





## Liebe GABAL-Mitglieder, liebe Leserin, lieber Leser,

Vokabeln pauken, Mathe verstehen, neue EDV-Systeme beherrschen.... Neues lernen in Schule, Studium und Beruf, wer hat sich da nicht einmal eine Hilfe gewünscht, "Wie kann ich den Stoff schneller lernen und mehr behalten?" Diese Broschüre greift daher ein Thema auf, das uns sicherlich allen am Herzen liegt, denn "lebenslanges Lernen" wird von jedem gefordert. Effektives und effizientes Lernen zu fördern, dies ist ein besonderes Anliegen des GABAL e. V.

Dies ist nun die zweite kleine Broschüre, mit der wir kompakt über Kernanliegen des Vereins informieren, weitere sollen folgen. Wir verdanken diese Broschüre dem GABAL-Arbeitskreis "Aktive Lehr- und Lernmethoden" und insbesondere dem Engagement unseres Mitgliedes Dr. Rudolf Müller. Herzlichen Dank für diese Broschüre. Dem Arbeitskreis ist es meines Erachtens gelungen, aus der Fülle der Literatur eine gute komprimierte Zusammenfassung zu erstellen. Sie gibt wichtige Hinweise darauf, was bei der Verbesserung der Effizienz wesentlich ist.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie durch diese Broschüre praktische Tipps zur Steigerung Ihres Lernerfolges erhalten und etwas mehr Spaß beim Lernen haben. Dazu habe ich eine Bitte: Schreiben Sie uns Ihre Erfahrungen, geben Sie uns Anregungen, wie wir die Broschüre weiter verbessern können.

Mit herzlichen Grüßen

gez. Wolfgang Neumann

Vorstandssprecher GABAL e. V.

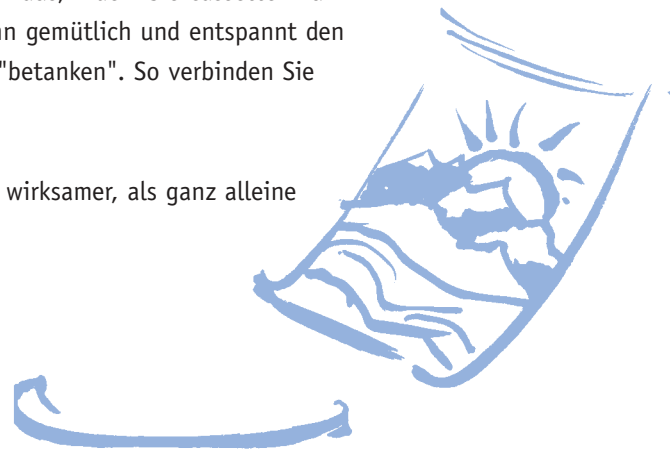
## Inhalt

<b>Lernbiologie</b> .....	<b>5</b>
Gehirn und Gedächtnis	5
Positive Faktoren für das Lernen	7
<b>Lernmotivation</b> .....	<b>9</b>
Lernziel und Lernplan	9
Lernstoff: Wissensaneignung oder Verhaltensänderungen	9
Lernkurven	10
Intrinsische und extrinsische Motivation	11
Selbstwertgefühl und hindernde Denkmuster	13
<b>Lernaufwand und -zeit</b> .....	<b>14</b>
<b>Lern-Methoden</b> .....	<b>15</b>
15 Methoden im tabellarischen Überblick	
<b>Anhang</b> .....	<b>20</b>
Buchtipps	20
Test für Lernstile	21
Wichtige Adressen aus der Weiterbildung	24
Autoren der Broschüre	24
Der Lernplan	25
GABAL e.V. / Impressum	27
Regionalgruppen	28
Arbeitskreise	29

Wollen Sie gehirngerechte Methoden kennenlernen, die möglichst effizient sind und auch noch Spaß machen? Dann seien Sie nicht verwundert, wenn Sie von unkonventionellen Dingen lesen, die sich deutlich von dem unterscheiden, was Sie vielleicht früher beim schulischen Lernen erlebt haben:

- Häufige Pausen sind wichtig. Musik und Bewegung fördern das Lernen.
- Das Sprachenlernen unterstützen Sie durch Zettel mit relevanten Vokabeln auf Gegenständen Ihrer Wohnung. Im Hintergrund hören Sie ständig Cassetten mit Texten der Zielsprache.
- Mit kleinen Kärtchen konzentrieren Sie sich bei Wiederholungen des Lernstoffs auf das, was Sie vergessen haben und verschwenden keine Zeit.
- Sie formulieren selbst den Lernstoff aus, indem Sie Cassetten zu Musik besprechen. Sie können dann gemütlich und entspannt den Stoff wiederholen und Ihr Gehirn "betanken". So verbinden Sie Entspannung mit Lernen.
- Anderen den Lernstoff erklären ist wirksamer, als ganz alleine zu lernen.

Während Kinder noch unbändige Lust beim Lernen empfinden und wie ein Schwamm alles Neue aufsaugen, können Erwachsene bewusst darauf achten, welche Sinneskanäle sie aktivieren, um erfolgreich zu lernen. Und weiter gilt: bei großem Interesse werden diese ganz schnell "gelernt" (z.B. die Bundesligaergebnisse oder den kompletten Text des Lieblingssongs). So zeigen Erwachsene im Alter von fast 60 Jahren, die sich mehrere Jahre auf die staatliche Heilpraktikerprüfung vorbereiten, dass es mit geeigneten Methoden möglich ist – und Spaß macht. Die Gedächtniskünstler demonstrieren: "Das Gehirn ist wie ein Muskel. Wenn man es trainiert, wird es stärker." Unser Gehirn kann eigentlich gar nicht anders: Es lernt permanent.



## Lernbiologie

### Gehirn und Gedächtnis

Bei der Wissensaufnahme sind heute die Zusammenhänge im Gehirn weitgehend erforscht. Dabei finden bio-chemische Prozesse statt, wodurch sich neue Informationen mit innerem Interesse und mit **Emotionen** schneller und stärker im Langzeitgedächtnis verankern und auch daraus leichter abrufen lassen. Die Basis aller Lesetechniken bildet die Empfehlung, vorher **Fragen zu formulieren**, um das innere Interesse und die Aufmerksamkeit zu wecken. Durch Gefahren ausgelöster Stress ist ein direkter Garant für Interesse, sofortiges Lernen und neuen Verhaltensweisen. Bei zu starkem Stress besteht jedoch die Gefahr, dass zugleich Denkblockaden ausgelöst werden.

Das Bild des **Wissens-Netzes** (Vera F. Birkenbihl) zeigt auf, dass sich neue Informationen leichter verankern, wenn schon alte "Verknüpfungen" für dieses Thema da sind. Deshalb ist es speziell am Anfang sinnvoll, geeignete Lernmethoden zu wählen, die erste sinnvolle Fäden für den Aufbau des neuen Wissens-Netzes knüpfen. Dadurch haben Erwachsene auch im hohen Alter Vorteile gegenüber jüngeren Menschen beim Lernen – haben Sie das gewusst?

Bei allem Interesse sind **Wiederholungen** nötig, die jedoch mit der Zeit seltener werden können. Sie wirken dem Vergessen entgegen. Auf diesem Prinzip beruht die weiter unten dargestellte äußerst wirksame Methode der Lernkartei von Sebastian Leitner.

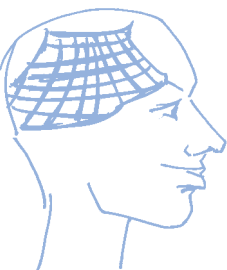
Um erst gar keine Langeweile bei Wiederholungen entstehen zu lassen, machen Sie es spannend, indem Sie **innere Bilder der Lern-**

**informationen** erzeugen. Je greller die Farben und je verrückter die Ideen sind, desto besser bleibt der Lernstoff im Gedächtnis haften! Das ist die Grundlage für alle Gedächtnistechniken. Vor allem das Langzeitgedächtnis mag gerne mit Bildern gefüttert werden.

Einfaches Hören oder Lesen ohne spezielle Aufmerksamkeit und systematische Wiederholungen geht zwar ins Unterbewusstsein, ist jedoch in der Regel nicht aktiv verfügbar. Vera F. Birkenbihl propagiert daher das **"Parallellernen"** und schlägt vor, sich Kassetten mit dem Lernstoff selbst zu besprechen oder zu kaufen und diese dann häufig "im Hintergrund" laufen zu lassen. Sie berichtet von erstaunlichen Erfolgen. Darum wettet sie beim Sprachenlernen gegen das sture Pauken von Vokabeln, welches beim Parallellernen weitgehend entfallen kann.

Und das Beste aus der Lernbiologie: Der amerikanische Hirnforscher Gottmann behauptet sogar: **"Lernen ist wie Sex"**. Bei erfolgreichem Lernen werden vom Gehirn Botenstoffe ausgeschüttet, die das körpereigene Belohnungszentrum anregen!"

Ganz wichtig ist es, die eigenen Vorlieben für das Lernen zu berücksichtigen, insbesondere die bevorzugten Sinneskanäle. Das ist Ihr persönlicher Lernstil. Mit dem Test im Anhang S. 21/22 können Sie diesen herausfinden.



## Positive Faktoren für das Lernen

Hier finden Sie Einflussfaktoren auf das Lernen, die Ihnen gut tun und Ihr Lernvermögen positiv beeinflussen.

Faktor	Beschreibung	Hinweise	Auswirkung
Lernumgebung	Die "lernanregende" Gestaltung des Lernortes führt zu erheblicher Steigerung der Lernbereitschaft und -fähigkeit.	Kann individuell sehr verschieden sein.	Begieriges Aufsaugen von Wissen, Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit. Erhöht die Konzentration.
Musik	Musik stimuliert das Gehirn. Meist ist bei entspannender Musik besser zu lernen, aber es gibt Menschen, die mit Rock und Pop lernen können.	Besonders hervorzuheben sind die gute Behaltenswirkung und damit das Ansprechen der rechten Gehirnhälfte.	Konzentration und erleichterte Abspeicherung. Unbefangene Neugier. Rhythmisches Lernen.
Bewegung	Bewegung zwischendurch fördert das Lernen. Beispiele: <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Tanzen vor Postern mit Lernstoff</li> <li>■ beim Abfragen oder beim Cassettenhören umher gehen.</li> <li>■ zwischendurch Spaziergehen.</li> </ul>	Anregung der Sauerstoffversorgung des Gehirns.	Steigert geistige Flexibilität und Kreativität, Lernfreude und Spaß
Entspannung	Entspannungsübungen beim Lernen haben doppelten Nutzen: <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Visualisierung eines inneren Films (Behaltenswirkung) in der Vorstellung zum Gelernten</li> <li>■ Abbau von Lernblockaden (hindernde Denkmuster).</li> </ul>	Einsatz in Ruhe- und Aktivphasen. Es gibt fertige Cassettenprogramme mit allgemeinem Text. Die Muskelentspannung von Jacobson hat sich für Ungeübte bewährt.	Konzentration, verbesserte Atmung, mehr Sauerstoff im Gehirn. Bessere Behaltensleistung. Abbau von Lernblockaden.

Visualisierung	Kreative Gestaltung von Lerninhalten durch die Verknüpfung mit Bildern ist gefragt. Zunehmend an Bedeutung gewinnt die Mind-Mapping-Technik (Beispiele weiter unten).	Visualisierung erleichtert und fördert das Behalten komplexer Lehr- und Lernstoffe.	Damit erzeugen Sie Wissensfäden für das Wissens-Netz.
Ernährung	Beim Denken und Lernen entsteht ein hoher Glukoseverbrauch	Wird sogar mit mehr als 180 g/Tag beziffert.	Gehört auch zur Lernbiologie.

Zur Ernährung ist noch zu bemerken: Für einen dauerhaft hohen Blutzuckerspiegel reichen Einfachzucker (Honig, Kuchen Süßigkeiten) nicht aus. Besser sind Mehrfachzucker, die in Obst, Rohkost, Gemüse, Kartoffeln und Vollkornprodukten enthalten sind. Viele kleine Mini-Mahlzeiten sind förderlicher als zwei Hauptmahlzeiten. Das Gehirn benötigt ständig Flüssigkeit. Daher sollten Sie beim lernen viel trinken, insbesondere frisches Quellwasser. Vitamin C und Cholin fördern die Bildung von Neurotransmittern und damit die Informationsweitergabe im Gehirn. Cholin ist in Nüssen, Samen, Vollkorn und Hülsenfrüchten sowie in Fleisch (vor allem Leber) enthalten. Magnesium, das ebenfalls in Nüssen, Samen, Vollkorn und Hülsenfrüchten geballt vorkommt hemmt eine übermäßige Erregung des Nervensystem und verringert dadurch auf natürliche Weise Stress.

(Alle Angaben aus: Jörg Zittlau und Norbert Kriegisch, Das große Buch der gesunden Ernährung. Südwest Verlag, 2.Auflage 1998, S. 162)

## Lernmotivation

Achten Sie einmal in Ihrem Umfeld darauf, wie und was Menschen lernen – z. B. Sprachen, Internet, Führung, Betriebswirtschaft und Technik bis hin zur Kunst. Das Thema "Schulung" steht bei allen modernen Unternehmen oben auf der Agenda, spätestens durch ein Qualitätssystem mit der Zertifizierung.

Lernen als Erwachsener hat also in unserem Alltagsleben eine ständig wachsende Bedeutung.

### Lernziel und Lernplan

Das Lernen beansprucht je nach Umfang einen wesentlichen Teil Ihres Lebens. Sie müssen daher entscheiden, wieviel Raum Sie diesem gewähren wollen. Fragen Sie sich, wie wichtig ist Ihnen Ihr Lernen und welchen Aufwand wollen Sie dafür betreiben? Worauf sind Sie bereit zu verzichten, um Zeit für das Lernen zu gewinnen? Dient das Lernen nur Ihrem Hobby, ist also der Weg das Ziel? Setzen Sie sich konkrete Lernziele (mit einem klaren positiven inneren Bild und einem Termin). Auf Seite 25 dieser Broschüre finden Sie zum Ausfüllen Ihren persönlichen Lernplan.

### Lernstoff: Wissensaneignung oder Verhaltensänderungen

Wir unterscheiden bei den Lernzielen zwischen Wissensaneignung (Faktenlernen) und Verhaltensänderung. Verhaltensänderung setzt persönliche Betroffenheit und Einsichten voraus, sowie den Willen, gewonnene Erkenntnisse in neu einzuübendes Verhalten umzusetzen. Hinzu kommt, dass bei Verhaltensänderungen meist innere Einstellungen überprüft und korrigiert werden müssen. Dabei ist der Anteil von Faktenlernen meist gering.

Es gibt auch Fähigkeiten und Fertigkeiten, deren Erlernen Wissen und Training erfordern, z.B. Sprachen lernen, der Führer- oder Segelschein oder die Computer-Bedienung.

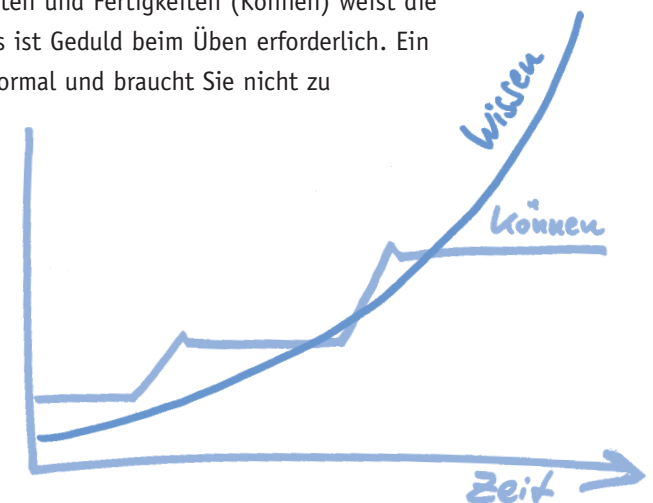
Bei der Wissensaneignung soll die Behaltenswirkung durch die Lern-techniken erhöht werden. Bei Verhaltensänderungen sollen neue Fähigkeiten erlernt, geübt und in den Lebensbereich integriert werden.

Diese Broschüre geht in erster Linie auf die Wissensaneignung ein.

### Lernkurven

Die Wissenslernkurve wird Ihre Lernmotivation beeinflussen. Sie ist mit der Zeit ansteigend, nach Meinung von V. Birkenbihl sogar exponentiell, wenn genug Grundwissen da ist. Deshalb ist Lernen in einem Kontext einfacher. Beispiel: Ein Briefmarkensammler erkennt in einer Minute mehr auf einer Marke als Sie, die sich nicht ständig mit diesem Thema beschäftigen.

Beim Lernen von Fähigkeiten und Fertigkeiten (Können) weist die Lernkurve Plateaus auf, es ist Geduld beim Üben erforderlich. Ein solches Plateau ist also normal und braucht Sie nicht zu demotivieren.



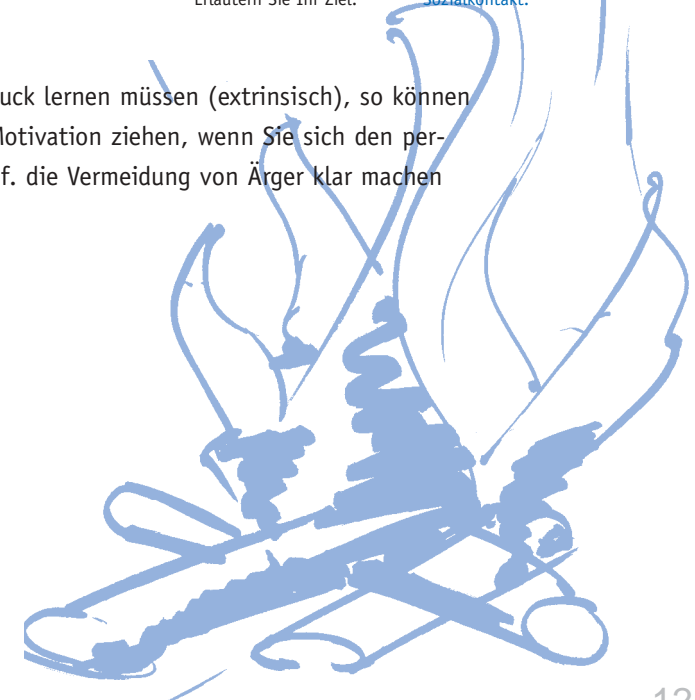
## Intrinsische und extrinsische Motivation

Der wahre Antrieb, sich oder etwas zu "bewegen" kommt immer von Innen (intrinsisch). Sie tun gut daran, sich der Bedeutung und des Nutzens Ihres Lernzieles nicht nur in Gedanken bewusst zu sein: Machen Sie es sinnlich erfahrbar und malen Sie sich dieses Ziel innerlich aus, bringen Sie dabei auch Ihre Gefühle zum Ausdruck. Von Außen (extrinsisch) können Anregungen erfolgen und/oder Anreize gegeben werden. Diese sind die Streichhölzer, welche das innere Feuer entzünden. Als "Brennholz" dafür eignen sich:

Motivatoren	Ablauf	Hinweis	Aufwand und Auswirkung
Lern- und Lebens-Ziele	Verankerung der Lernziele durch schriftliche Visualisierung Klärung der Verbindung mit Ihren persönlichen Lebenszielen	Die Schriftlichkeit erhöht die Wirkung. Siehe auch den Lernplan im Anhang.	Einmalig, aber ganz wichtig. Sie stärken damit ihre positiven Gefühle und die Freude am Lernen.
Zwischen-Ziele / Meilensteine	Zwischenziele als Lernfortschrittskontrolle festlegen. Bitten Sie einen vertrauten Partner/in um Unterstützung.	Ggf. auch Zwischenziele feiern, sich selbst belohnen. So halten Sie die Bedeutung Ihres Lernzieles wach.	Kein Aufwand, Motivationserhalt.
Mentaltraining	Sprechen Sie vor dem Hintergrund von Entspannungsmusik Ihre Lernziele und Verhaltensvorsätze auf Cassette (ggf. ergänzt um fachliche Lerninhalte) und hören Sie diese regelmäßig.	Im fahrenden Auto ist davon abzuraten, auch wenn Sie sich dabei nicht der Entspannung hingeben.	Mußzeit und Entspannung wird so zur Eigenmotivation genutzt.

Lernergruppe / mit Partner	Weitere Info im Kapitel Methodik ("Lernergruppe").	Eigenverantwortung und Lerntransfer erhöhen sich.	Ständige Motivationswirkung.
Stimmung	Erstellen Sie eine Liste Ihrer Energiequellen für gute Stimmung. Setzen Sie diese Energiequellen gezielt ein.	Prüfen Sie beim Lernstil und den äußeren Umständen, was für Sie hilfreich ist und was Sie in gute Stimmung versetzt.	Kein Aufwand, aber hoher Nutzen, denn die Aufnahmefähigkeit steigt.
Abwechslung	Mal aktiv, dann passiv. Mal Bücher, mal Cassetten.	Besser für die Verankerung auf mehreren Sinneskanälen.	Kein Aufwand, macht aber mehr Spaß.
Umfeld / Einbeziehung	Durch Abfragen weiter vertiefen und festigen.	Familie und Freunde in das Lernen einbinden. Erläutern Sie Ihr Ziel.	Erhöht die Motivation und Konsequenz, Lernen + Sozialkontakt.

Selbst wenn Sie unter Druck lernen müssen (extrinsisch), so können Sie auch daraus eigene Motivation ziehen, wenn Sie sich den persönlichen Nutzen und ggf. die Vermeidung von Ärger klar machen und deutlich ausmalen.

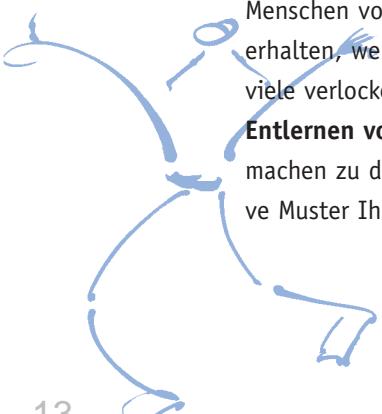


## Selbstwertgefühl und hindernde Denkmuster

Ziel des Lernens ist das Können. Hier spielt z.B. die Verbesserung des **Selbstwertgefühles** eine Rolle. Besserwisser gibt es viele - Besserköner erheblich weniger. Das Besserkönnen verändert die Rolle, die ein Mensch im sozialen Gefüge spielt, erheblich schneller. Auch ein Mehr-Wissen dient dabei letztlich dem Mehr-Können.

Auch der **Abbau negativer Denkmuster** über das eigene Lernen und die eigene Intelligenz spielen eine große Rolle für den Lernerfolg. Machen Sie sich bewusst, was Sie schon alles im Leben erfolgreich gelernt haben! Je mehr Sie das tun, umso leichter wird Ihnen das Lernen fallen. Schreiben Sie es einfach auf, das motiviert noch mehr.

Wenn Menschen wirklich Neues Lernen wollen, so ist eigenes mangelndes **Selbstvertrauen** der wesentliche Blockierer, dies ist wissenschaftlich erwiesen. Ob es Sprachen sind, Internet- Führerschein, die Übernahme einer neuen Verantwortung in neuer Umgebung, das Spielen lernen auf einem neuen Instrument oder was auch immer. Der Wunsch, etwas Neues zu lernen, ist sicherlich bei den meisten Menschen vorhanden. Die Vorstellung davon, mehr Wertschätzung zu erhalten, wenn etwas bestimmtes Neues beherrscht wird, ist für viele verlockend. Jedoch muss auch ein "Entlernen" stattfinden. Ein **Entlernen von Versagensängsten**, ein Entlernen, keine Fehler machen zu dürfen. Ersetzen Sie hindernde Denkmuster durch positive Muster Ihres Selbstvertrauens.



## Lernaufwand und -zeit

Lernen erfordert Zeit, die Sie für Ihre Zielsetzung investieren müssen. Jedoch auch für die Zeiteinteilung ist einiges zu beachten. Mit der Berücksichtigung der folgenden Empfehlungen mobilisieren Sie zugleich Lern-Energie:

Empfehlung	Ablauf	Hinweise	Auswirkungen auf Motivation und Methodik
Pareto-Prinzip	Nach der sog. 80/20 Regel sind 20 % der Menge des Lernstoffes besonders wichtig.	Sie können also mit 20 % der Zeit schon das Wichtigste lernen.	Konzentration fördert die Motivation
Lern-Rhythmus	Möglichst zur gleichen Zeit lernen, Tagesleistungskurve beachten. Sorgen Sie für gesunden Schlaf, in dieser Zeit verarbeitet das Gehirn den Lernstoff und gleicht Bekanntes mit Unbekanntem ab.	Vor dem Schlafen gehen sollte ganz neuer Stoff nur passiv aufgenommen werden, am nächsten Tag ist damit aktiv zu arbeiten. Wenn Sie den ganzen Tag ein Thema lernen, abends Lernthema wechseln.	Gewohnheiten fördern die Motivation
Kurzpausen	Alle 45 Minuten Pause machen, die Speicherfähigkeit des Gehirns nimmt dann ab. Es mehreren sich dann Phasen minderer Aufmerksamkeit. Die Pausen sollten 10 Min. nicht überschreiten, da sonst das vorher Gelernte vergessen wird und die erneute Anlaufphase Zeit kostet.	Bewegung, Sport, Entspannung, andere Tätigkeiten zur Abwechslung in den Pausen. Bei einem Rhythmus von 45 Minuten ist die Behaltenswirkung am Anfang und am Ende der Lernzeit am höchsten (s. Tony Buzan).	So bleibt eine hohe Lernfähigkeit über den ganzen Tag erhalten.
Lern-Frequenz	Je größer das Lernprojekt ist, desto wichtiger wird ein tägliches Lernpensum.	Regelmäßigkeit in Zeiten und Kontinuität der Arbeitsbedingungen sind förderlich.	Fördert die Gewohnheit und somit Motivation.



## Lern-Methoden

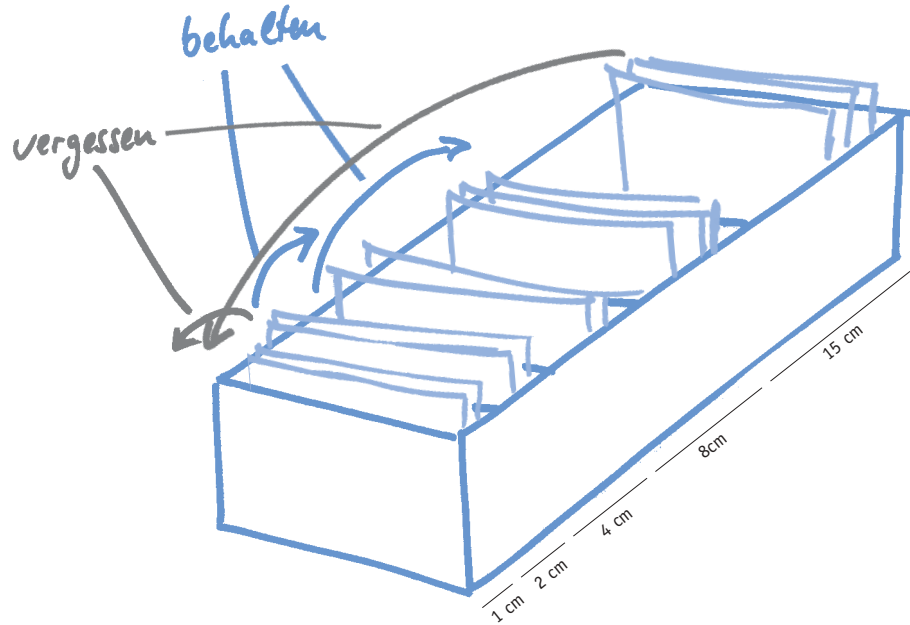
Aus der Fülle der Methoden können wir nicht alle nennen und auch die hier angeführten nur kurz beschreiben. Sie selbst müssen beurteilen, welche Methoden am besten zu Ihnen passen. Es ist erfolgreicher, mit einer Methode zu lernen, die zeitlich aufwendiger ist, wenn sie mehr die Lernmotivation fördert und Spaß macht.

Methode	Ablauf	Hinweise	Aufwand	Lernstil
Lernkartei	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Vorderseite Begriff oder Frage, Rückseite kurze Erklärung/Antwort, möglichst mit Bild</li> <li>▪ Kasten mit 5 Fächern, die sich von vorne nach hinten jeweils doppelt verbreitern.</li> <li>▪ Die fünf Fächer symbolisieren den Lernfortschritt in aufsteigender Reihenfolge. Je besser Sie die Antworten beherrschen und im Gedächtnis verankert haben, desto weiter rücken die Kärtchen nach hinten.</li> <li>▪ Bei Vergessen/falsch kommt das Kärtchen ins vorderste Fach zurück.</li> <li>▪ Im fünften Fach sind die Karten, deren Antworten schon fest im Gedächtnis verankert sind.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kärtchen Format ca. A7</li> <li>▪ Kasten mit Einteilung selbst basteln oder im Handel kaufen.</li> <li>▪ Loch in oder Abschneiden der rechten Ecke erleichtert Einordnen</li> <li>▪ Neue Kärtchen kontinuierlich schreiben</li> <li>▪ genaue Erklärung bei S. Leitner, Beispiele s. unten</li> </ul>	<p>Es reichen täglich 15 Minuten. Das ist sogar beim Autofahren im Stau möglich, weil Sie dabei Zeit haben, in aller Ruhe den Text der Antworten innerlich zu formulieren, besonders für die Kärtchen aus dem ersten Fach.</p> <p>Es gibt auch fertige auditive Lernkarteien z. B. als Vokabeltrainer (hervorragende auditive PC-Programme, die wie Lernkarteien aufgebaut sind).</p>	<p>K, V kinestetischer Lernkanal visueller Lernkanal</p> <p>A auditiver Lernkanal</p>
Mind-Mapping	Hauptstichwort in der Mitte des Blattes, Äste mit Verzweigungen. Siehe das Titelblatt. Ergänzen Sie die Äste möglichst durch Grafiken und Symbole.	Zum aktiven Durcharbeiten von längerem Lese-Stoff. Lässt Zusammenhänge erkennen. Erzeugt Fäden für das Wissens-Netz.	Je nach Umfang des Lernstoffes unterschiedlich, z.B. 20 Minuten.	K, V

Reihenfolge	Je ähnlicher der Stoff desto weniger wird behalten! Also: Jede Stunde den zu lernenden Stoff wechseln. Dazwischen die kurze Pause.	Reihenfolgeeffekte haben starke Wirkung. Das ist eine der wichtigsten Lernregeln!	Diese Technik kostet gar keine Zeit!	
Lern-Poster	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kernsätze des Lernstoffes auf große Blätter (ggf. A1/A0) schreiben.</li> <li>▪ Mit Bildercollage aus Zeitschriften ergänzen (emotional!)</li> <li>▪ Aufhängen in der Wohnung.</li> </ul>	Zur Wiederholung und Verinnerlichung des Stoffes schon beim Basteln. Dies erzeugt Fäden für das Wissens-Netz. Öfter davor verweilen und einprägen.	10-60 Min. pro Poster (ab A3)	K, V
Lerner-Gruppe	<p>Vertiefung des Gelernten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gegenseitig Fragen stellen, Übungen machen.</li> <li>▪ Bei langdauerndem Lernen, z.B. im Studium, dynamische Zusammensetzung</li> <li>▪ Moderation nach Temperament – was auch dem Lernstil der Beteiligten entspricht - die einen erklären mehr, die anderen hören zu.</li> <li>▪ Ausgewogene Zusammensetzung verschiedener Lerntypen ist sinnvoll.</li> </ul>	Den Stoff jemand anderes zu erklären ist eine der besten Strategien. Durch Rückfragen und detailliertes Erklären setzt sich der Stoff neu zusammen und festigt sich auf erstaunliche Weise. In der Lerngruppe summieren sich die Lernfortschritte, das Wissen und die Fähigkeiten der Teilnehmer.	z.B. wöchentliche Treffen von 1-2 Stunden. Anwesenheitspflicht vereinbaren. Festes Ritual bei jedem Treffen z.B. offene Fragen/neue Stoffübersicht/Lernphase/Pause/Lernphase/gemütlicher Teil (= Belohnung).	A, K, V
Lernstoff markieren	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lernstoff mit farbigem Marker zu unterstreichen.</li> <li>▪ Überlegen, was wichtig ist. Das fördert die Behaltenswirkung.</li> </ul>	Gibt Ihnen ein gutes Gefühl, den Stoff durchgenommen zu haben. Schafft Überblick. Ggf. mit unterschiedlichen Farben.	Kein Aufwand beim Lesen, verkürzt Wiederholungszeit.	K, V

Lesetechniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Schnelle Techniken lenen:</b> Diagonal, Speed oder gar Photo-Reading (s. Literatur).</li> <li>▪ <b>Vor einem neuen Buch oder Kapitel innere Fragen stellen.</b></li> <li>▪ <b>Am Schluss mit geschlossenen Augen innerlich wiederholen.</b></li> <li>▪ <b>SQ3R als spezielle Methode</b></li> </ul>	Es ist besser, mehrere Bücher an einem Stück mit Zeitdruck zu "lesen", als zu viel Zeit für eines zu haben. Abbau der hindernden Denkmuster nötig, alles gleich schnell und detailliert lesen zu müssen.	<p>Nur 30-60 Minuten für ein Fachbuch nehmen.</p> <p>Ggf. Hörbuch beschaffen und im Auto nutzen.</p>	V  A
SQ3R-Methode (beim Lesen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Survey</b> (Überblick schaffen, vor Beginn durchblättern)</li> <li>▪ <b>Question</b> (innere Fragen stellen, Nutzen überlegen, notieren)</li> <li>▪ <b>Read</b> (lesen)</li> <li>▪ <b>Recite</b> (aufsagen)</li> <li>▪ <b>Review</b> (Rückschau, notieren)</li> </ul>	Grundlage aller Lesetechniken. Besonders wichtig ist die Recite-Phase, z.B. am Ende eines Kapitels überlegen, was darin stand, innerlich wiederholen.	Spart Zeit, ggf. nicht alles lesen!	V, A, K
Mental-Training für Wissen und Können	Lernstoff oder nur positive Lern-Denkmuster (Sätze, die die Erfolgsüberzeugung stärken) mit Entspannungsmusik hören und/oder selbst auf Cassette sprechen. Das Aufsprechen alleine hat schon eine Lernwirkung.	Fördert die Motivation. Innere Bilder (sich das zukünftige Verhalten als Gegenwart vorstellen) sind besonders förderlich für die Aneignung neuer Fähigkeiten.	Passiv hören, oder beim Autofahren ohne Konzentration darauf. Im Grunde handelt es sich dann um "Parallellernen" durch unbewusste Berieselung!	A, V, K mental
Innere Visualisierung	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Den Lernstoff portionsweise oder für Begriffe mit originellen inneren Bildern verknüpfen.</b></li> <li>▪ <b>Eselsbrücken für das Behalten ähnlicher Inhalte schaffen.</b></li> </ul>	Durch bildhaft-verknüpfendes Denken können Sie sich vermeintlich schwierige Lern-Inhalte innerhalb sehr kurzer Zeiten (fast) mühelos einprägen! Basis aller Gedächtnistechniken. Fähigkeit, die für das ganze Leben nützlich ist.	Verlangsamt das Lernen vordergründig, erhöht aber die Behaltenswirkung. Macht Spaß, hat Motivationswirkung.	VAK – mental VAK

Sinn und Emotion	Vergegenwärtigen Sie sich öfter Ihr persönliches Lernziel und Ihre Gefühle dazu und sprechen Sie sie innerlich aus.	Verknüpfen des Lernstoffs mit Sinn und Emotion fördert das Behalten.	Kein Aufwand, eher eine Gewohnheit, die Sie annehmen können.	mental A, K
CBT und Internet	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Interaktive Präsentationen und bewegte und auditive Sequenzen im Lernstoff beachten.</b></li> <li>▪ <b>Internet und CD-ROM, zusätzlich zum konventionellen Medium Buch</b></li> <li>▪ <b>Seminare können mit Selbstlernphasen abwechseln (Blended Learning).</b></li> </ul>	Eine Möglichkeit mehr, vorhandenen Stoff einzubauen und für den Praxis-transfer vorzubereiten, zu verankern und zu motivieren.	Manche Menschen lernen gerne mit diesem "neuen" Medium, und dann ist es keine Frage der Effektivität, sondern der Motivation.	V, K, A
Ähnlichkeitshemmung überwinden (Eselsbrücken)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Beim Verwechseln von Begriffen und Vokabeln benötigen Sie Eselsbrücken.</b></li> <li>▪ <b>Finden Sie eine einfache Eselsbrücke (Hilfsfäden für das Wissensnetz) für die richtige Zuordnung - konzentrieren Sie sich auf die Unterschiede.</b></li> </ul>	Beispiel: Sie verwechseln "Miosis" (Verkleinerung der Pupille) mit "Mydriasis" (Vergrößerung). Das kürzere Worte bezieht sich auf die Verkleinerung. Oder: 3,3,3 – bei Issos Keilerei. Zum Merken der Jahreszahl für diese Schlacht von Alexander d.Gr.	Spart Wiederholungen, wenn Sie diese gleich beim ersten Lernen aufbauen.	V,A,K
Lernen durch Nachahmen	Vormachen lassen und dann Nachahmen (bei psychomotorischen Fähigkeiten). (Ein Mensch, der über das Verständnis bzw. die Erkenntnis lernt versteht die Vorgänge, kann sie allerdings nicht immer selbst erzeugen.)	Erklären Sie jemand detailliert wie Rad fahren funktioniert: Setzen Sie ihn anschließend auf ein Rad. Wie weit wird er kommen? Keine 5 Meter – trotz allem Wissen. Versuchen Sie dann die zweite Methode: Sie machen es vor und der andere ahmt Sie nach.	Spart Zeit, je weniger es sich um Wissen und je mehr es sich um Fähigkeiten/ Fertigkeiten handelt.	K
Allgemein	Positives Lernklima schaffen	Lernumgebung, Musik, Bewegung, Entspannung, Stimmung etc	gering	V, A, K

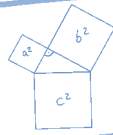


## Beispiele von Lernkarten

die Entspannung

la relaxation 

Satz des Pythagoras

  $a^2 + b^2 = c^2$

das Freud'sche Phasenmodell der menschl. Entwicklung

Orale Phase 1. Lebensjahr  
anale Phase 2-3. Lebensjahr  
ödisipale Phase 4-5. Lebensjahr  
Latenzphase

## Buchtipps



**Birkenbihl, Vera F., Das neue Stroh im Kopf, Vom Gehirn-Besitzer zum Gehirn-Benutzer,** GABAL Verlag Offenbach, 36. Auflage 2000, ISBN 3-8989749-085-4

Aufbauend auf die Ergebnisse der Gehirnforschung finden Sie eine Fülle von Experimenten, praktischen Anregungen und Techniken zum Ausprobieren. Ein Klassiker in neuester Bearbeitung, empfehlenswert.

**Buzan, Tony, Kopftraining, Anleitung zum kreativen Denken, Test und Übungen,** Goldmann, München 6. Auflage 1989, ISBN 3-442-10926-4

Ein äußerst empfehlenswertes kleines Taschenbuch mit viel Inhalt, welches auch die Mind-Mapping-Methode erklärt.

**Reiner Czichos, Entertainment für Knowbodies,**

Ernst Reinhardt Verlag, München 1999, ISBN 3-497-014823-6

Enthält den nachfolgenden Lernstil-Test.

**Demann, Frank W., Highspeed Reading, Die Hochgeschwindigkeits-Lesemethode für das Informationszeitalter,** GABAL, Offenbach 2000, ISBN 3-89749-057-9

Ein lesefreundliches How-to-Do-Buch vom GABAL-Verlag.

**Dennison, Paul E./Gail, Brain Gym,**

VAK-Verlag, Freiburg 1990, ISBN 3-924077-79-7

Stellt eine Vielzahl von kinesiologischen Übungen zur Förderung der geistigen und kreativen Fähigkeiten, der Aufmerksamkeit und Konzentration etc. dar.

**Leitner, Sebastian, So lernt man lernen, Der Weg zum Erfolg,** Herder Verlag, Freiburg 1995

Ein Buch, das für die Idee des selbstverantwortlichen Lernens begeistert. Jeder kann seine persönliche ideale Lernmethode finden. Vor allem die darin beschriebene Lernkartei zur selektiven Wiederholung von Lernstoff ist damals eine echte Innovation gewesen und auch heute noch aktuell.

**Schele, Paul, Photoreading, Die neue Hochgeschwindigkeits-Lesemethode in der Praxis,** Junfermann, Paderborn, 3. Auflage 1997, ISBN 3-87387-213-7

Es geht dabei um Ganzseitenlesen, wobei das Durchblättern eines Buches nur Minuten dauert. Hinzu kommen jedoch vorbereitende Aktivitäten und nachfolgende Aktivierungen.

**Schröder-Naef, Regula D., Rationeller Lernen lernen,**

Beltz-Verlag Weinheim und Basel, 25. Auflage 2001, ISBN 3-407-83092-0

Der Klassiker für das Selbstlernen. Geht auch sehr ins Detail, z. B. bei der Form der Notizen im Unterricht oder Fragen bei Vorträgen.

**Schröder-Naef, Regula D., Lerntraining für Erwachsene, Es lernt der Mensch, so lang er lebt,**

Beltz-Verlag Weinheim und Basel, 4. Auflage 1999, ISBN 3-407-36343-50

Speziell für Erwachsene geschrieben, in etwa wie ein Lernplan gegliedert. Eines der empfehlenswertesten Bücher für Selbstlerner.

**Svantesson, Mind-Mapping und Gedächtnistraining, Die Synthese von sprachlichem und bildhaftem Denken,** GABAL-Verlag, Offenbach 6. Auflage 2001, ISBN 3-89749-198-2

Zeigt den Wirkungshintergrund auf und ergänzt die Mind-Mapping-Methode um den Einbezug spielerischer bildhafter Elemente.

## Test für Lernstile

Wahrscheinlich trifft bei nachstehenden Fragen manchmal mehr als eine Möglichkeit für Sie zu. Bitte entscheiden Sie sich jedoch für die Möglichkeit, die am ehesten zu Ihnen passt und kreuzen Sie die entsprechende Spalte an – oder vergeben Sie durchgehend Rangfolgen 1, 2, 3 für die Häufigkeit.

Die Fragen	Visuell (V)	Auditiv (A)	Kinästhetisch (K)
1. Ein Kollege ruft an, weil bei ihm ein technisches Gerät installiert wird, mit dem Sie bereits vertraut sind. Was tun Sie?	Ich faxe die Betriebsanleitung.	Ich erkläre ihm die Handhabung direkt am Telefon.	Ich vereinbare, dass er mich mit konkreten Fragen anruft, sobald er das Gerät ausprobiert hat.
2. Welche Formulierungen benutzen Sie häufig?	Ausdrücke des Sehens wie "Das ist mir klar", "Das habe ich im Blick"	Ausdrücke des Hörens wie "Das verstehe ich", "Das hört sich gut an"	Ausdrücke des Handels wie "Das kriege ich in den Griff", "Das hat mich umgehauen"
3. Welche Art Rätsel bzw. Denksportaufgabe liegt Ihnen besonders?	Kreuzworträtsel, Memory	Komplexe Denksportaufgaben (z.B. bei Kurzkrimis Täter, Indizien, Motive, Erklärungen suchen)	Kompliziertes Puzzle
4 Sie wollen etwas Kulturelles unternehmen. Woran haben Sie spontan Interesse?	Besuch einer Gemäldeausstellung	Besuch eines Konzertes	Tanz-, Malkurs etc.
5. Sie wollen konzentriert arbeiten. Worauf legen Sie dabei besonderen Wert?	Der Arbeitsplatz muss aufgeräumt sein.	Der Arbeitsplatz muss ruhig sein.	Sie brauchen Platz, um sich ausbreiten und bewegen zu können.
6. Was zeichnet Ihrer Ansicht nach einen guten Vorgesetzten aus?	Er behält auch in schwierigen Situationen einen klaren Kopf und behält das eigentliche Ziel im Auge.	Er ist stets für alle Mitarbeiter ansprechbar, teamorientiert und bemüht sich um intensive Kommunikation.	Er ist immer da, wo es gerade brennt und scheut sich nicht, selbst Hand anzulegen.

7. Was vergessen Sie am ehesten?	Die Weitergabe einer telefonischen Nachricht	Die schriftliche Notiz eines Kollegen	Den Aufbau eines selbst nicht genutzten Ablagesystems
8. Was fasziniert Sie an Ihrem Lieblingsschauspieler am meisten?	Seine facettenreiche Gestik und Mimik	Geistreiche, hinter sinnige Dialoge	Seine Art, Körper und Bewegung einzusetzen
9. Wie erinnern Sie sich an die Schreibweise komplizierter Wörter?	Sie stellen sich das Wort geschrieben vor.	Sie buchstabieren das Wort laut.	Sie notieren sich das Wort in unterschiedlichen möglichen Schreibweisen.
10. Sie versuchen, Kollegen Ihren Autounfall zu erklären. Wie tun Sie das?	Sie greifen zu einem Schmierpapier und zeichnen den Hergang auf.	Sie erzählen das Ganze als Anekdote.	Sie greifen zu Zigarettenschachtel, Kuli, Locher etc. und spielen das Ganze auf dem Schreibtisch nach.

### Auswertung/ Summe Kreuze

**Tipp:** Bei einigen Fragen, insbes. Nr. 2 holen Sie auch das Feedback Ihrer Familie, Freunde, Kollegen ein. Sie nehmen Ihre typischen Äußerungen weitaus bewusster wahr.

### Visueller (optischer) Lerntyp:

Wenn Sie überwiegend die zweite Spalte angekreuzt haben, überwiegt bei Ihnen die visuelle Wahrnehmung. Für Ihr Lernverhalten heißt das: Sie lernen lieber aus Fachbüchern und schriftlichen Informationsmaterialien als sich von Experten etwas erklären zu lassen. Umgekehrt arbeiten Sie Sachverhalte lieber schriftlich aus, als sie vorzutragen. Sie können gut visualisieren und Bilder als Gedächtnishilfe nutzen. Die Arbeit mit Mind-Maps, Skizzen und Grafiken unterstützt Ihren Lerntyp optimal.

## **Auditiver (verbaler) Lerntyp:**

Wenn Sie überwiegend die dritte Spalte angekreuzt haben, überwiegt bei Ihnen der auditive Wahrnehmungskanal. Sie sind ein aufmerksamer Zuhörer bei Referaten, Vorträgen und Diskussionen und haben das Wesentliche auch ohne Notizen im Gedächtnis.

Komplizierte Sachverhalte lesen Sie sich häufig laut vor, um sie nachzuvollziehen. Sie können Ihren Lerntyp sehr gut unterstützen, indem Sie Lernstoff auf Kassetten aufnehmen und wiederholt abhören. Sorgen Sie beim Lernen zudem für möglichst wenig Ablenkung.

## **Kinästhetischer Lerntyp (Ausprobierer):**

Wenn Sie überwiegend die letzte Spalte angekreuzt haben, dominiert bei Ihnen die kinästhetische Wahrnehmung. Das praktische Beispiel oder - besser noch - die praktische Demonstration ziehen Sie allem anderen vor. Dabei beobachten Sie Abläufe sehr genau, um Sie später eigenhändig nachzumachen. Lernmethoden, bei denen Sie Ihre Erfahrungen einbeziehen können, liegen Ihnen besonders. Kinästheten brauchen zum Lernen Bewegung. Stehen Sie ab und zu auf und bewegen Sie sich beim Nachdenken.

**Fazit:** Bitte beachten Sie, wenn z.B. die meisten Kreuze bei "visuell" sind, dass Sie damit kein 100 % visueller Lerner sind.

## **Adressen aus der Weiterbildung**

**www.brainbox.at**

(Lertraining Ausbildung für Lehrende)

**www.dgsl.de**

(Suggestopädie- Lernen mit allen Sinnen)

**www.gabal.de**

**www.memoPower.de**

(GABAL-Mitglied, spezialisiert auf Lerntechnik und Gedächtnis. Hier erhalten Sie auch eine günstige Software zur eigenen Erstellung von Lernkarteikarten)

**www.nlp.de**

**www.Stufen-zum-Erfolg.de**

(GABAL-Initiative mit einem Baustein Lernen)

## **Autoren der Broschüre**



(v. links n. rechts) Leitung: Dr. Rudolf Müller, Aschau, [www.SUnternehmensentwicklung.de](http://www.SUnternehmensentwicklung.de)  
Mitglieder: Dr. Martin Jürgens, Landshut, [www.drmj.de](http://www.drmj.de)  
Dipl. Psych. Klaus Krebs, Berlin, [www.klauskrebs.de](http://www.klauskrebs.de)  
Dipl. Bw. Joachim von Prittwitz und Gaffron, Lohra, [www.jvprittwitz.de](http://www.jvprittwitz.de)

## Der Lernplan

Bei einem größeren Lernprojekt, z. B. dem Lernen einer Sprache oder der Vorbereitung für eine aufwendige Prüfung, lohnt sich die Erstellung eines Lernplanes. Die vorangegangenen Kapitel zeigen auf, dass jeder einen bestimmten Lernstil bevorzugt. So individuell wie der jeweilige Lerntyp ist, so individuell ist auch der Lernplan zu gestalten. In der nachfolgenden Tabelle werden allgemeine Vorschläge gemacht, was zu berücksichtigen und was abzuklären ist, damit ein effektiver Lernplan erstellt werden kann.

Mit dieser Vorgehensweise können Sie Ihren Lernplan schreiben und sich die Zeit entsprechend einteilen. Vergrößern Sie das Formular vor dem Ausfüllen.

### Zu klären ist:

Was ist mein konkretes Lernziel? Welches ist meine äußere (z.B. Druck) und innere Lernmotivation?

Welches ist seine Wichtigkeit/Bedeutung für mein Leben und wie sind meine Gefühle dazu, auch die Bereitschaft, auf einiges für das Lernziel zu verzichten?

Welches sind die einschränkenden Glaubenssätze, die mich am Lernen hindern (z.B. "Das lerne ich nie, dazu bin ich zu dumm usw.) klären? Wie können Sie systematisch Versagensängste "ENTLERNEN", d.h. bewusst alte Überzeugungen in den Müllimer stampfen, um frei zu sein für neues Lernen?

Wie kann ich die Lernmotivation ständig aufrechterhalten und stärken (z.B. durch Partnerunterstützung, Lerngruppe)?  
Wie die eigene Stimmung positiv beeinflussen?

Wie werde ich Zeit für mein Lernen schaffen, andere Aktivitäten raffen bzw weglassen? Welche Teilziele setze ich und portioniere so den Lernstoff? Mit welcher Zeiteinteilung will ich lernen?



Welche Lernvorbereitungen/ Informationen brauche ich noch?  
Welche Lernmethoden kenne und nutze ich? Welche könnte ich noch ausprobieren?

Welche Lernhilfen brauche ich für meinen persönlichen Lernstil, z.B. die Umgebung, Musik etc.?

Wie schaffe ich meine eigene Lernkontrolle (z.B. Test beantworten, anderen erklären)?  
Wie werde ich meinen Lernfortschritt genießen und den Erfolg feiern ?

## GABAL e.V.

Gesellschaft zur Förderung

Anwendungsorientierter

Betriebswirtschaft und

Aktiver

Lehrmethoden in Hochschule und Praxis e.V.

### Unsere Ziele

Wir vermitteln **Methoden und Werkzeuge**, um mit Veränderungen kompetent Schritt halten zu können und dabei unternehmerische und persönliche Erfolge zu erzielen. Wir informieren über den aktuellen Stand **anwendungsorientierter Betriebswirtschaft**, fortschrittlichen Managements und menschen- und werteorientierten Führungsverhaltens. Wir gewähren jungen Menschen in Schule, und beruflichen Startpositionen **Lebenserfolgshilfen**. Unsere Mitglieder engagieren sich für ihr persönliches Wachstum und das Wachstum ihrer Organisationen.

### Was wir ihnen bieten...

- Kontakte zu Unternehmen, Multiplikatoren und Kollegen in Ihrer Region und im GABAL-Netzwerk
- Aktive Mitarbeit an Projekten und Arbeitskreisen
- Mitgliederzeitschrift *impulse*
- Freiabo der Zeitschrift *wirtschaft und weiterbildung*
- Jährlicher Buchgutschein
- Teilnahme an Veranstaltungen der GABAL und deren Kooperationspartner zu Mitgliederbedingungen

#### Impressum

GABAL e.V.

Budenheimer Weg 67, 55262 Heidesheim

Tel. 06132.509590, Fax -509599,

eMail: [gabalev@t-online.de](mailto:gabalev@t-online.de)

Internet: [www.gabal.de](http://www.gabal.de)

## Regionalgruppen

### RG Rheinland

Detlev Tesch  
Tesch Training  
Küdinghovener Str. 142  
D-53227 Bonn  
Fon: 0228.473792, Fax : 473788  
[gabal-rheinland@gmx.de](mailto:gabal-rheinland@gmx.de)

### RG Rhein-Main

Stephan Kasperczyk  
Lindenstr. 2  
D-35789 Drentenhausen  
Fon: 06472.831832, Fax : 831834  
[s.kasperczyk@t-online.de](mailto:s.kasperczyk@t-online.de)

### RG Rhein-Neckar

Wanda Decker  
Schwetzinger Straße 6a  
68519 Viernheim  
Fon: 06204. 975259, Fax: 3974  
[wanda.decker@t-online.de](mailto:wanda.decker@t-online.de)

### RG Ruhrgebiet

Hartmut Pöttsch  
Prinzenstr. 86  
D-47058 Duisburg  
Fon: 0203.335535, Fax 3173861  
[hartmut@scientific-addresses.com](mailto:hartmut@scientific-addresses.com)

### RG Sachsen und Umgebung

Sven Lehmann  
SL Marketing & Management  
Samuelisdamm 12c  
D-04838 Eilenburg  
Fon: 03423.603406, Fax 604672  
[aktuell@gabal-rgsachsen.de](mailto:aktuell@gabal-rgsachsen.de)  
[www.gabal-rgsachsen.de](http://www.gabal-rgsachsen.de)

### RG Berlin-Brandenburg

Hartmut Laufer  
GABAL Berlin  
Postfach 303630, D-10727 Berlin  
Fon: 030.2629640, Fax : 2625977  
[GabalBerlin@aol.com](mailto:GabalBerlin@aol.com)

### RG Franken

Martin M. Bittner  
Fon: 0162.5979524  
[gabal-franken@gmx.de](mailto:gabal-franken@gmx.de)

### RG Hannover

Wulf Pirkner  
Parkstraße 14  
30952 Ronnenberg  
Fon 05109.513240, Fax 513241  
[info@bauer-pirkner.de](mailto:info@bauer-pirkner.de)

### RG Nord

Rosemarie Dypka  
Coaching & Hypnose  
Eppendorfer Landstr. 33  
D-20249 Hamburg  
Fon: 040.473338, Fax: 46773699  
[dypka@rosemariedypka.de](mailto:dypka@rosemariedypka.de)

### RG Oberbayern

Heiko Martens-Scholz  
Hugo-Weiss-Str. 50  
D-81827 München  
Fon: 089.95456981  
[info@easyfuture.de](mailto:info@easyfuture.de)  
[www.easyfuture.de](http://www.easyfuture.de)

### RG Rosenheim

Dr. Rudolf Müller  
Spitzsteinstraße 24  
D-83229 Aschau-Sachrang  
Fon 08057-578, Fax - 584  
[Dr.Rudolf.Mueller@t-online.de](mailto:Dr.Rudolf.Mueller@t-online.de)  
[www.SUnternehmensentwicklung.de](http://www.SUnternehmensentwicklung.de)

### RG Sachsen - Anhalt

Jörg Petermann  
Online-Netzwerk-Lernen  
Thomas-Müntzer-Str. 2  
D-39343 Rottmersleben  
Fon: 039206.9049-7, Fax : -8  
aktuell@online-netzwerk-lernen.de  
www.online-netzwerk-lernen.de

### RG Schwarzwald

Emmerich Weber  
St.-Nepomukstr. 1/1  
D-78048 Villingen-Schwenningen  
Fon: 07721.58389  
weber@villingen-schwenningen.ihk.de

### RG Stuttgart

Anfragen bitte an die Geschäftsstelle

### GABAL Österreich

Prof. Ursula Holzer  
Lernstudio  
Promenadegasse 18  
A-1170 Wien  
Fon: (0043) 01.5335497, Fax :5326596  
ursula.holzer@lernstudio.at  
www.lernstudio.at

### GABAL Schweiz

Prof. Dr. phil. Jürg Meier  
JUMEBA  
Bergmattenweg 101  
CH-4148 Pfeffingen  
Fon:(0041) 061.75383-33, Fax : -32  
J.Meier@jumeba.ch

## Arbeitskreise

### AK Aktive Lehrmethoden

Koordination: Dr. Rudolf Müller; Spitzsteinstr. 24,  
83229 Aschau-Sachrang, Fon 08057.578, Fax -584,  
Dr.Rudolf.Mueller@t-online.de

### AK Blended Learning

Koordination: Carsten Wiegrefe, Weigandufer 7, 12045  
Berlin, Fon: 030.623 36 66, wiegrefe@web.de,  
<http://www.wiegrefe.com>

### AK Marketing

Koordination: Karin Ruck, Agentur für  
Dienstleistungsmanagement, Marketingberatung &  
Training, Eichendorffstraße 11, 60320 Frankfurt,  
Fon 069.56043324, ru-die@t-online.de

### AK Netzwerk Nachwuchs im Netzwerk Lernen

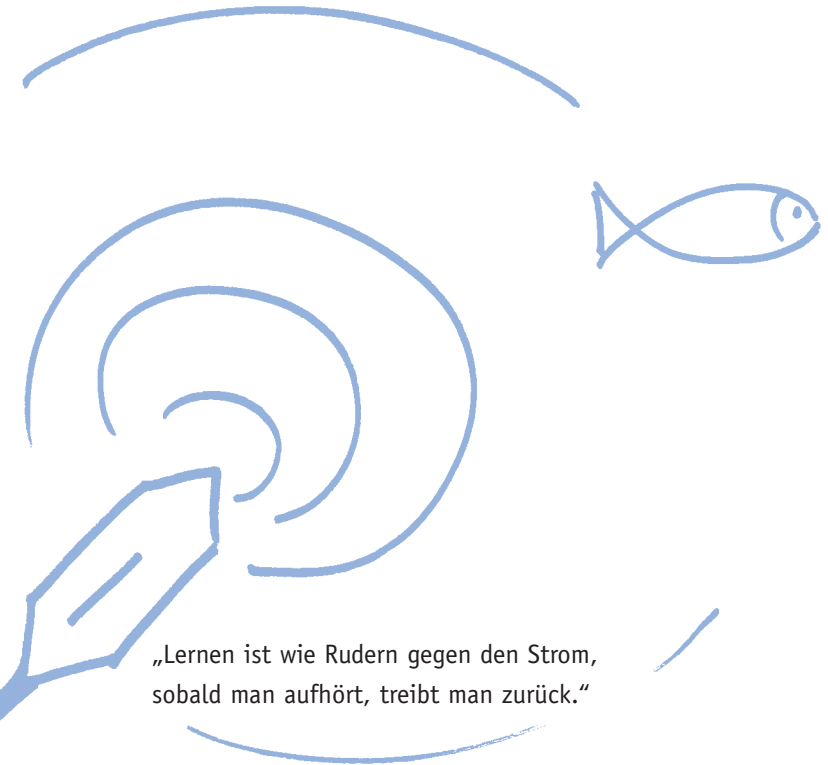
Koordination: Carsten Dolatowski, Grieperstr. 18, D-  
45143 Essen, Fon 0201.8631794,  
carsten.dolatowski@uni-essen.de

### AK STUFEN

Koordination: Michael Berger, Agentur das Team GmbH,  
Budenheimer Weg 67, 55262 Heidesheim, Fon  
06132.509-500, Fax -555,  
Michael.Berger@STUFENzumErfolg.de

### AK Verkaufstraining

Koordination: Andreas Loof, Projekt Protos Consulting  
Loof & Partner GbR, Stadthausbrücke 3, 20355  
Hamburg, Fon 040.37644-935, Fax -500,  
andreas.loof@projekt-protos.de



„Lernen ist wie Rudern gegen den Strom,  
sobald man aufhört, treibt man zurück.“