



SCHULPSYCHOLOGIE  
BILDUNGSBERATUNG



Psychologische  
Studentenberatung

# **Der LERNFIT-Falter**

7 Schritte  
zum Lernerfolg

Die LERNFIT-Formel wurde von DDr. Sedlak, Leiter der Schulpsychologie-Bildungsberatung in Österreich, entwickelt und enthält die 7 wichtigsten Lernschritte:

<b>L</b>	ernziel und Lernkontrolle
<b>E</b>	nergieeinteilung
<b>R</b>	essourcennützung
<b>N</b>	nachahmung
<b>F</b>	ragen und Anwenden
<b>I</b>	deen finden – Improvisieren
<b>T</b>	rainieren und Testen

Bei Problemen in der Schule und anders wo hilft es, sich – auch gemeinsam mit Mitschüler(inne)n, Lehrer(inne)n und Eltern – zu überlegen:

### **1. Lernziel (Lenkung) und Lernkontrolle (Steuerung)**

Was will ich überhaupt? Wohin will ich kommen? Kann ich das? Nehme ich mir zu viel vor? Gibt es etwas Wichtigeres? Ist das richtig, was ich mache?

Diese und ähnliche Fragen sind wichtig, wenn man vor einer Aufgabe steht; wenn man eine Prüfung vor sich hat; wenn man einen Lernplan für einen Nachmittag oder für ein ganzes Semester erstellt; vor und während einer Schularbeit.

### **2. Energieeinteilung (Lernökonomie)**

Wie sammle ich Informationen, so dass ich alles rasch finden kann? Habe ich meine Hilfsmittel schnell zur Hand? Was tue ich gegen Ablenkungen? Wieviel Zeit muss ich mir nehmen, damit ich meine Probleme/Aufgaben lösen kann? Unter welchen Bedingungen kann ich am besten arbeiten? In welcher Reihenfolge gehe ich vor?

### **3. Ressourcennützung (Begabungsverwertung)**

Wie merke ich mir etwas am besten? Was hebt meine Lernmotivation? Womit kann ich mein Selbstbewusstsein stärken? Welche Fähigkeiten kann ich für das Lernen einsetzen? Welche Stärken kann ich für mich selbst einsetzen? Wie kann ich mir selbst eine Freude machen, wenn ich in einem Stimmungstief bin, oder, wenn ich mich für etwas belohnen will?

### **4. Nachahmung (Modell-Lernen)**

Wer kann das, was ich jetzt machen muss, besonders gut? Was kann ich von diesem(r) anderen lernen, was kann ich ähnlich machen? Wie würde das, was ich machen muss, im Idealfall ausschauen?

## **5. Fragen** (Lernmotor: Neugier) **und Anwenden** (Lernmotor: Experiment)

Was verstehe ich noch nicht? Wie kann ich das Gelernte anwenden? Wo bietet sich die nächste Gelegenheit dafür? Wo kann ich einen praktischen Nutzen aus dem Gelernten ziehen?

## **6. Ideen finden** (Problemlösung) **und Improvisieren** (Kreativität)

Wie kann ich auf eine andere Art und Weise zum Ziel kommen? Was kann mir helfen, wenn ich in einer schwierigen Situation bin? Was kann ich verwenden, wenn die gewohnten Mitteln nicht da sind? Wie könnte ich das „spielerisch“ ausprobieren?

Was kann ich anders machen als bisher? Was habe ich noch nie ausprobiert? Was wäre eine völlig neue Vorgangsweise? Was kann ich zumindest teilweise ändern: Z. B. Lernzeiten, Schreibhaltung, Arbeitsrhythmus, Kontaktverhalten, ...?

## **7. Trainieren** (Leistungssteigerung) **und Testen** (Leistungskontrolle)

Was muss ich trainieren? Muss ich schneller werden? Muss ich genauer werden? Soll ich langsamer und überlegter vorgehen? Muss ich besser formulieren lernen?

# 1. Schritt: **L**ERNFIT

## **LERNZIEL PLANEN (Lenkung) UND LERNWEG KONTROLLIEREN (Steuerung)**

### ● **Wir müssen (Lern-)Ziele aufstellen und unseren Weg dahin kontrollieren.**

1. Das Lernziel mit allen Mitteln (persönliche Erfahrungen, Gespräche mit anderen, Einsatz des Computers oder anderer Medien, ...) interessant machen!
2. Überlegen, wie man beim Lernen alle Sinne (Sehen, Hören, Fühlen, ...) einsetzen kann, um die Zielannäherung zu kontrollieren.
3. Mit Hirn, Herz und Hand Ziele planen: Was muss ich heute lernen, in Erfahrung bringen, überlegen? (HIRN) Worauf freue ich mich heute oder womit kann ich mir Freude bereiten? Was macht mir Angst? (HERZ) Was muss ich heute lesen, schreiben, bearbeiten? (HAND)
4. Die Stimmung heben! – Mit Wut im Bauch, Angst im Hals oder Kummer in der Brust kommt man nicht voran!
5. Den Mut heben! – Mit Zweifel an sich selbst und Misserfolgserwartung schmälern wir unsere Ziel-Chancen.

6. Die Zukunft planen: Sich überlegen, was man in einer Woche, in einem Monat, in einem Jahr, in 5 Jahren machen wird! Visionen geben uns Kraft zum Weitermachen.
7. Das Wesentliche vom Unwesentlichen unterscheiden! – Das ist wichtig bei jeder Aufgabe, aber auch bei der Tagesplanung.
8. Die weitere Ausbildung planen: Welche Interessen habe ich? Welche Fähigkeiten habe ich? Welche Möglichkeiten habe ich daher?
9. Den weiteren Ausbildungsweg präzisieren: Welche Möglichkeiten gibt es für mich innerhalb einer bestimmten Ausbildung? Wer hilft mir bei Fragen, Unklarheiten (Schülerberatung, Schulpsychologie, Klassenvorstand, Eltern, Mitschüler(innen), Berufs- und Studieninformationsmessen, ...)?
10. Den eingeschlagenen Lernweg prüfen: Worum geht es? Was ist zu tun, wann, wo, wie, warum, wozu, womit, ...? Bin ich „auf Kurs“? Komme ich so weiter?
11. Eigene Veränderungen planen: Was möchte ich mehr/weniger als bisher tun? Wovon ist mein Verhalten abhängig? Was hilft mir bei der Veränderung? Welche Fähigkeiten habe ich und möchte ich ausbauen?
12. Das eigene Wohlbefinden planen: Was kann ich für meinen Körper tun? Wie kann ich meine Freizeit gestalten?

## 2. Schritt: L **E** RNFIT

### ENERGIE EINTEILEN (Lernökonomie)

- **Energie ist kostbar: Wir müssen sie optimal einteilen!**
1. Die Energie beim Lernen organisieren: Will ich möglichst schnell arbeiten, um Ablenkungen zu vermeiden und für Arbeiten unter Zeitdruck zu trainieren?
  2. Will ich mir für einen bestimmten Lernstoff viel Zeit nehmen, um ihn genau durchzuarbeiten?
  3. Will ich möglichst rasch einen großen Überblick gewinnen und überfliege daher den Lehrstoff?

4. Will ich mir kleinere Lernportionen vornehmen, um nicht zu rasch zu ermüden?
5. Kann ich über das engagiert reden, was ich gerade gelernt habe? Interessantes erfüllt uns mit Energie!
6. Die Energien am Lernplatz optimal organisieren: Alles Wichtige in Greifweite, gute Beleuchtung, Lärmquellen abstellen oder durch Hintergrundmusik verdecken ...
7. Die wichtigsten und dringendsten Aufgaben zuerst! Oder:
8. Die schwierigsten Aufgaben dann, wenn man ein Energiehoch hat (bei vielen Menschen ist das nicht unmittelbar nach dem Mittagessen oder am frühen Nachmittag, sondern erst später).
9. Pausen machen beim Lernen – das steigert die Konzentration und verhindert einen Energieabfall.
10. Die energiegeladeste Lernmethode finden: Z. B. Lesen, Anhören, Niederschreiben, Aufzeichnen, Aufsagen, ...
11. Unterscheiden, was man besser alleine oder was man besser mit anderen Kolleginnen und Kollegen in der Gruppe lernt.
12. Sich ausreichend Zeit nehmen: Zum Lernen, zum Wiederholen, zum Energieauftanken!

### 3. Schritt: LE **(R)** NFIT

#### RESSOURCEN (FÄHIGKEITEN UND STÄRKEN) NUTZEN (Begabungsverwertung)

- **Jeder hat Zugang zu Ressourcen (Fähigkeiten und Stärken), man muss sie nur richtig nutzen!**
1. Ressourcen muss man verwenden – fit, fähig und fest entschlossen!
  2. Fit sein heißt, die eigenen Fähigkeiten einsatzbereit halten und nicht durch Schlafmangel etc. bremsen.
  3. Kenne ich meine Stärken und Fähigkeiten?  
Wie mache ich meine Ressourcen einsatzbereit?  
Wie fit fühle ich mich seelisch und körperlich?  
Wäre ein Gespräch mit Ärzt(inn)en, Psycholog(inn)en oder Psychotherapeut(inn)en sinnvoll?

Wo fühle ich mich recht sicher und fähig?

Wie kann ich diese Stärken für die kommende Belastung ausnützen?

Wo fühle ich mich eher unsicher und unfähig?

Wie kann ich mir hier helfen oder helfen lassen?

Wie fest entschlossen bin ich, mein Bestes zu leisten?

Habe ich mir aber auch überlegt, was ich tue, wenn es nicht klappen sollte?

4. Nervosität blockiert Ressourcen. Daher öfter entspannen! Z. B. indem man sich vor dem Lernen oder Aufgabenschreiben wie eine faule Katze streckt und „durchbiegt“ und dann locker läßt bzw. sich ganz locker hinsetzt, die Arme und Beine „ausschüttelt“. Nach den Aufgaben kann man sich am besten bei seiner Lieblingsbeschäftigung entspannen und vor dem Einschlafen kann man wieder die „Katzenübung“ machen.
5. Jeder Mensch hat irgendwo seine Stärken. Niemand ist auf „allen Linien“ unfähig. Wo sind meine Ressourcen?
6. Soll man sich einreden, dass man etwas kann? Nein! Einreden wäre Selbstbetrug. Das hilft nichts! Sondern man soll schauen, wo man seine Stärken und Schwächen hat. Es gibt verschiedene „Intelligenzen“: Mathematische, sprachliche, technische ... Der „Trick“ besteht nun darin, dass man seine Stärken voll ausnützt und damit die Schwächen so weit wie möglich wettmacht. Hier hilft ein Gespräch mit Lehrer(inne)n, Eltern, Schulpsycholog(inn)en.
7. Ein konkretes Beispiel dafür: Wenn z. B. jemand sehr schnell beim Arbeiten ist, aber manchmal ungenau, dann sollte er sich bei allen Aufgaben daran gewöhnen, alles nochmals durchzulesen, zu überprüfen.
8. Es ist nicht gut, wenn man sich vornimmt, ja keinen Fehler zu machen! Das würde nur ein Verkrampfen mit sich bringen! Jeder macht Fehler. Es geht nicht um 100prozentige Perfektion, sondern darum, sein Bestes zu geben.
9. Nicht sich vornehmen, bei der Prüfung ja nicht durchzufallen! Auch dieser „Vorsatz“ wäre nicht förderlich. Er sagt ja nur, was nicht passieren sollte. Besser ist es, sich vorzunehmen: Ich setze alle meine Ressourcen ein, ich bin fest entschlossen, mein Bestes zu geben, weil ich dieses Ziel gern erreichen möchte.

10. Wenn es trotzdem schiefgehen sollte, dann muss man sich bewusst machen, dass es kein Aus und Halt gibt für jemand, der etwas lernen möchte. Wenn dieser eine Weg versperrt ist, gibt es noch viele andere, auf denen man mit seinen Ressourcen weiterkommen kann. Außerdem ist bekannt, dass durch einen erhöhten Einsatz oft wirklich erstaunliche Leistungen erbracht werden können.
11. Ressourcen können vertieft werden: Welche Fähigkeiten möchte ich ausbauen?
12. Ressourcen können erweitert werden: Welche zusätzlichen Fähigkeiten möchte ich erwerben?

## 4. Schritt: LER **N** FIT

### NACHAHMUNG VON POSITIVEN MODELLEN (Modell-Lernen)

#### ● **Wir lernen sehr viel durch Nachahmung!**

1. Von anderen Menschen lernen: Welche Personen sind für mich Vorbilder? Z. B. weil sie viel wissen über das, was mich gerade beschäftigt. Oder, weil sie etwas, was ich erlernen möchte, sehr gut beherrschen. Das können Kolleginnen und Kollegen sein, Lehrer(innen), die Eltern, Personen aus Film und Fernsehen, Personen aus der Geschichte, ...
2. Positive Verhaltensweisen nachahmen – wann und wo auch immer man sie entdeckt.
3. Sich an einem Vorbild orientieren, kann uns in kurzer Zeit sehr weit bringen!
4. Sich in andere Personen hineinversetzen, spüren, wie sie denken und fühlen! Das hilft sehr gut, sie zu verstehen. Nachahmen ist aber mehr: Wer ein Vorbild für uns ist, dem versuchen wir nachzueifern!
5. Nachahmen soll man aber nur Methoden, Ideen oder Verhaltensweisen. Jeder ist eine einmalige und unverwechselbare Person. Einen anderen gänzlich nachzuahmen, wäre Verrat an uns selbst.

## 5. Schritt: LERN **F** IT

### FRAGEN STELLEN (Lernmotor: Neugier) UND DIE ANTWORTEN ANWENDEN (Lernmotor: Experiment)

#### ● **Durch Fragen kommt man weiter – wenn man Antworten darauf findet und anwendet!**

1. Sich selbst und andere fragen, ob man alles verstanden hat. Nur, was man versteht, kann man lernen!
2. Die notwendigen Antworten auf möglichst alle offenen Fragen suchen. Sonst vergrößern sich die Unklarheiten!
3. Sich fragen, wo man das Gelernte anwenden kann und jede Gelegenheit zum „Experimentieren“ nutzen.
4. Das Gelernte verarbeiten heißt auch sich fragen, wie man es variieren, verändern, die eigenen, ganz persönlichen Versionen entwickeln kann.
5. Nur das, was man immer wieder anwendet, hat man richtig verarbeitet und vergisst es auch nicht mehr.
6. Die vielen wichtigen Fragen des Lernfit-Falters führen zum Erfolg, wenn man sie allein oder mit anderen gemeinsam beantwortet und das Erkannte anwendet!

## 6. Schritt: LERN **I** T

### IDEEN FINDEN (Problemlösung) UND IMPROVISIEREN (Kreativität)

#### ● **Jeder Tag fordert von uns Ideen und Improvisationen bei verschiedensten Problemen!**

1. Ideen finden durch die „Chaos-Methode“: Fünf Minuten alles aufschreiben, was einem einfällt, was man gerade sieht oder hört oder sonst wie wahrnimmt. Anschließend kritisch durchsichten, was man davon direkt oder indirekt für sein Problem (z. B. Ideen für ein Geburtstagsgeschenk, Ideen für ein Problem mit Mitschüler(inne)n, Ideen für ein gemeinsames Klassenprojekt, ...) anwenden kann oder als Vergleich heranziehen kann.
2. Ideen finden durch die „Lexikon-Methode“: Ein Lexikon irgendwo aufschlagen und mit dem Finger auf eine Stelle hintippen. Das angetippte Wort ausschreiben und sich fragen: In welcher Weise hilft mir dieser „Einfall“ jetzt bei meiner Arbeit weiter?



3. Ideen finden durch die „Ziel-Formel“:  
 Erster Schritt: ZIELE bestimmen.  
 Zweiter Schritt: INFORMATIONEN einholen.  
 Dritter Schritt: EINFÄLLE sammeln.  
 Vierter Schritt: LÖSUNG durch Verwendung des besten Einfalls finden.

Diese vom Autor entwickelte Methode kann man sehr gut bei Aufsätzen, bei Projektarbeiten, bei Lerngruppen, bei Referaten, Maturaarbeiten, Seminararbeiten, ... einsetzen.

4. Ideen finden, indem man sich mit anderen Personen zusammen setzt oder viele andere Personen fragt. Ideen finden sich auch in Büchern, Nachrichtensendungen, auf CD-Roms, ...
5. Ganz wichtig ist, die Kunst zu improvisieren. Das heißt, dass man sich in Situationen zu helfen weiß, wo man vielleicht etwas vergessen hat oder die richtigen Instrumente nicht bei der Hand hat; oder wenn eine Möglichkeit wider Erwar-ten nicht passt oder blockiert ist. Man übt das am besten, indem man sich immer wieder ungewöhnliche oder zumin-dest ungewohnte Situationen vorstellt, und dabei die Frage stellt: Wie würde ich mir in dieser Situation helfen?
6. Ideen finden, Improvisieren ist Kreativität und Problem-lösung: Was kann ich anders, besser, einfacher, schneller machen?

## 7. Schritt: LERNFI (T)

### TRAINIEREN (Leistungssteigerung) UND TESTEN VON GELERNTEM (Leistungskontrolle)

#### ● Training und Tests sind unerlässlich für Fitness!

1. Was einem beim ersten Mal zu schwer erscheint, wird viel leichter, wenn man trainiert.
2. Man muss die Genauigkeit der Ausführung trainieren.
3. Man muss die Schnelligkeit der Ausführung trainieren und auch unter Zeitdruck arbeiten.
4. Man muss die Art der Ausführung trainieren, die verlangt wird: Mündlich, schriftlich, eigene Formulierungen, kurze und präzise Antworten, ...
5. Man muss trainieren und testen: Etwas verstehen und anwenden können heißt noch nicht, dass man es auch beherrscht!
6. Man muss das Wissen oder Können auch unter leicht ver-änderten Bedingungen trainieren und testen, nicht nur nacherzählen, nachrechnen, was im Buch oder Auf-gabenheft bereits steht.

# Der wichtigste Tipp: Niemals aufgeben!

Wenn ein Ziel unerreichbar ist, gibt es tausend andere Ziele! Wenn ein Weg zum Ziel versperrt ist, gibt es viele andere Wege dorthin! Wenn man mit einem geistigen „Fahrzeug“ nicht weiterkommt, dann gibt es andere!

Wichtig ist: Sich selbst positiv sehen, Vertrauen zu den eigenen Möglichkeiten und Fähigkeiten haben, das eigene Ziel und den eigenen Weg und die nötigen „Fortbewegungsmittel“ dazu entwickeln!

## Welche Informationen gibt es noch:

- Lerne gerne
- Lernen ist Mentalitätssache
- Lehrziel – Lernfit
- Schule? Ja, bitte!
- Förderideen für Lesen, Rechtschreiben, Rechnen, sowie bei Aufmerksamkeitsdefiziten und Hyperaktivität
- Wie fördert man lese-rechtschreibschwache Kinder?
- Hochbegabt? Besondere Begabungen entdecken und fördern (Faltblatt)
- Bildungswege in Österreich (Faltblatt)
- Bildungswege zur Matura an AHS
- Bildungswege im helfenden Bereich
- Bildungswege im lehrenden Bereich
- Bildungswege nach dem 18. Lebensjahr

## Bestellungen bei:

Sandra Schreier (01) 531 20-2584  
oder per e-mail: [sandra.schreier@bmbwk.gv.at](mailto:sandra.schreier@bmbwk.gv.at)

Die Broschüren sind kostenlos. Bei größeren Mengen ist die Portoübernahme notwendig!

Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur. 1014 Wien, Freyung 1.

Autor: Min.-Rat DDr. Franz Sedlak, Leiter der Abteilung Schulpsychologie-Bildungsberatung, Psychologische Studentenberatung im BMBWK, 1014 Wien, Freyung 1.

Lektorat: ADir. S. Herdin, BMBWK

Hersteller: DieDrucker Agens & Ketterl GmbH, 3001 Mauerbach, Kreuzbrunn 19.

7. Auflage, 2004.