

Wie wir Fähigkeiten erlernen

Wenn Du weißt,
wie
Du lernst, weißt
Du alles, was du
brauchst, um
Erfolg zu haben.



Erfolg ist kein Zufall.

Erfolgreiches Denken ebenso wenig.

Und wenn wir schon jeden Tag denken, können wir es auch in der bestmöglichen Qualität tun.

Meine Mission ist es, Menschen zu helfen, ihr volles Potenzial auszuschöpfen. Ein Weg dorthin geht über bewusste und qualitativ hochwertige Denk- und Lernprozesse. Wir sind neurokognitiv darauf ausgelegt zu lernen; das können wir also für uns nutzen.

Meine Expertise baut auf dem Wissen aus dem Psychologiestudium und meiner Erfahrung als Coach auf.

Lasst uns beginnen! Gedankliches Training bedarf, ähnlich dem Muskeltraining, kontinuierlichem Training.



Lern-Kreislauf

Wie wir Fähigkeiten erlernen

Alle Fähigkeiten sind erlernt.

Worin übst Du Dich momentan?

Deine Antwort:

Wie einfach fällt es Dir, zu lernen?

Um uns weitere Fähigkeiten einfacher anzueignen, lohnt es sich, einen Blick darauf zu richten, *WIE* wir lernen. So können wir diesen Prozess bewusst für uns nutzen. Unser Körper und unser Gehirn sind jederzeit bereit, Neues zu lernen. Unsere Gewohnheiten hingegen bevorzugen vertraute Muster.

Wir haben also die Wahl, Neues zu lernen, wenn wir bereit sind, alte Gewohnheiten loszulassen.

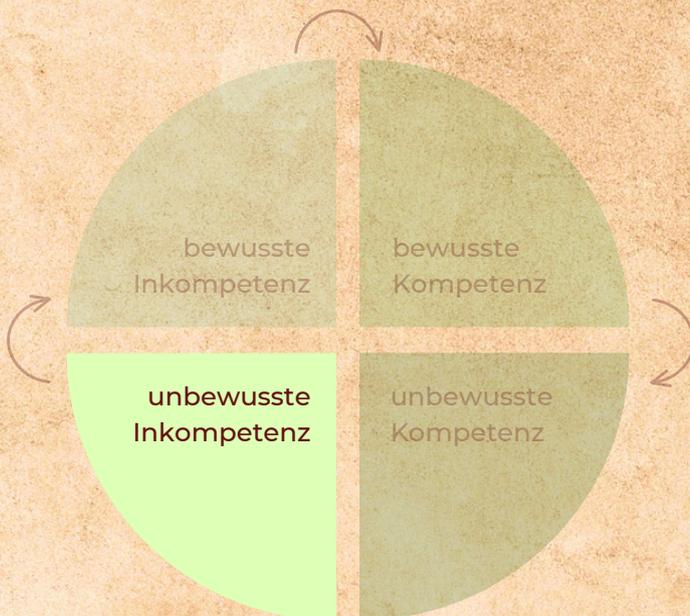
Wie genau der Lernprozess funktioniert, stelle ich Dir in diesem Lern-Kreislauf, adaptiert aus "The Four Levels of Teaching" von Martin Broadwell (von 1969) vor:

Lern-Kreislauf

unbewusste Inkompetenz

In dieser Phase ist Dir nicht bewusst, dass Dir eine bestimmte Fähigkeit oder ein bestimmtes Wissen fehlt. Erst durch den Wunsch nach neuen Fähigkeiten fällt das Unwissen auf.

Deine Notizen:



Beispiel:
Autofahren
lernen



Der Wunsch nach Unabhängigkeit und neuen Reisemöglichkeiten lockt, den Führerschein zu machen. Wir wollen ein Auto fahren können. Gleichzeitig wissen wir, dass wir es noch nicht bedienen können. Gehen wir Schritte, um es zu lernen, kommen wir zum zweiten Quadranten.

Lern-Kreislauf

bewusste Inkompetenz



In dieser Phase wissen wir, dass uns bestimmte Fähigkeiten oder Kenntnisse fehlen.



Wir sind uns bewusst, dass wir nicht Auto fahren können. Wir verstehen, dass wir Übung und Unterricht benötigen. Sicheres und kompetentes Fahren und Navigieren im Straßenverkehr sind Fähigkeiten.

Deine Notizen:

Lined area for taking notes.

Lern-Kreislauf

bewusste Kompetenz

Wir haben die Fähigkeit,
etwas zu tun und können es
bewusst ausführen.
Wir benötigen dazu
Konzentration.



Deine Notizen:



*Wir sind uns unserer
Kompetenz bewusst, können
das Auto sicher im Verkehr
navigieren. Das Fahren
erfordert noch bewusste
Konzentration und ist
anstrengend.*

Lern-Kreislauf

unbewusste Kompetenz



Deine Notizen:

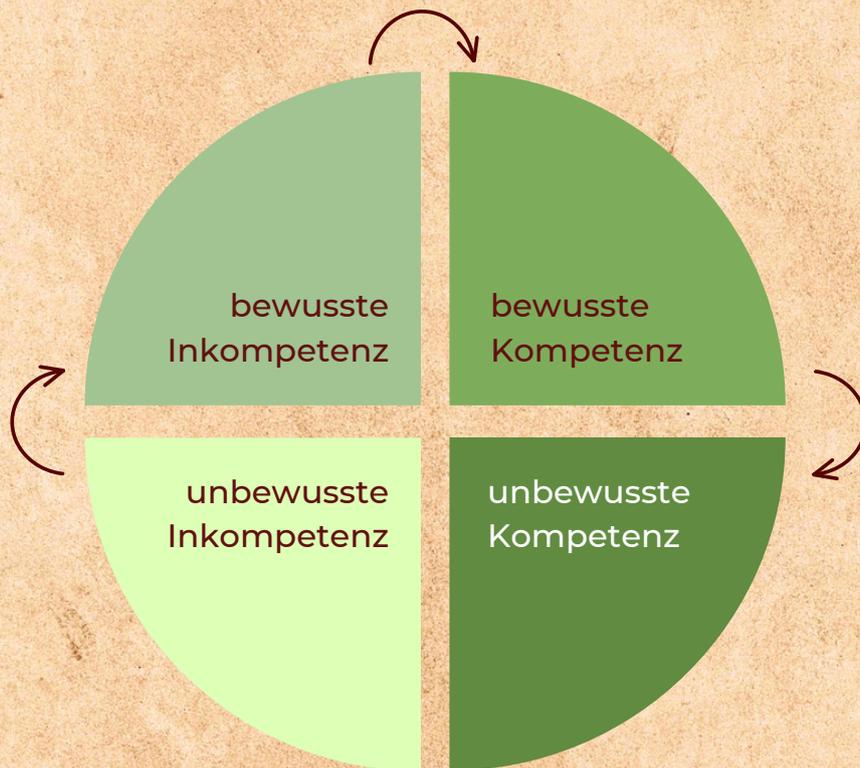
Durch Übung ist das Fahren zur zweiten Natur geworden. Wir müssen nicht mehr bewusst über jeden Schritt nachdenken: Das Schalten der Gänge vollzieht sich mühelos. Autofahren ist nun eine routinierte Fähigkeit geworden. Unser Kopf kann sich während dessen sogar mit andern Dingen als Autofahren beschäftigen, zb in Gedanken das nächste Meeting planen.

In dieser Phase sind uns die Fähigkeiten und das Wissen durch viel Übung in Fleisch und Blut übergegangen. Sie sind zu Gewohnheiten geworden, welche wir ohne kognitive Anstrengung ausführen können.



Lern-Kreislauf

Wie wir Fähigkeiten erlernen

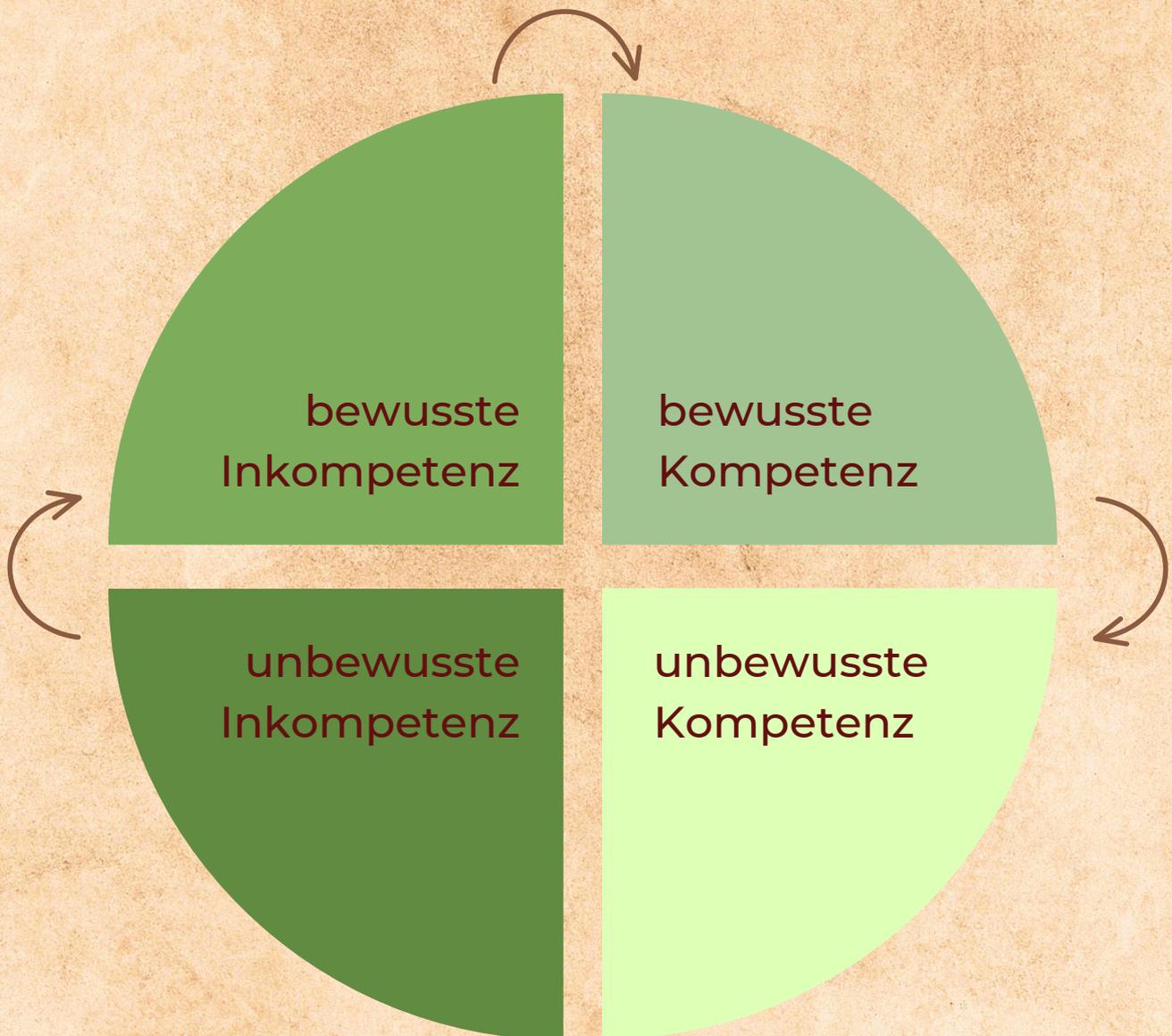


Das Zusammenspiel von Kopf und Körper wird hier deutlich sichtbar. Wir benötigen am Anfang den Kopf, um unsere Inkompetenz zu erkennen und den Lernprozess bewusst aufzunehmen. Sind die Spuren im Kopf und im Körper verankert, also verkörpern wir eine Fähigkeit, dann bedarf es keiner weiteren Anstrengung, um sie auszuführen. Der Weg dorthin vollzieht sich über wiederholte Ausführungen, also gezieltes Training. Wir sehen auch, dass diese Lernspirale immer weiter gehen kann und wir unsere Fähigkeiten über Bewusstheit und Übung schulen können.

Dieses Modell zeigt uns somit einen Weg auf, wie wir lernen.

Lern-Kreislauf

Wie wir Fähigkeiten erlernen



adaptiert von
"The Four Levels of Teaching"
von Martin Broadwell, 1969

Lern-Kreislauf

Viele unbewusste Kompetenzen sind so in unserem Körper gespeichert, dass wir sie immer zur Verfügung haben, so z.B. einmal gelernte Fähigkeiten wie Lesen, Fahrradfahren oder Schwimmen. Wir können uns dann sogar zusätzlich auf weitere Dinge, z.B. Telefonieren beim Auto fahren konzentrieren und gleichzeitig noch das Radio einschalten. Der Vorteil ist, so können kognitive Ressourcen an anderen Stellen eingesetzt werden. Der Nachteil ist, dass einmal gelernte Strukturen / Fähigkeiten dadurch, dass sie unbewusst ausgeführt werden, ihren Bahnen immer weiter folgen.

Bei Denkprozessen ist es sehr ähnlich. Wir greifen auf Denkmuster zurück. Sind diese für uns förderlich, ist das praktisch. Falls nicht, bedarf es einer bewussten Steuerung, um sich förderliche Denkmuster anzutrainieren.

An welchen Stellen in Deinem Leben passen Deine gelernten Denkmuster nicht mehr zu den gewünschte Ergebnissen?

Und jetzt?

Zeit für die gezielt Umsetzung.

Du hast nun ein theoretisches Modell über Lernen kennengelernt. Die Umsetzung in die Realität ist ein weit größeres Spielfeld und es bedarf, wie schon gesagt, Training. Wenn Du Dir schnellstmöglich neue Kompetenzen aneignen möchtest - mach es wie die Olympiasieger und lass Dich von einem Coach begleiten. Ich biete Dir nach einem kostenlosen Kennenlerngespräch meine Begleitung an.

Möglichkeiten, um weiter zu gehen:

Der Mindset Mastery Online-Kurs: Wenn Du weißt, wie Du denkst, kannst Du denken, was Du willst. Hier gehe ich in acht Kapiteln vertieft auf Mindset und deine Einflussmöglichkeiten darauf ein; Inklusive Bonusmaterial. Direkt buchbar über: [Mindset Mastery Online-Kurs](#)

Für ein intensives Training kannst Du Dich für das Mindset Mastery Mentoring-Programm bewerben. Dies ist ein zwei monatliches Programm in einer kleinen Gruppe, welche intensiv in Veränderungsprozesse einsteigt. Es finden ZoomCalls alle 14 Tage statt. Ziel ist es Dir bei der selbstverantwortlichen Gestaltung deines Traumlebens mit meiner Expertise zur Seite zu stehen.

Mit den besten Wünschen für ein erfolgreiches und erfülltes Leben.

Kontaktiere mich gerne bei Fragen.

Ich freue mich auf Dich! Anna Harrison



[Kontakt instagram](#)

[Kontakt
Linked In](#)





Lern-Kreislauf

Meine Notizen: