung hat dabei das gemeinsame Erarbeiten und gestalten des Lernprozesses. Dabei



gibt die tutorielle Begleitung des Forums Hinweise, wenn sich tatsächlich einmal eine Falschaussage oder etwas Missverständliches einschleicht und gibt entsprechende Impulse zur Lösung, wenn es mal stockt.

Wer aktiv lernt und sich an der Erarbeitung des Stoffs beteiligt, legt das Gelernte (sprich die Neuinformation) effektiver in sein Gedächtnis ab. Dabei gibt es verschiedene Auffassungen, was das Gedächtnis ist, bzw. was das Gedächtnis ausmacht. Hier sind die psychologischen Erkenntnisse in den letzten Jahren besonders um die physiologischen und neurobiologischen Erklärungsansätze ergänzt worden. Schauen wir uns das einmal genauer an:

5.4 Das Gedächtnis

Die Voraussetzung, für das Lernen an sich, ist u.a. die Gedächtnisleistung. Dadurch, dass Sie verstehen wie das Gedächtnis funktioniert, verschaffen Sie sich einen Vorteil gegenüber anderen. Denn Sie können sich später erklären, warum einige Wissensinhalte noch nicht „sitzen“ und verfallen nicht in Panik, wenn einmal etwas nicht gleich „in den Kopf will“.

Man unterscheidet beim Gedächtnis:

1. Das Momentgedächtnis

Es speichert „momentane“ (augenblickliche) vor allem visuelle Informationen. Die Eindrücke werden aber nur für kurze Zeit festgehalten. Gottseidank, stellen Sie sich vor, wir würden alle Eindrücke behalten. Auch die negativen. Unser Gehirn wäre völlig überlastet, die Festplatte völlig überfüllt und es wäre kein Platz für weitere Info.

2. Das Kurzzeitgedächtnis

Im Kurzzeit-Gedächtnis speichern wir etwas, was wir neu erfahren und uns merken wollen. Es hat eine ziemlich begrenzte Kapazität. Die Inhalte können im Kurzzeit-Gedächtnis nicht dauerhaft festgehalten werden. Wird eine Information nicht aufgefrischt (wiederholt), so wird Sie aus dem Speicher gelöscht.

3. Das Langzeitgedächtnis

Erst, wenn man sich eine Information wiederholt ins Kurzzeit-Gedächtnis zurückruft, wird sie in das Langzeitgedächtnis überführt. Eine Grundvoraussetzung ist eben die Wiederholung. Hierbei werden wichtige erlebte Informationen und bewusst erlernte Lerninhalte gespeichert. Lernen heißt also, wiederholt Inhalte aus dem Kurzzeit- und Momentgedächtnis ins Langzeitgedächtnis zu überführen und dort zu behalten.

Haben Sie also keine Angst, wenn Sie glauben, „ein zu schlechtes Gedächtnis“ zu haben. Ähnlich einem Muskel, reagiert das Gehirn auf die Anforderung mit einer Trainingsantwort. Ohne trainiertes Gedächtnis gibt es kein Erfolgslernen!

Arbeiten „mit dem Gedächtnis“ oder zielbewusstes „Gedächtnistraining“ gehört deshalb zu einer unabdingbaren – und von jedermann leicht durchführbaren – Vorarbeit für Ihren Erfolg im Fernstudium.



Übung: Lesen Sie einen Text, von dem Sie glauben, dass sie Ihnen nur schwer behalten können, langsam laut vor. Sie merken dann, wie hilfreich es ist, einen Text nicht nur gründlich zu lesen, sondern ihn auch zu „sprechen“ und zu hören. Wiederholen Sie den Text laut, mit eigenen Worten, ähnlich wie einen Vortrag.

Zurück zum Thema Lernhilfen

Versuchen Sie im Verlauf Ihres Fernstudiums an der RSA, auch einmal die erlernten Sachverhalte nach einem Schema zu definieren. Der Vorteil solcher selbst erstellten Bilder im fortgeschrittenen Studium ist, auch eine gewisse Ordnung und damit eine Gedankendisziplin zu generieren, da Bilder und Flussdiagramme i.d.R. besser als Textstellen abgerufen werden können.

Ziel ist es auch, eine Art innere Haltung zu entwickeln, die nicht per se erlernbar, aber erlebbar wird: Zunächst kognitiv über die geistige Auseinandersetzung mit dem Thema, dann nach und nach in die Praxis umgesetzt.

5.5 Lernhilfen/Arbeitshilfen/Gedächtnishilfe (Eselbrücken)

Lesen – Lesen Sie quer

Versuchen Sie, Ihre Lesekapazität (Lesevermögen) zu optimieren. Dabei sollten Sie als Fernziel den groben Inhalt der gelesenen Kapitel nachher mit eigenen Worten wiedergeben können.

Beiden Ansprüchen können Sie nur gerecht werden, wenn Sie nicht jedes Wort lesen. Ihr Ziel muss es sein, den Inhalt oder Sinngehalt aus einem Text heraus zu filtern. Dazu müssen Sie nicht auf jedes Wort achten. Gewöhnen Sie sich an, mit einem Textmarker zu arbeiten. Unterstreichen Sie alles, was Ihnen wichtig erscheint. Lesen Sie nur das Unterstrichene dann noch einmal. Sie werden merken, dass dieses Vorgehen sehr effektiv ist. Unterstrichene bzw. markierte „Passagen bleiben hängen.“

Schreiben Sie – machen Sie ein Exzerpt

Es ist für Sie von Vorteil, sich Kürzel anzueignen. Vor allem aber sollten Sie üben, Ihre Aufzeichnungen zu gliedern und nur das wesentliche im Text Markierte zu notieren, bzw. herauszuschreiben.

Fragen Sie sich bei jedem Kapitel, was die wesentlichen Aussagen sind. Beschreiben Sie dabei den Sinngehalt oder formulieren Sie Kernaussagen zum durchgearbeiteten Text.

Diese selbstständig noch einmal herauszuarbeiten, ist schon für sich eine sehr intensive Auseinandersetzung mit dem Lernstoff und gleichbedeutend mit intensiver Lernarbeit.

Behalten

Wie bereits erwähnt, ist eine Kartei oder ein Ordnersystem ein wichtiges Hilfsmittel für Ihr Gedächtnis. Auch auditives Lernen unterstützt Ihr Gedächtnis indem es eine andere/weitere Sinneswahrnehmung anspricht. Nutzen Sie die Webinare und Podcasts der RSA, in denen die Referenten das Thema zusammenfassen und die wichtigsten Informationen ansprechen. Nutzen Sie auch eigene Audiofiles! Sprechen Sie kurze, prägnante Sequenzen ein und hören Sie sich die Audios bei alltäglichen Handlungen, dem Autofahren oder beim Spazierengehen immer wieder an.

Üben Sie schon recht frühzeitig mit „Ihrem Hilfssystem“. Sie sollten das System grundlegend beherrschen, wenn die Arbeit im Fernstudium fortschreitet.



All das sind aber lediglich Vorschläge, vielleicht haben Sie auch ein eigenes funktionierendes System, welches Sie in der Vergangenheit schon erfolgreich angewendet haben? Wenn ja, berichten Sie im Forum auf dem RSA-Campus darüber. Wenn andere Fernstudierende diese Vorschläge ebenfalls realisieren, bekommen Sie vielleicht auch noch einige Impulse.

Gedächtnishilfen (Eselsbrücken)

Natürlich darf man sich der sogenannten Gedächtnishilfen bedienen, die umgangssprachlich etwas ungeschickt als Eselsbrücken bezeichnet werden. Denn weder sind es Esel, die diese Lernhilfen nutzen, noch sind Esel dumm. Im Gegensatz zu Pferden scheuen sie nicht bei jedem Schreck, sondern sondieren erst einmal die Lage und reagieren dann. Im Gebirge eine durchaus positive Eigenschaft und präventive Maßnahme, um nicht abzustürzen.

Eselsbrücken sind Lernerleichterungen bzw. Merkhilfen, die durchaus legitim sind, gerade wenn es um eine große Lernstofffülle geht.

Nach wissenschaftlichen Erkenntnissen ist das menschliche Gedächtnis nicht unbegrenzt aufnahmefähig. Gedächtnishilfen sind deshalb nicht nur erlaubt, sie sind bei längerer Lernarbeit sogar angeraten gerade dann, wenn z.B. Fakten gelernt werden müssen.

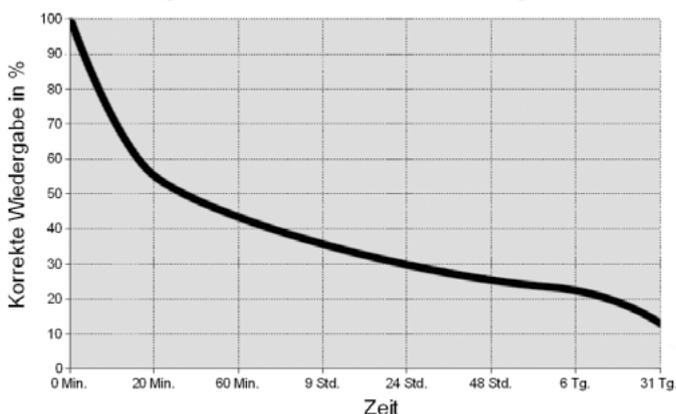
Für den lernenden Erwachsenen kann ein gut strukturierter, übersichtlicher Zettelkasten eine gute Gedächtnishilfe sein. Noch besser sind eine Zettelkartei und ein Ordnersystem, ähnlich einer funktionstüchtigen Buchhaltungsablage. Sie können sich natürlich auch ein eigenes System für Ihre Kartei ausdenken in der Sie Lernsätze, Merksätze, Zuordnungen oder Ähnliches geordnet bzw. strukturiert ablegen! Auch sogenannte Mindmaps generieren eine informatorische Ordnung.

Weitere Lerntipps

Lesen Sie einen Sachverhalt, ein Kapitel mehrfach. Selbst wenn Sie glauben, den Lehrstoff schon beim ersten Mal intus zu haben, wiederholen Sie ihn. In der Pädagogik wird dieses Wiederholen als Redundanz bezeichnet und ist hocheffektiv.

Wissenschaftlich gut belegt ist, dass sich die Vergessenskurve durch das Lernverhalten steuern lässt. Besonders bekannt ist die sogenannte Ebbinghaus'sche Vergessenskurve, die nach dem Hirnforscher Dr. Ebbinghaus benannt ist, der sich als einer der ersten wissenschaftlich mit Gedächtnisleistungen und Vergessen beschäftigt hat.

Vergessenskurve nach Ebbinghaus



Weitere Forscher haben sich zum Teil kritisch zu den Ergebnissen von Dr. Ebbinghaus geäußert. Daraus kann man für unsere RSA-Fernlerner Folgendes zusammenfassen:

Die Wiedergabefähigkeit des Gedächtnisses und damit die Vergessenskurve hängt von der Art der gelernten Textinhalte ab. Der von der RSA genutzte Textaufbau, die Bilder, Grafiken, Übersichtstabellen und Zusammenfassungen in den Studienheften unterstützen das Lernen durch verschiedene Reize und entsprechend wiederholtes Ansprechen beider Hirnhälften.

Thematisch zugeordnete Multiple-Choice-Fragen oder Aufforderungen, textliche Ergänzungen vorzunehmen (Lückentexte), helfen, Verbindungen zu anderen Fakten zu erinnern, herzustellen und zu verknüpfen.

Diese Übungen mögen vielleicht mühsam sein, für manche störend, manchmal auch ein wenig Old School, aber sie festigen durch das ständige Erinnern und Aufrufen die Verknüpfungen (verknüpfendes Lernen) und beugen dem Vergessen vor, da sie so eher ins Langzeitgedächtnis überführt werden. Die Wissenschaft spricht dabei von dem Vorteil intervallgesteuerter Wiederholung. Wir nennen es Erfolgslernen mit der RSA und setzen es mit weiteren praktischen Tipps um.

Erklären Sie sich, (wie schon vorher erwähnt) nach dem Lesen eines Textabschnitts, den Sachverhalt mit eigenen Worten. Beschreiben Sie eine Grafik mit eigenen Worten. Stellen Sie sich vor, Sie als Fachmann oder Fachfrau erklären einen komplizierten Sachverhalt einem Laien, einem Patienten, einem Patientenbesitzer. Wählen Sie dabei alternative Formulierungen und Erklärungen und schmücken Sie Ihre Erklärungen aus. Sie überführen dabei immer mehr Informationen vom Kurzzeitgedächtnis in Ihr Langzeitgedächtnis.

Schreiben Sie das Wichtigste noch einmal in Notizform, stichwortartig an den Rand Ihres Studienheftes. (Dies führt ebenfalls zur eigenständigen Reduktion des Lernstoffs – und bildet eine eigene sinnvolle Aufteilung.)

Und vor allen Dingen: Denken Sie kritisch mit.

- **Wurde ein Thema gut und ausreichend erläutert?**
- **Wie hätten Sie es formuliert? Besser formuliert?**
- **Können Sie das Gelesene mit dem Vorwissen sinnvoll verknüpfen?**
- **Stellen sich die gegensätzlichen Standpunkte (ebenfalls bemerkenswert) ausreichend dar?**

Mit diesem Vorgehen unterstützen Sie ein besseres Verständnis für die Lehrtexte. Außerdem „bewahrt“ Sie eine kritische Haltung davor, jeden Text mit allzu großem Respekt entgegen zu treten. (Provozieren Sie eine eigene Reflexion – und eigene kritische Würdigung.)

Wenn Sie einen längeren Textabschnitt durcharbeiten, gewöhnen Sie sich an, jeden Absatz auf das „Verstanden-haben“ zu überprüfen, bevor Sie sich dem nächsten Absatz zuwenden.

Fragen Sie sich, was ist der Inhalt dieses Textes, was hat den Verfasser bewogen, dies genauso zu schreiben, wie argumentiert er? Wir unterstützen dies oft mit Leitfragen in den Studienheften.

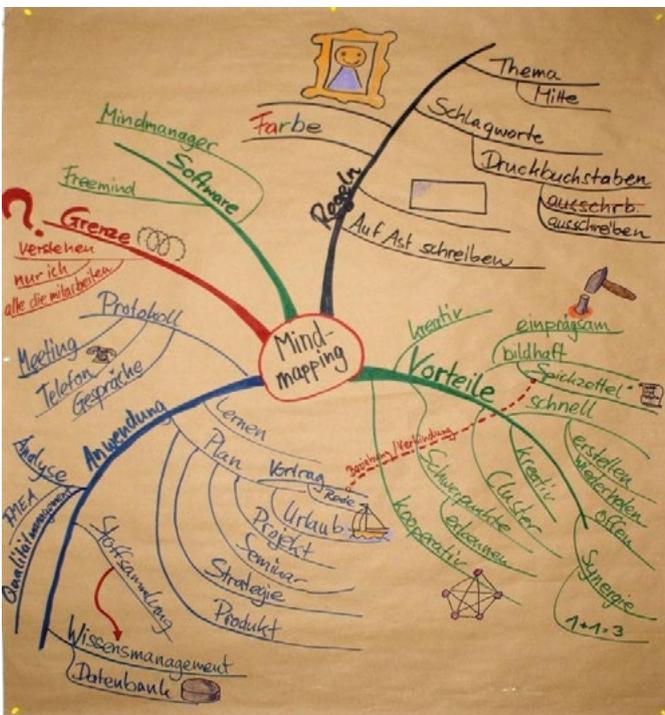


Diese Vorgehensweise ist zugegeben zunächst langwierig, hilft aber ungemein beim intensiven Arbeiten.

Kleine Lern-Schritte sind die beste Art, ohne Stolpern an Ihr Ziel zu gelangen!

Visualisierung von Gedanken

Eine Möglichkeit der Lernunterstützung sollte noch einmal erwähnt werden: die Darstellung bzw. Visualisierung von Gedanken und assoziativen „Denkvorgängen“. Eine ausführliche Beschreibung bietet Ihnen Google unter Mindmap mit einigen Beispielen. Darin wird auch der Einsatz von Mindmap-Programmen beschrieben und vorgestellt. Vielleicht ist das etwas für Sie?



Quelle: <https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/f/f1/Pinwand-Mindmap.jpg>, Zugriff 13.Juni 201



5.6 Hilfe bei den MC-Aufgaben unserer Fernlehrgänge

Jetzt wird es konkret. Sie haben gelernt und möchten ein Feedback. Dies generieren wir über die MC-Aufgaben.

Das Wichtigste vorweg: Selbst das Durchführen der Überprüfung – das Lösen der MC-Fragen auf unserer Lernplattform – ist aktives Lernen!

Noch einmal: Die MC-Einsendeaufgaben dienen in erster Linie Ihnen und Ihrem Lernfortschritt. Natürlich sind sie auch für uns wichtig, da wir einen Arbeits- und Lernnachweis benötigen, um Ihnen später guten Gewissens ein Zertifikat aushändigen zu können, der als Leistungsnachweis Ihren Kompetenzerwerb dokumentiert. Über den Kompetenzerwerb haben wir ja schon weiter oben berichtet.

Wie haben für Sie auf dem RSA-Campus entsprechende Prüfungsräume eingerichtet, in denen Sie ihre MC-Aufgaben lösen können und sofort die Ergebnisse bekommen. Bevor Sie anfangen aber noch ein paar nützliche Hinweise zum Thema Multiple Choice Aufgaben.

Wichtig bei der Bearbeitung bzw. Beantwortung und dem Üben der MC-Frage:

- **Wie werden die Fragen zum Thema genau gestellt (genauer Wortlaut)?**
- **Auf was wird Bezug genommen?**
- **Was wird konkret gefragt? Falsch oder richtig?**
- **Worauf zielt die Frage ab, Fakten oder Transfer?**

Bitte lesen Sie eine MC-Frage/-Aufgabe immer genau und bis zum Ende durch. Alle dort gemachten Aussagen! Auch wenn Sie sich unter einen gewissen Zeitdruck setzen, sollten Sie eine Frage nicht nur überfliegen. Sollten Sie die Frage nicht verstehen, formulieren Sie sie um.

Achten Sie bitte darauf, ob falsche Aussagen gesucht werden müssen oder richtige, und ob eine oder mehrere Antworten richtig sind.

Sind Sie sich bei einer Kombinationsfrage nicht sicher, weil Sie nicht über alle gemachten Angaben Bescheid wissen, wählen Sie die Antwort, in der die Aussagen vorkommen, von denen Sie bestimmt wissen, dass sie zutreffen – und suchen dann in den Antwortvorschlägen nach einer Kombination die Ihrer Antwort am nächsten kommt.

Zur Not raten Sie. Denn selbst, wenn Sie überhaupt nicht wissen, worum sich eine Frage dreht, haben Sie immer noch eine 20% Chance, dass Sie zufällig richtig tippen. Bei einer nicht beantworteten Frage beträgt diese Chance dagegen genau 0%.

Als nächstes erfahren Sie, wie die MC-Fragen gestaltet sind, bzw. welche sogenannten Fragentypen es gibt.



5.7 Die vier Typen der MC-Fragen

1. Einfachauswahl

Bei den Einfachauswahlfragen ist jeweils nur genau ein Antworttext der angegebenen möglichen Antworten richtig. Den müssen Sie markieren, um die Aufgabe erfolgreich zu lösen.

Beispiel:

Paris ist die Hauptstadt von:

- A) Italien
- B) Spanien
- C) Europa
- D) Frankreich
- E) Deutschland

Hier ist nur die Antwort D richtig und muss von Ihnen angekreuzt werden. Kreuzen Sie zusätzlich noch eine andere Antwort an, weil Sie meinen, dass diese auch nicht ganz falsch ist, gilt die Frage als falsch beantwortet. Das ist die Eigenheit bei der Einfachauswahl.

2. Mehrfachauswahl

In einer Frage dieser Form sind zwei oder mehr Antworten richtig und müssen angekreuzt werden. Dies wird zu Beginn der Frage mitgeteilt. Diese Fragen sind inzwischen häufig.

Bei diesen Fragen heißt es gut aufpassen, denn wenn nur eine richtige Antwort angekreuzt ist, gilt die Frage als falsch beantwortet!



3. Antwortkombinationsfrage (Aussagekombination)

Bei der Antwortkombinationsfrage ist jeweils die beste beziehungsweise zutreffendste Kombination der unter 1-5 aufgelisteten Aussagen zu bestimmen. Unter den Buchstaben A-E werden verschiedene Kombinationen angeboten. Sie müssen dann den Buchstaben ankreuzen, von dem Sie meinen, dass er der Kombination richtiger Aussagen entspricht.

Beispiel:

Die Stadt München

- 1) liegt in Bayern
- 2) ist die Hauptstadt Deutschlands
- 3) liegt an der Ostsee
- 4) hat ein Fußballstadion
- 5) liegt an der Donau

Welche Antwort ist richtig?

- A) nur 1 und 4 sind richtig
- B) nur 3 und 4 sind richtig
- C) nur 2 und 3 sind richtig
- D) nur 1 und 3 sind richtig
- E) alle Aussagen sind richtig

Hier ist die Antwort A richtig und muss gekennzeichnet werden.

Die Lösung der Kombinationsfragen ist meist am schwierigsten, da sie oft genaue Detailkenntnisse zu einem spezifischen Thema erfordern. Sie können sich aber zumeist die Aufgabe erleichtern, wenn Sie die vorgegebenen Kombinationen berücksichtigen.

Wenn Sie hier nicht alle richtigen Antworten wissen, können Sie vielleicht die offensichtlich Richtige (z.B. Nr. 4 „hat ein Fußballstadion“) markieren und die offensichtlich Falsche (z.B. Nr. 3 „ist die Hauptstadt Deutschlands“) ausschließen – schon bleibt nur noch eine Kombination übrig, nämlich A und das ist die richtige Antwort. Das München in Bayern liegt, müssen Sie nach dieser Methode weder wissen noch raten.

4. Zuordnungsfrage

Bei diesem Fragentyp sind in der Liste 1 Begriffe oder Sachverhalte aufgeführt, denen die allein zutreffende Antwortmöglichkeit aus Liste 2 zuzuordnen ist. Dabei ist jeder Aussage/ jedem Begriff aus Liste 1 genau eine richtige Aussage/ ein einziger Begriff aus der Liste 2 zuzuordnen. (Selten sind diese Aufgaben so gestellt, dass zu einem Begriff in Liste 1 ein und derselbe Begriff in Liste 2 zugeordnet werden muss. Sie können dann nicht davon ausgehen, dass Sie nach dem Ausschlussprinzip zwei übrigbleibende Begriffe einander zuordnen können. (Dies wird allerdings in der Erklärung der MC-Aufgabe selbst erwähnt.)



Beispiel

Ordnen Sie bitte den Hauptstädten in Liste 1 die entsprechenden Länder in Liste 2 zu.

Liste 1	Liste 2
a) Madrid	1) Österreich
b) Rom	2) England
c) London	3) Spanien
d) Bern	4) Italien
e) Wein	5) Schweiz

- A) a: 1; b: 2; c: 3; d: 4; e: 5;
B) a: 5; b: 4; c: 3; d: 2; e: 1;
C) a: 1; b: 5; c: 2; d: 4; e: 3;
D) a: 5; b: 1; c: 3; d: 4; e: 2;
E) a: 3; b: 4; c: 2; d: 5; e: 1;

Hier ist E die richtige Antwort.

Die Aufgabe ist meist auf den ersten Blick des Prüflings sehr unübersichtlich. Es empfiehlt sich bei dieser Art Aufgaben, auch zuordnend mit Pfeilen zu arbeiten und von bekannten Aussagen zu unbekanntem Aussagen zu arbeiten.

Bedenken Sie: Jede Frage bringt – unabhängig vom Schwierigkeitsgrad – genau einen Punkt. Heben Sie sich also allzu schwierige Fragen oder unübersichtliche Fragen in einer Überprüfung bis zum Schluss auf und sammeln Sie zunächst Ihre Punkte bei den einfacheren Fragen. Das gilt auch schon für die MA-Aufgaben zu Ihrem Studienheft auf dem Online-Campus.

5.8 Zur Bearbeitung einer MC-Frage

In den schriftlichen Leistungsnachweisen der Fernlehrgänge werden (in der Tradition vieler medizinischer Prüfungen) Multiple-Choice-Aufgaben gestellt. Es geht in diesem Absatz nicht darum, die Validität von MC-Tests infrage zu stellen, sondern Vorschläge zur „best practice“ im notwendigen Umgang mit diesem Überprüfungsformat zu machen.

Die folgenden Bemerkungen sind abgeleitet aus den Richtlinien zur Erstellung von einfachen MC-Aufgaben und von Gronlund* entnommen. Man kann jedoch nicht davon ausgehen, dass die Autoren der Überprüfungsfragen sich immer an wissenschaftlichen Grundregeln im Erstellen dieser MC-Fragen bewusst sind.

Eine einfache Multiple-Choice-Aufgabe soll demnach aus einem Aufgabenstamm und mehreren Antwortoptionen (Alternativen) bestehen. Eine der Antwortoptionen ist die richtige Antwort. Man geht davon aus, dass die falsche Antwort des Überprüften entweder auf reinem Unwissen, auf einer Fehlkonzeption oder auf einem Flüchtighkeitsfehler basiert. Dabei gilt, dass Multiple-Choice-Aufgaben nicht Textverständnis, sondern Wissen prüfen sollen.

* Fragen und MC-Prüfungen, S. 16; Jacobs, Richtlinien zur Erstellung von einfachen Multiple-Choice-Aufgaben nach Gronlund



Einige Teilnehmer unserer Präsenz-Kurse zur amtsärztlichen Heilpraktiker-Überprüfung klagten in der Vergangenheit neben dem Stressmoment einer Prüfungssituation bezüglich der MC-Fragen gerade über (Text-) Verständnisschwierigkeiten und angeblich unklare bzw. nicht eindeutig plausible Fragestellungen, scheinbar mehrdeutigen Antwortaussagen und nicht eindeutig falsche bzw. eindeutig richtige Antwortmöglichkeiten.

Wir möchten dazu einige Anmerkungen machen, die hilfreich sein können, diese Hürde individuell zu meistern und somit: „Die Krücke zum Zepter zu machen“ und zu versuchen, diese Hürde zu nehmen.

Lerntechnisch ist es sinnvoll, neben der richtigen Aussage in einer Multiple-Choice Frage auch persönlich erklärend zu erarbeiten, warum die anderen Aussagen nicht zutreffen. Sonst lernt man die falschen Aussagen beim Durchlesen quasi mit. Viele Fragensammlungen anderer Anbieter berücksichtigen dies leider nicht – mit verheerenden Folgen für den Leser bzw. Lerner.

Dieser liest (lernt) die falschen Aussagen beim Durchlesen der MC Aufgabe passiv mit, mit der Folge, dass sich diese falsche Aussage genauso einprägt wie die richtige. Der Effekt: Der Lernende wird unsicher bezüglich seines Wissens – oft mit dem Ergebnis zu meinen – er wisse immer weniger, je mehr er lernt, welches wir seinerzeit das „MC-Syndrom“ genannt haben.

In der Überprüfungs Vorbereitung sind nicht nur das sture Sammeln von Fragen und das anschließende Beantworten wichtig. Der Lernende muss sich in der Vorbereitung fragen, was in der MC-Frage thematisiert und wie es dann abgefragt wird.

Wichtig bei der Bearbeitung bzw. Beantwortung und dem Üben der Frage:

- **Wie werden die Fragen zum Thema genau gestellt (genauer Wortlaut)? Auf was wird immer wieder Bezug genommen?**
- **Was wird konkret abgefragt?**
- **Worauf zielt die Frage ab, Fakten, Differentialdiagnose oder Transfer? Wie kann ich irreführende/falsche Antwortvorschläge eliminieren?**
- **Was ist an der Falschaussage eigentlich genau falsch?**

Dazu schlagen wir mit Bezug auf die oben angeführten Bemerkungen einige Bearbeitungsstrategien bei der Beantwortung von MC-Fragen vor:

Die Fragen/Antwortaussagen vollständig durchlesen. Manche falschen Fragen/Aussagen werden nur geringfügig verändert und laden zum „Hereinrasseln“ geradezu ein.

Fragenthema erfassen, notfalls mit eigenen Worten wiederholen. Beispielsweise „Die möchten jetzt wissen, was kein Symptom bei XXXXX ist“. Dies beugt Flüchtigkeitsfehler vor, über das Eigentliche hinweg zu lesen.

Aussagen (Lösungsangebote) welche sofort als richtig oder falsch beantwortet werden können, dementsprechend kennzeichnen. Dies bringt eine größere Übersichtlichkeit, und spart beim wiederholten Durchlesen und Kombinieren der Antwortmöglichkeiten Zeit.

Aussagen, die unklar sind, zunächst beiseitelassen und beim zweiten Durchgang weiter untersuchen.



Wie ist die Kernfrage gestellt? (Auf Vokabeln wie: „kann, können, am ehesten, grundsätzlich, typisch für, oft, meistens, beweisend, immer, nie“ achten!!!)

Werden beweisende Tatsachen (Symptome) beschrieben oder nur hinweisende Symptome als Lösung angeboten? Als beweisende Symptome in der Medizin z.B., können nur EEG, EKG, typische Befunde im MRT und Computertomographie mit den dementsprechenden Biopsien und histologischen Befunden, direkte oder indirekte Nachweise von Erregern usw. gewertet werden.

Allerdings können viele Hinweise (Begleitsymptome) bei einem Patienten (also auch als Antwortmöglichkeit in der Überprüfungsfrage) auf eine bestimmte Krankheit oder ein Syndrom fokussieren. Genau genommen sind diese Hinweise ja in der Anamnese oft maßgebend für die weitere Diagnostik.

Es gilt für den „Prüfungskandidaten“ zu differenzieren, was genau in der MC-Frage überprüft werden soll. Typische Symptome einer Erkrankung oder etwa auch Begleitsymptome, die auftreten können.

Welche Aussage in der Frage weiß ich sicher zu beurteilen? (Lösung falsch oder richtig) Bei welcher Aussage bin ich mir nicht sicher, ob sie nicht doch richtig bzw. falsch ist? Ist die zutreffende Antwort die beste Auswahl unter allen Alternativen? Daraus folgt, in den Kombinationsmöglichkeiten (A bis E) einer Antwort die günstigste herauszusuchen und dann eben nicht eine eindeutig richtige Antwort, sondern die günstigste Antwort-Kombination zu wählen. Dies sollte allerdings nur dann realisiert werden nachdem die o. g. Strategien durchgespielt worden sind und allein nicht zu dem gewünschten Erfolg geführt haben.

6. TIPPS FÜR FERNLEHRGÄNGE MIT MÜNDLICH-PRAKTISCHER ÜBERPRÜFUNG

Manche Fernlehrgänge an der RSA schließen mit einer mündlich-praktischen Überprüfung ab, bzw. bereiten darauf vor.

Ganz einfach gesagt, aber manchmal schwierig in der Durchführung: Hierbei handelt es sich inhaltlich im Wesentlichen um die eigenständige Beantwortung von Fachfragen unter simulierten Überprüfungsbedingungen. Zur Vorbereitung auf diese Situation ist es hilfreich, dass Sie sich frühzeitig die folgenden Hinweise anschauen.

Allgemeine Hinweise

Der Prüfungskandidat wird in dieser mündlichen Überprüfung in der Regel mit den Symptomen und Befunden verschiedener Krankheiten konfrontiert und wird aufgefordert, eine vorläufige Diagnose zu stellen und sein Vorgehen argumentativ zu untermauern. Dabei sollte der Kandidat in dieser Situation die Prüfer von seinen ausreichenden Kenntnissen überzeugen. Das muss kein druckreif vorgebrachtes Referat sein, sondern eine bestenfalls geordnete Darstellung des eigenen Wissens über das Prüfungsthema, welches meist über eine sogenannte Prüfungsfrage umrissen wird.



Was heißt das jetzt konkret?

Insbesondere heißt das, dass Sie, im Gegensatz zu den MC-Fragen, die Antworten auf die Prüfungsfragen selbst formulieren und nicht „nur“ ankreuzen müssen. Das heißt aber auch, Sie müssen nicht nur die medizinischen, psychologischen oder anderweitige Grundkenntnisse besitzen, sondern auch sprachlich kompetent sein. Dabei sollten Sie auf einige rhetorische Aspekte achten. Durch ein richtiges Auftreten und gutes Argumentieren haben Sie einen überwiegenden Anteil am Verlauf des Prüfungsgesprächs.

Die Schwierigkeit kann v.a. im punktgenauen Abrufen des Wissens liegen. Viele Kandidaten haben den Kopf voll Wissen und bringen es nicht heraus. Darum soll es im Folgenden gehen.

Wie bereitet man sich auf eine solche Situation vor?

Bei einer mündlichen Prüfung ist jede Ihrer Antworten mit einem rhetorischen Wortbeitrag vergleichbar. Sie sollten dabei, wie ein guter Redner, verschiedene Kriterien beachten.

Rhetorische Hinweise

Um sich die Situation in der Sie sprechen vor Augen zu führen, sollten Sie sich über folgende Fragen Gedanken machen:

Worüber	Themafrage
will ich	Prüfling / Redner
wen	Prüfer / Amtsarzt
warum	Bestehen der Prüfung / Fragenbeantwortung
wann	im Prüfungssaal
wie und womit	Wissen um die Erkrankung beziehungsweise Symptomatik/keine Argumentation
überzeugen	Ich bin fähig, die Überprüfung zu bestehen.

Für die praktische Bewältigung dieser Aufgabe weitere Gedanken.

1. Worüber soll ich sprechen?

Hören Sie sich eine Frage genau an. Haben Sie etwas nicht verstanden, so scheuen Sie sich nicht, noch einmal nachzufragen. Sie gehen damit zwar das Risiko ein, dass man Ihre Frage böser Weise als Zeichen Ihres Nichtwissens auffasst. Aber sollten Sie am eigentlichen Thema einer Frage vorbeireden, wird man genauso annehmen, dass man Sie bei einer Wissenslücke ertappt hat.

Im schlimmsten Fall haben Sie bei einer Rückfrage wenigstens noch eine Chance zu verstehen, welche Antwort von Ihnen erwartet wird. (Zudem gibt es durchaus Prüfer, die unklar formulieren und ein Nachfragen erforderlich machen, um richtig antworten zu können.)

Ein weiterer positiver Effekt einer Gegenfrage ist nebenbei bemerkt, dass Sie Zeit gewinnen, Ihre Gedanken zu ordnen. Sie dürfen diesen Vorteil natürlich nicht bei jeder Frage ausnutzen, da dies den Prüfer gegen Sie einnehmen würde.



2. Was ist mein Ziel?

Ihr Ziel soll eine kurze und korrekte Beantwortung der Ihnen gestellten Frage sein. Schweifen Sie nicht unnötig ab. Will der Prüfer weitergehende Ausführungen zu einem Thema von Ihnen hören, wird er Sie entsprechend weiter befragen.

3. „Erreiche“ ich meinen Prüfer? Werde ich verstanden?

Sie können davon ausgehen, dass die Prüfungskommission aus Fachpersonal besteht, Sie müssen daher Fachbegriffe nicht erläutern. Aber bitte benutzen Sie nur Wörter, die Sie auch verstehen und richtig aussprechen können. Machen Sie es sich zur Regel, lieber deutsche (und damit richtig verstandene), als falsche lateinische Ausdrücke zu benutzen.

- Setzen Sie ein offenes freundliches Gesicht auf, es schadet Ihnen sicher nicht.
- Halten Sie Blickkontakt zu dem Fragenden. Sie können oft schon aus der Mimik des Prüfers erkennen, ob Ihre Antwort bereits als ausreichend angesehen wird oder Sie noch Weiteres hinzufügen müssen.

4. In welcher Rolle spreche ich?

Bitte seien Sie sich jederzeit bewusst, in welcher Position Sie sich befinden. Ein zu forsches Auftreten, sei es auch aus Unsicherheit, ist fehl am Platze. Vom Habitus eines gestressten Prüflings ist ebenso abzuraten, wie von dem eines „überarbeiteten Medizinaldirektors“.

Bleiben Sie authentisch, jeder darf merken, dass es für Sie „um etwas geht“!

6.1 Hilfsmittel

Praktisch können Sie sich das bisher Gesagte und die in dieser Anleitung noch folgenden Hinweise mit zwei Hilfsmitteln antrainieren.

1. Üben per Smartphone oder z.B. MP3-Gerät

Stellen Sie sich eine Frage und beantworten Sie diese in das Mikrofon. Nehmen Sie das Gesprochene auf und kontrollieren sich später durch das Abspielen. Sie werden sich wundern, wie man anfangs noch vor dem Mikrofon zaudert und stockt, bis man einen „flüssigen Redestil“ entwickelt. Der Respekt vor dem Mikrofon hat Ähnlichkeit mit dem Respekt vor dem Prüfer. Sie können also auf diese Art das Beantworten von Prüfungsfragen unter „erschwertten Bedingungen“ simulieren.

Beim späteren Anhören bedenken Sie bitte, wenn Sie nicht mit Ihrer Antwort zufrieden sind, wie kann es dann ein Prüfer sein?

Wiederholen Sie diese Übung in einem zeitlichen Abstand, bis Ihre Antwort zu dieser Frage sich inhaltlich und rhetorisch gebessert hat.



2. Üben mit dem Zettelkasten

Sie können sich einen „Zettelkasten“ bauen, indem Sie einfach mehrere mögliche Prüfungsfragen auf Karteikarten schreiben und sie in einer Schachtel verstauen. Sie schreiben dabei pro Karte nur eine Frage auf und vermerken auf der Rückseite Stichworte, die in Ihrer Antwort enthalten sein sollten. Sie können sich dann entweder selbst abfragen, indem Sie zufällig einen Zettel ziehen oder Ihren Partner oder einen Freund das erledigen lassen.

- Vorteil: eignet sich zum Faktenlernen
- Schwierige Fragen bekommen extra Aufmerksamkeit.
- Fragen, die mehrfach gut beantwortet wurden, können aussortiert werden.

Sie können diese Übung auch erweitern, indem Sie über die Antwort hinaus eigene kurze (Krankheits-) Geschichten erzählen. Wie würde z.B. ein Patient aussehen, der diese Krankheit hätte? Wie käme er in Ihre Praxis? Was können Sie tun, um eine Diagnose zu finden? Was müssen Sie ihn fragen? Was würde er erzählen?

Eine spätere mögliche Kombination oder fast eine „Kür“ wäre, blind eine Frage aus Ihrer Karteikarten-Sammlung zu nehmen und diese ins Mikro zu beantworten.

Sie werden auch in der Prüfung manchmal gezwungen sein, längere Texte zu formulieren, eine kleine „Geschichte“ zu erzählen. Beachten Sie dabei folgendes: Der fröhlich Narr lebt gern nach der Devise: „Wer kein Ziel hat, kann sich auch nicht verlaufen“. Für die Wirksamkeit Ihres Wortbeitrags gilt aber:

„Wer kein Ziel hat, braucht sich auch nicht wundern, wenn er nirgends ankommt!“

Denken Sie daran, wohin Sie sich bei Ihrer Geschichte reden. Oft beendet man eine Antwort dort, wo man nicht mehr weiter weiß. Hier knüpft der Prüfer dann meist mit seiner nächsten Frage an. Versuchen Sie dies zu vermeiden, indem Sie den Prüfer auf ein Gebiet lenken, in dem Sie sich auskennen. Beenden Sie Ihre Antwort entsprechend.

Neben dem richtigen Ende sollte Ihre Antwort auch eine gute Gliederung besitzen. Es fällt Ihnen dann leichter, den roten Faden zu behalten:

6.2 Aufbau einer Antwort

Wir empfehlen Ihnen, mit folgender Gliederung zu sprechen:

Einleitung → 1. Argument (oder Feststellung) → 2. Argument (oder Feststellung) → letztes Argument → ZIEL!

In einem bildlichen Vergleich kann man sich die Blöcke einer Antwort auch als Wäschestücke an einer Wäscheleine aufgehängt vorstellen. Die Schnur der Leine entspricht dem roten Faden Ihrer Argumentation. Einen Block führen Sie dabei vollständig aus, bevor Sie zum nächsten übergehen, wobei Sie kurz den Zusammenhang zwischen beiden darstellen. Das Ziel oder Ende Ihrer Leine ist ein fester Pfeiler, von dem aus Sie eine neue Leine spannen können.



Die Wäschestücke an Ihrer Leine müssen Sie selbst „designen“. Um ihnen eine Gestalt zu geben, müssen Sie bereits beim Erlernen des Stoffes berücksichtigen, dass Sie neben dem reinen Auswendiglernen von Sachverhalten auch die physiologischen und pathophysiologischen Zusammenhänge zwischen Ihnen verstanden haben sollten. Als Beispiel wollen wir eine medizinische Frage nach den Symptomen der Rechtsherz-Insuffizienz stellen.

Wie Sie vielleicht wissen sind dies die folgenden fünf:

1. periphere Ödeme
2. Leberschwellung
3. Nykturie
4. gastrointestinale Störungen
5. Halsvenenstauung

Als Wäschestücke Ihrer Antwort bieten sich die einzelnen Symptome an. Für das Design eines jeden Wäschestücks versuchen Sie, eine Schichtung zu benutzen, indem Sie über mehrere Ebenen hin logisch schlussfolgernd erklären, warum dieses oder jenes Symptom bei der Erkrankung auftritt:

Erstes Wäschestück

1. Ebene: Das Symptom periphere Ödeme tritt auf, (aber Warum?)
2. Ebene: Da es aufgrund des Versagens des rechten Herzens zur Erhöhung des zentralen und peripheren Venendrucks kommt, (aber Warum?)
3. Ebene: Da das Herz aufgrund seiner Schwäche es nicht mehr schafft, die Blutanflutung in die Lunge zu pumpen, staut sich das Blut vor dem Herzen, wodurch sich der Druck des Blutes in den Venen erhöht. Dies führt gerade in der unteren Extremität, wo zum erhöhten Venenblutdruck noch der hydrostatische Druck der Blutsäule im Bein hinzukommt, zum Austritt des wässrigen Anteils des Blutes durch die Venenwände ins Zwischenzellgewebe. So entsteht ein peripheres Ödem im Bein bei Rechtsherzinsuffizienz. (Damit haben Sie Ihren roten Faden kurz wieder aufgenommen.)

Zweites Wäschestück

1. Ebene: Das 2. Symptom ist die Leberschwellung. (aber Warum?)
2. Ebene: da der venöse Abfluss der Leber gestört ist. (aber Warum?)
3. Ebene: Die Leber gibt ihr Blut in die untere Hohlvene ab. Von dort wird es direkt zum rechten Herzen geführt. Ist der venöse Abfluss der Hohlvene durch die Herzschwäche gestört, staut sich das Blut in die Leber zurück, da die Leber keine andere Abflussmöglichkeit hat. Daher schwillt die Leber bei Rechtsherzinsuffizienz an und ist unter Umständen auch in ihrer Funktion gestört.

Wie Sie sehen, wird in einer ersten Ebene jeweils nur kurz ein Symptom genannt. In einer zweiten Ebene der Zusammenhang dieses Symptoms mit der Krankheit stichpunktartig erklärt und in der dritten Ebene die Kausalkette ausführlich dargestellt.



Allerdings sollten Sie diese ausführliche Schichtung nur in Ihrer Vorbereitung benutzen. In der Prüfung dürfte eine Darstellung einschließlich der zweiten Ebene genügen. Sie erinnern sich daran, dass wir empfohlen haben, Ihre Antwort nicht zu lange zu gestalten. Außerdem haben Sie dann den Vorteil, falls der Prüfer Sie tiefer schürfend zu einem dieser Symptome befragen sollte, noch etwas in der Hinterhand zu haben.

6.3 Wortschatz und Satzgefüge

Machen Sie klare, geordnete/strukturierte Aussagen.

Wählen Sie Ihre Worte nicht zu vorsichtig! Was würden Sie zum Beispiel von einer Wegbeschreibung halten bei der, auf Ihre Frage wie Sie die evangelische Kirche finden, etwa so geantwortet wird:

„Ich denke, Sie könnten die erste Straße links abbiegen und dann vielleicht erst einmal geradeaus vielleicht einen oder zwei, drei Kilometer und dann würde ich meinen, Sie sollten sich rechts halten.“

Sie hätten sicher nicht den Eindruck, sich auf diese Beschreibung besonders gut verlassen zu können. Ein Prüfer wäre von einem Kandidaten, der seine Antworten auch so formuliert, genauso wenig ange- tan. Benutzen Sie in Ihren Sätzen klare Aussagen, auch wenn Sie sich unsicher sind. Sie können durch eine unklare Ausdrucksweise keinen Prüfer hinters Licht führen oder milde stimmen.

Er wird Sie gegebenenfalls durch weiteres Nachfragen zu einer deutlichen Stellungnahme zwingen.

Häufig versuchen Prüflinge gedanklichen Leerlauf mit Phrasen zu tarnen. Beispiele für solche Papier- korbsätze, die meist in die Länge gezogen werden und mit Kunstpause enden, sind:

„Ich würde sagen ...“ (warum sagen Sie es nicht einfach?)

„möchte ich meinen ...“ (dann tun Sie es doch!)

„im Grunde genommen ...“ (wie soll man es sonst nehmen?)

„ich kann mir vorstellen ...“ (aber ist es auch so?)

„ich glaube...“ (glauben heißt: nicht wissen!)

„eigentlich...“ (wie aber ist es uneigentlich?)

Diese Ausweichsätze ermuntern den Prüfer nur, die Zeit, die er Ihnen zum Nachdenken über eine Frage zugesteht, zu verkürzen. Ein kurzes Schweigen wird Ihnen eher verziehen. Ein umfangreicher Wortschatz ermöglicht Ihnen, den Sachverhalt über den Sie reden, sprachlich kompetent darzustel- len. Dies erweckt einen besseren Eindruck als eine monotone Verwendung von immer denselben Stereotypen. Selbst wenn Sie in einem Fachbereich geprüft werden, in dem eine begrenzte Nomen- klatur vorgegeben ist, sollten Sie in Ihrer Vorbereitung (und in der Prüfung) immer wieder versuchen, Ihre Antwortsätze abwechslungsreich zu gestalten.



Benutzen Sie unterschiedliche Verben. Ändern Sie den Satzaufbau.

Man läuft Gefahr, beim Wiederholen von Erlerntem nur stichpunktartige Formulierungen in immer gleicher Form zu benutzen, da sie sich besser einprägen. In der Prüfung werden diese Stichpunkte dann mit „und“ aneinander gereiht und durch Verben wie „machen“ und „tun“ ergänzt. Eine solche Sprache wirkt linkisch und wird Sie in der Prüfung selbst verunsichern, da Sie merken, wie grobschlächtig Ihre Antworten ausgeführt sind. Steuern Sie dem entgegen, indem Sie auch beim Wiederholen Sätze möglichst ausformulieren. Versuchen Sie, verschiedene Verben zu benutzen.

Sie können Ihren aktiven Wortschatz auch unabhängig von medizinischen Themen eher spielerisch erweitern, indem Sie sich, zum Beispiel bei langen Autofahrten, Worte vorgeben und nach Synonymen oder alternativen Formulierungen suchen.

Zum Beispiel:

Synonyme zu klein sind: winzig, mickrig, ... usw.

Satzgefüge

Benutzen Sie möglichst keine Bandwurmsätze. Auch wenn die Prüfer in der Lage sind, Ihnen zu folgen, muss man sie ja nicht mit solchen Satzungetümen quälen. Außerdem besteht die Gefahr, dass ein ungeduldiger Prüfer Sie mit Zwischenfragen unterbricht, was Ihnen Ihr Antwortkonzept durcheinanderbringt. Kurze Sätze erleichtern das Zuhören und helfen Ihnen, die Gedanken „beieinander“ zu halten.

6.5 Sprechtechnik

In einer Prüfungssituation neigen viele Menschen vor Aufregung dazu, zu schnell zu sprechen. Um ein angemessenes Sprechtempo zu erreichen, können Sie beim Üben versuchen, alle Vokale und Dauerkonsonanten in einem Text ein wenig zu dehnen. Sie sprechen dabei gleichsam in Zeitlupe. Explosivlaute wie b, k, g, t, d können nicht gedehnt werden, dafür aber m, n, ng und die Konsonanten f, w, s, l, r, j, ch.

Neigen Sie zu einer hektischen, schnellen Sprechweise, überprüfen Sie das mit der Aufnahme Ihrer Stimme auf dem Smartphone. Hören Sie sich gerne zu? Während einer Antwort zu weit voraus zu denken, birgt die Gefahr, mit der Zunge hinterher zu hasten. Versuchen Sie nicht, während Sie einen Sachverhalt schildern, parallel in Ihren Gedanken bereits den nächsten zu formulieren. Auch wenn Ihre gute Vorbereitung Sie dazu verleitet.

Die Körpersprache spielt in der Prüfung ebenfalls eine Rolle. Sie können Ihre Gestik und Haltung vor dem Spiegel einüben beziehungsweise kontrollieren. Ihre Haltung sollte nicht zu steif sein. Verschränkte Arme signalisieren Abwehr und Distanz, was manche Prüfer als unhöflich empfinden werden.



6.6 Mündliche Überprüfung - Lampenfieber

*„Sich vor etwas fürchten
heißt zum Magneten werden
für den Gegenstand der Furcht.
Sobald die Furcht aufhört,
hört auch die Anziehungskraft auf.“*

Maria Szepes

Das Lampenfieber beziehungsweise die Prüfungsangst ist für den ungeübten Redner beziehungsweise Prüfling sicher das größte Problem. Wir können sie nicht von einem auf den anderen Augenblick abschalten, aber es gibt Möglichkeiten, die Angst auf ein Maß zu reduzieren, dass sie uns nicht mehr dominiert.

Woher kommt eigentlich diese Angst?

Das einzelne Auftreten, das Aus-der-Gruppe-herausgenommen-sein, wie es in einer Prüfung vom Kandidaten gefordert ist, war in der frühen Menschheitsgeschichte eine äußerst bedrohliche Situation. Alleine war der Mensch der oft feindlichen Natur nahezu hilflos ausgeliefert. Er durfte sich keine Fehler leisten. Verließ er sich, konnte ihm keiner helfen, verletzte er sich, so dass er bewegungsunfähig wurde, war er dem Hungertode Preis gegeben. Die Menschen, die die Gefahr einer solchen Situation erkannten, da Sie eine Angst verspürten und danach trachteten, wieder in die Gruppe zurück zu finden, hatten bessere Überlebenschancen. So war in der Frühzeit des Menschen das „Lampenfieber“ eine günstige Eigenschaft. Es machte ihm bewusst, dass er sich in Gefahr befand, und es verlieh ihm die Energie, auf die Situation zu reagieren. Angst versetzt den Körper in eine Stresssituation. U.a. wird das Hormon Adrenalin ausgeschüttet. Der Mensch kann seine körperlichen Reserven mobilisieren. In der Regel tendiert er dazu, die Situation fluchtartig zu verlassen. Angst kann aber auch eine aggressive Reaktion gegen den erzeugen, der den Menschen in diese Situation gebracht hat.

Das Problem des Lampenfiebers ist also, dass es den Prüfling in eine übersteigerte Alarmbereitschaft versetzt. In eine Verfassung, die ihm ermöglicht, auf eine körperliche Bedrohung zu reagieren, obwohl ein solches Risiko gar nicht besteht.

Die körperlichen Reaktionen sind

- feuchte Hände
- „weiche“ Knie
- „Frosch“ im Hals
- erhöhter Puls
- erhöhter Blutdruck
- Zittern
- Atemschwierigkeiten durch körperliche Verspannung
- trockener Mund



All das hilft aber nicht beim Denken – und das ist in der Überprüfung gefragt. Das größte Problem für den Prüfling ist somit, dass die Angst ab einem bestimmten Ausmaß unser Denken einschränkt. Wir sagen „wir sind blockiert“ oder benutzen den englischen Ausdruck „Black-out“, um diesen Zustand zu beschreiben. Der Wunsch, aus der Angst bereitenden Situation zu entfliehen, beherrscht unser ganzes Denken. Wir können uns nicht mehr auf unser vorbereitetes Wissen konzentrieren, sondern suchen nur noch den Ausweg aus der vermeintlichen Bedrohung.

Was können wir dagegen tun?

Gewöhnen Sie sich an die Situation. Trainieren Sie, vor einer Gruppe zu antworten. Lassen Sie sich von Freunden oder Ihrem Partner abfragen und bilden Ihre Antworten.

Am besten können Sie sich aber in der Prüfung selber helfen. Machen Sie sich am Tag der Prüfung immer wieder klar, was Ihnen schlimmstenfalls passieren kann. Sie sind nicht körperlich bedroht, Sie können lediglich bei einer Prüfung durchfallen, die Sie wiederholen können.

Sie könnten sich durch vermeintliches Unwissen vor einem Prüfer oder anderen Prüflingen blamieren. Aber was bedeutet diese Blamage vor einem Menschen, den Sie in Ihrem Leben wahrscheinlich nie wieder sehen? Hätten Sie die gleiche Angst, in einem Urlaub in einem fremden Land einem Einheimischen eine Frage nach dortigen Sitten und Gebräuchen zu stellen? Obwohl Sie sich ja in einem Reiseführer vorher informieren hätten können!

Wir hoffen, Sie können den ein oder anderen Impuls aus diesem Lerntipp aufnehmen und wünschen Ihnen eine ereignisreiche Lernzeit an unserer Akademie.

Ihr Team der RSA



