

## 8. Lern- und Arbeitsverhalten

### 8.1. Leistungsbereitschaft und Ausdauer

**A**

Wissen

**B**

Verstehen

**C**

Anwenden

**D**

Analysieren/Evaluieren

	<p>Ich kenne einige Stressbewältigungsstrategien. Ich erkenne, dass Erfolg und Misserfolg zum Lernen gehören.</p>	<p>Ich bin bereit, Leistungen zu erbringen und Aufgaben und Arbeiten zu Ende zu führen. Ich kann zufrieden und motiviert durch meine erbrachten Leistungen an neue Aufgaben herangehen. Ich kann für mich wirkungsvolle Stressbewältigungsstrategien anwenden. Ich kann aus Fehlern und Misserfolgen lernen und mit Frustration umgehen.</p>	
--	---	--	--

#### Menschen lernen selbst und ständig.

(Quelle: Andreas Müller: Mehr ausbrüten, weniger gackern. Bern: hep verlag ag 2008. S. 109)

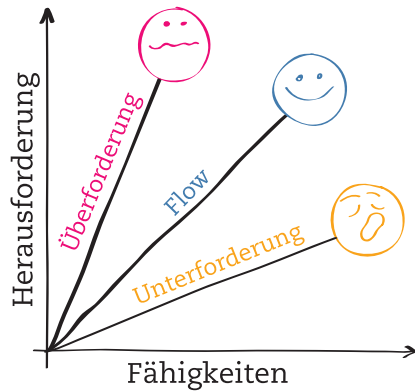
Ist dir das auch schon einmal passiert? Du bist voller Begeisterung und konzentriert bei einer Sache und gehst ganz in der Arbeit auf. Du bist eins mit der Aktivität, die du ausübst. Dann schaust du auf die Uhr und hast gar nicht bemerkt, wie schnell die Zeit verfliegen ist.

Diesen Zustand, in dem du dich befunden hast, nennt man „Flow“.



## 2 Lern- und Arbeitsverhalten

Diesen Flow-Zustand erreichst du, wenn du Arbeiten ausführst, die genau deinen Fähigkeiten entsprechen.

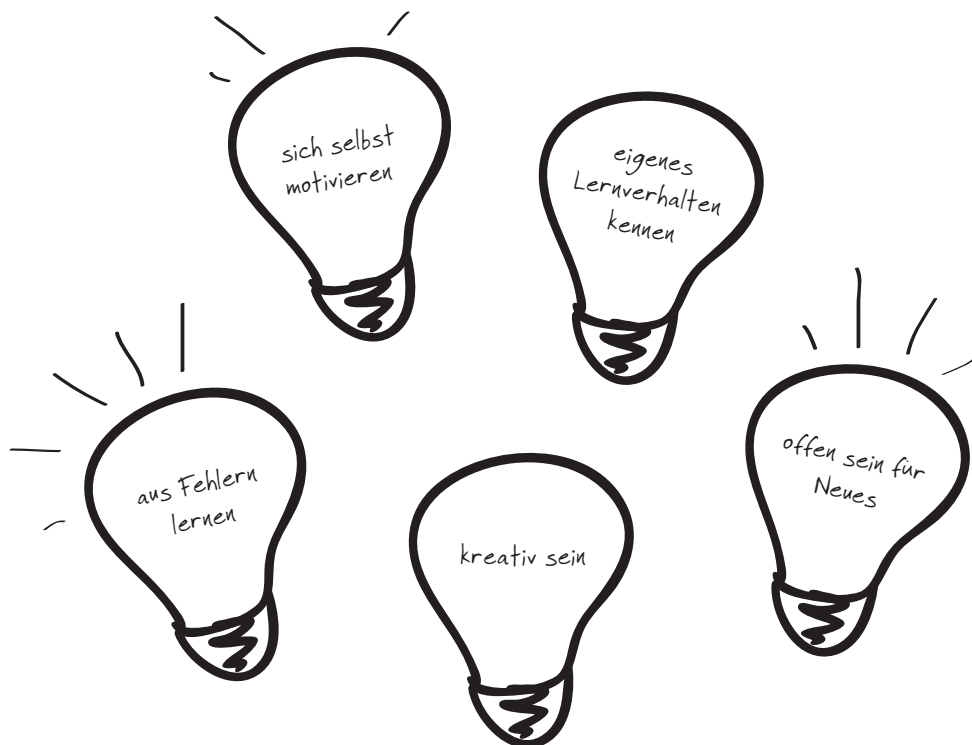


Wenn eine Aktivität für dich zu leicht ist, kann es sein, dass sich Langeweile breit macht. Wenn eine Aktivität für dich zu schwer ist, kann dies Stress und Angst hervorrufen.

Dein Gehirn liebt Spannungen und Überraschungen.

Die intensive Beschäftigung mit etwas, das dich neugierig macht und dich interessiert, bringt dein Gehirn in Bewegung und spornt es zu Höchstleistungen an.

Folgende Kompetenzen unterstützen deine Lernbereitschaft bzw. dein Gehirn:



**Wozu sollte ich diese Arbeit zu Ende bringen?**

**Was mache ich eigentlich hier?**

**Was soll am Lernen so spannend sein?**

**Wieso soll ich lernen?**

**Warum habe immer ich schlechte Noten?**

**Wieso bekomme ich keine Praktikumsstelle?**

**Warum stehe ich ständig unter Druck?**



Hast du dir öfters solche Fragen gestellt? Hast du dir schon überlegt, wie du dein Verhalten ändern kannst?

Beobachte, wie du dich verhältst bzw. wie andere sich in bestimmten Situationen verhalten. So kannst du herausfinden, was für dich förderlich und passend ist.

## 4 Lern- und Arbeitsverhalten

8.1. A



### Übung für das Glossar

Recherchiere den Begriff **Flow** und füge die Ergebnisse in dein Glossar ein.

8.1. C



### Sich selbst beflügeln

Betrachte die folgenden Bilder: Was lösen sie in dir aus? Welche/s Bild/er könnte/n dich beflügeln, und in welchen Situationen?



Das blitzschnelle Einblenden von Bildern kann dein Denken oder Verhalten beeinflussen.



## 6 Lern- und Arbeitsverhalten

Unbewusst registrierte Reize beeinflussen unser Denken und Handeln ähnlich stark wie bewusst gefasste Entschlüsse. Diesen Effekt nennt man „**Priming**“.

Der Organisationsforscher Garry Latham (Universität Toronto) legte seinen Versuchspersonen bestimmte Bilder vor. Nach dem Betrachten von z.B. einer bekannten Leistungssportlerin stieg – unbewusst – die Leistungsbereitschaft der Versuchspersonen. Sie schnitten bei Kreativitätstests und Arbeiten besser ab als diejenigen, die kein Foto gesehen hatten.

Wurde Menschen das Foto einer Bibliothek gezeigt, so sprachen sie leiser.

Das Lesen der Worte „ich“ und „mich“ steigerte die Wettbewerbsorientierung, und ein Aktenkoffer im Raum erhöhte die Leistungsmotivation.

### 8.1. A



#### Übung für das Glossar

**Priming:** englisch to *prime* = vorbereiten

Durch Priming ist es möglich, unbewusste Ziele zu aktivieren.

(Vgl. Gehirn & Geist. 11/2008, S. 38)

Füge diesen Begriff und seine Bedeutung in dein Glossar ein.

8.1. C



### Motiviert? Demotiviert?

Mach dir Gedanken über die Ursachen deiner momentanen Motivation bzw. Demotivation.

Ich bin demotiviert, weil ...

---

---

---

---



Ich bin gestresst, weil ...

---

---

---

---



fotolia.com

Ja, es ist frustrierend! Ja, es ist wirklich öd! – Es ist die **Realität!**

# MOTIVATION

## 8 Lern- und Arbeitsverhalten

Wenn du die Realität nicht annimmst bzw. sie verdrehst oder schönredest, verursacht das Widerstand in dir.

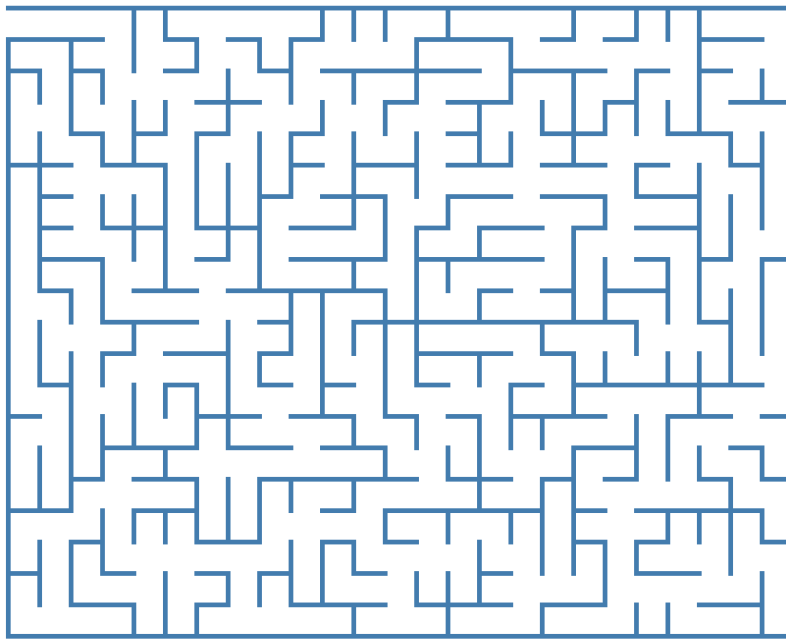
Ein Lösungsweg aus dieser beeeeeeeeeep-Situation kann sein:

- stehen bleiben
- schauen, wo du stehst
- sich orientieren
- sich umdrehen
- eventuell eine Kehrtwendung machen
- einen Ausweg suchen
- neu starten

Tritt mit einem Stift in das Labyrinth ein und suche den Ausweg.



Schulstress, Ärger mit den Eltern,  
Misserfolge, ...



Love it, change it or leave it.



Eigeninitiativ und selbstständig zu arbeiten bedeutet, sich selbst motivieren zu können.  
Lies dazu in Kompetenzfeld 7 „Selbstverantwortung“, S. 13f.



Impulsübungen zu nachhaltigem und lebenslangem Lernen findest du in Kompetenzfeld 9  
„Lebensgestaltung“, S. 8ff.



## 8.1. C



## Langsam wie eine Schnecke?

Lies die Geschichte von der Schnecke und dem Mistkäfer.



## Die Schnecke und der Mistkäfer

Es war einmal eine Schnecke, die ganz langsam durch die Natur kroch, bis sie zu einem Kirschbaum kam. Sie begann an seinem Stamm hochzuklettern.

Da hörte sie von oben eine Stimme: „Hey, du lahme Schnecke! Nimmst du dir da nicht ein bisschen viel vor? Das schaffst du nie!“

Die Schnecke sah oben im Baum einen Mistkäfer sitzen. Die Schnecke war fest entschlossen, ihr Ziel zu erreichen und antwortete: „Du kannst sagen, was du willst, ich schaffe das!“

„Niemals! Gib auf! Du bist zu schwach, das kannst du nie! Warum machst du dir das Leben so schwer?“, rief der Mistkäfer.

Aber die Schnecke ließ sich von den Worten des Mistkäfers nicht beeindrucken und kroch langsam weiter nach oben.

Der Mistkäfer lachte die Schnecke aus und sagte: „Hey, wozu strengst du dich denn so an? Hast du denn gar nicht bemerkt, dass es noch gar keine Kirschen am Baum gibt?“

Der Mistkäfer fand sein Argument echt toll, bis er die Antwort der Schnecke hörte: „Du hast Recht, im Moment sind keine Kirschen auf dem Baum, aber bis ich oben angekommen bin, sind welche da!“

Jede/r von uns begegnet in seinem Leben Mistkäfern, die versuchen, uns von unseren Träumen und von unseren Zielen abzubringen. Mach es wie die Schnecke:

Der Langsamste, der sein Ziel nicht aus den Augen verliert, geht noch immer geschwinder, als jener, der ohne Ziel umherirrt.

Gotthold Ephraim Lessing

Jede Geschichte und jede Metapher hat ihre Botschaft. Sie lenken deinen Blick auf ein Problem, das nicht in deinem persönlichen Lebenszusammenhang, sondern in einem verfremdeten Zusammenhang auftaucht. So ist es dir möglich, zum Gehörten auf Distanz zu gehen.

Erzähle die Geschichte zwei Freund/innen und sprich mit ihnen darüber. Halte das Gespräch fest (schriftlich, Tonaufzeichnung, Video).



(Quelle: [www.epop.at/link801](http://www.epop.at/link801))



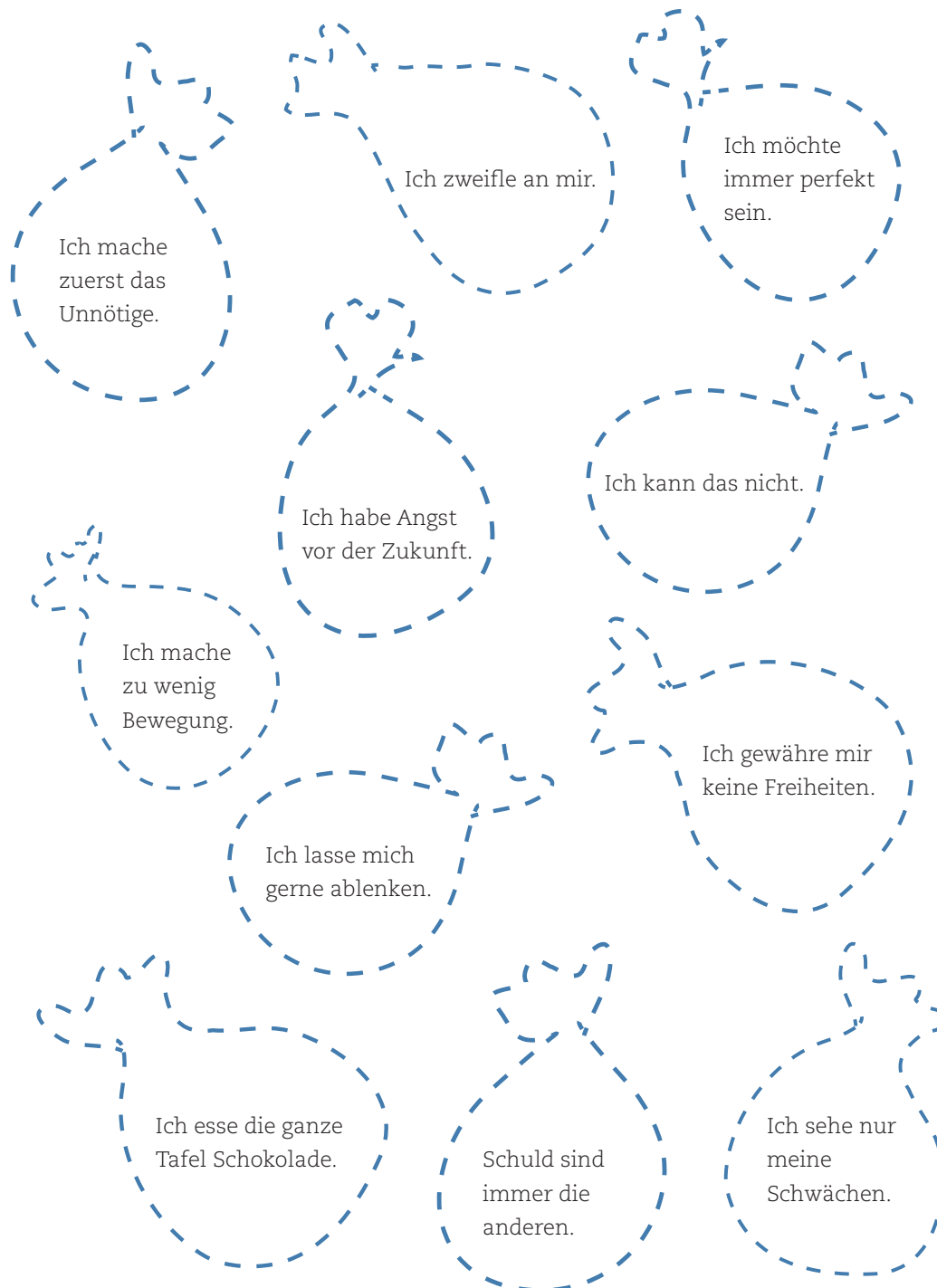
# 10 Lern- und Arbeitsverhalten

8.1. C

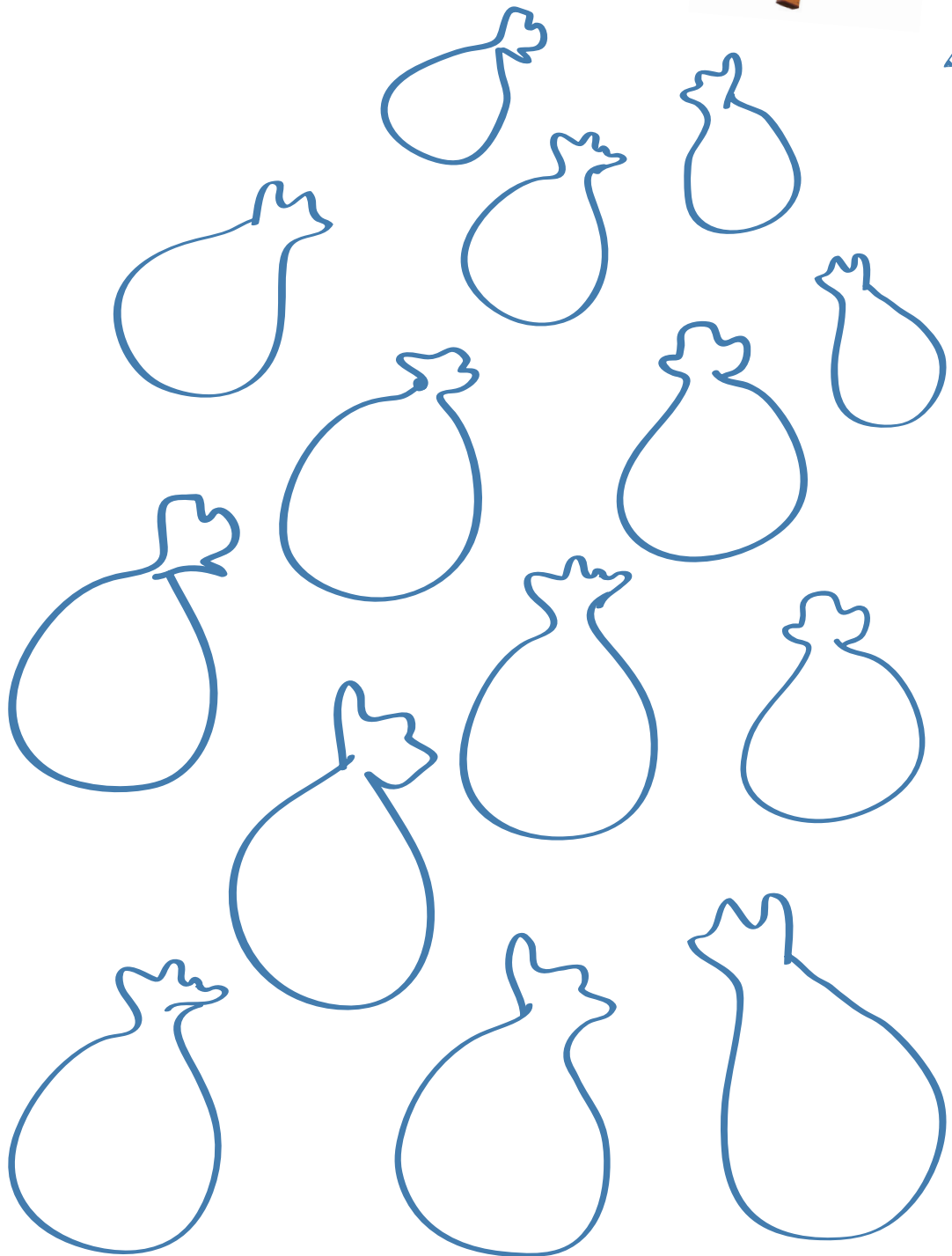


## Lasten abwerfen

Wähle aus den folgenden Sätzen diejenigen für dich aus, die dir Schwierigkeiten bereiten oder zur Last fallen, ein Hindernis darstellen, dich einschränken, dir Stress verursachen oder dich demotivieren; schreibe sie in die abgeworfenen Ballastsäcke auf Seite 11 und schaffe so Raum für Neues.



Wie man ein Team motiviert, erfährst du in Kompetenzfeld 5 „Führung“, S. 37ff.



# 12 Lern- und Arbeitsverhalten

8.1. C



Chill

Schau dir folgenden Videoausschnitt von Mr. Bean im Prüfungsstress an:



[www.epop.at/video801](http://www.epop.at/video801)



Fertige eine Mindmap zum Thema Stress an.

Hier ist Platz für deine Mindmap

Stress

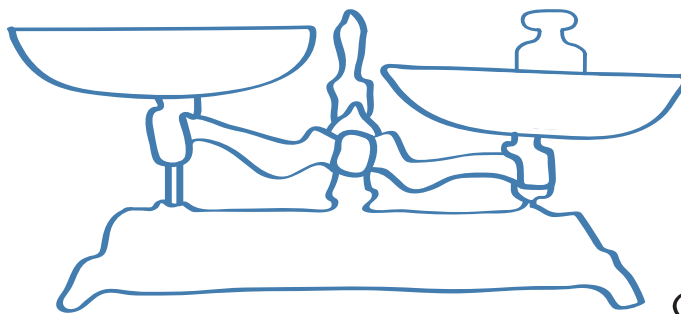
Ordne deine Stressfaktoren nach ihrer Intensität, z.B. 40°C auf dem Thermometer verursachen dir viel, 36°C wenig Stress.



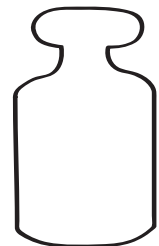
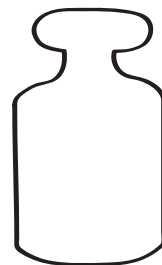
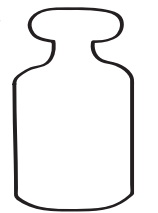
Hand-drawn horizontal lines for writing stress factors next to the thermometer scale.



Lege die Faktoren, die dir Stress verursachen auf die eine und die Gegenstrategien auf die andere Waagschale.



Beispiele für Stress-Gegengewichte:



Ist die Waage in Balance?  
Ist eine Waagschale schwerer?

# 14 Lern- und Arbeitsverhalten

Schulische und berufliche Anforderungen ähneln oft dem Wetter: Wir können beides nicht beeinflussen. Wir können jedoch bestimmen, wie wir auf Wetter und Anforderungen reagieren und damit umgehen.

Also: Zieh deine Gummistiefel an und lass dir vom miesen Wetter deine gute Laune nicht verderben!



## 8.1. C



### Fehlerfroh durch das Leben gehen

Im rechten Bild sind sieben Fehler versteckt. Viel Spaß beim Suchen!



Lösung siehe Seite 61.

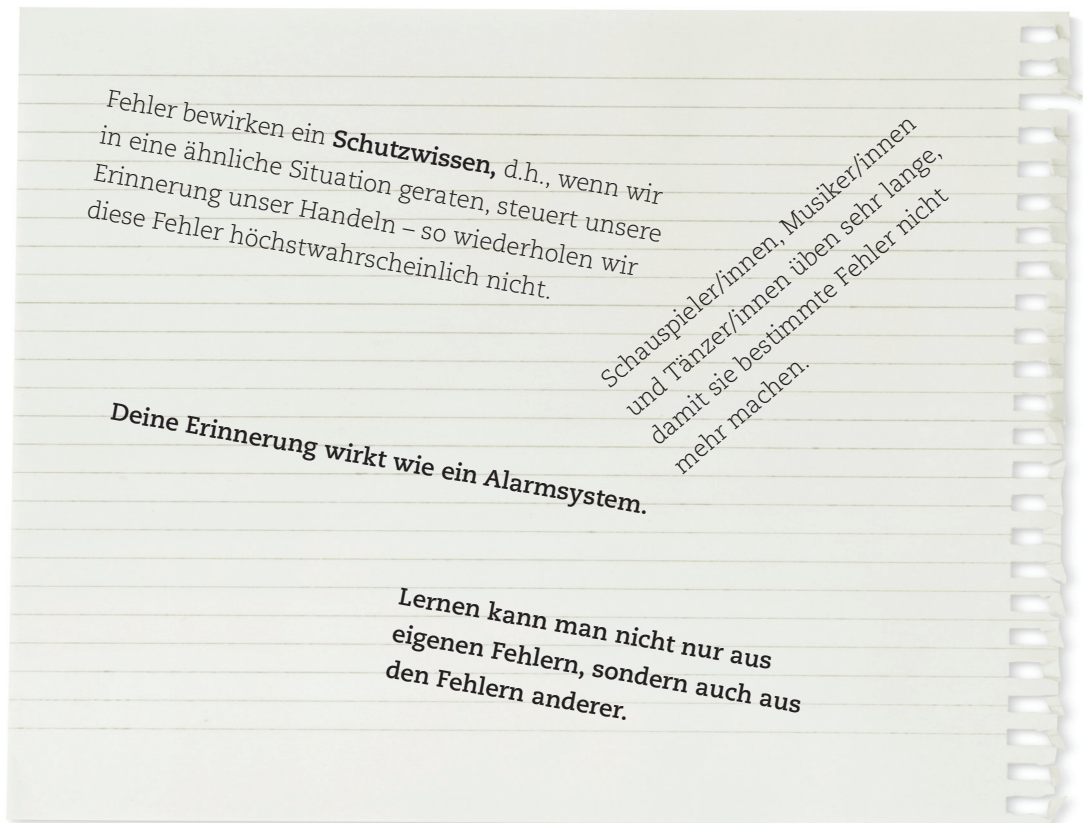
Fehler zu machen bedeutet, eine Gelegenheit zu erhalten, es beim nächsten Mal besser zu machen.

Personen, die sich an Fehler erinnern, haben ein „negatives Wissen“ aufgebaut. Das bedeutet zu wissen:

- wie etwas nicht ist,
- wie etwas nicht funktioniert,
- welche Strategien zu keiner Lösung führen,
- welche Konzepte falsch sind, weil sie zu falschen Ergebnissen führen.

(Vgl. Fritz Oser: Aus Fehlern lernen. In: profi-L 1/09 copy schulverlag blmv AG)

Es geht nicht darum, das Falsche zu akzeptieren, sondern das Falsche zu etwas Richtigem zu verarbeiten.



In vielen Geschichten, Filmen, Comics und Liedtexten erfährst du von den Fehlern anderer; wenn sie dich emotional berühren, kannst du daraus lernen.

Man kann auch aus der Geschichte lernen.

Wo ist dir das in deiner eigenen (Lebens-)Geschichte bereits gelungen?

---

---

---

---

---

---

---



# 16 Lern- und Arbeitsverhalten

## FÄHLÄR

Den größten Fehler, den man im Leben machen kann, ist, immer Angst zu haben, einen Fehler zu machen.

Dietrich Bonhoeffer

Verlass dich nicht auf andere. Mach deinen eigenen Fehler.

Manfred Hinrich

Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte, würde ich die gleichen Fehler machen. Aber ein bisschen früher, damit ich mehr davon habe.

Marlene Dietrich

Wer A sagt, der muss nicht B sagen. Er kann auch erkennen, dass A falsch war.

Bertolt Brecht

Der kluge Mann macht nicht alle Fehler selbst. Er gibt auch anderen eine Chance.

Winston Churchill

(Quelle: [www.epop.at/link802](http://www.epop.at/link802))



8.1. C/D



### Mit Misserfolgen umgehen

Schau dir [dieses Video auf YouTube an](#):  
[www.epop.at/video802](http://www.epop.at/video802)

**Mistakes**  
are the  
stepping stones  
to learning!



Bitte einen dir nahe stehenden Menschen, dir von einem **Mistake** aus seinem Leben zu erzählen.

Dokumentiere die Geschichte in einer von dir gewählten Form (schriftlich, Interview, Film, Zeichnung, ...)



# 18 Lern- und Arbeitsverhalten

8.1. C/D



**Mit persönlichen Erfolgen umgehen**

Erfolge sind individuell!



Nenne einen oder mehrere deiner Erfolge:

**Dann  
fühle  
ich  
mich  
wie** \_\_\_\_\_

Hör dir den nachfolgenden Song von The Script an:



[www.epop.at/video803](http://www.epop.at/video803)

## 8.2. Sorgfalt und Zuverlässigkeit

**A**

Wissen

**B**

Verstehen

**C**

Anwenden

**D**

Analysieren/Evaluieren

		<p>Ich kann Vereinbarungen schließen und einhalten.                  Ich kann Arbeiten sorgfältig, verlässlich und termingerecht erledigen.                  Ich gehe mit den mir zur Verfügung gestellten Materialien und Einrichtungsgegenständen gewissenhaft und ordentlich um.</p>	
--	--	---	--



**Firmenchefin:** Herr Holiday, in zwei Stunden kommt die Delegation, der Sie unser Ferienclub-Projekt präsentieren. Sie wissen, unsere Firma braucht diesen Auftrag. Sie arbeiten ja seit Wochen an dem Projekt und haben sicher alles vorbereitet. *Toi, toi, toi!* Ich verlasse mich auf Sie!

**Herr Holiday:** Heute?!?

Wie würdest du als Firmenchefin reagieren?

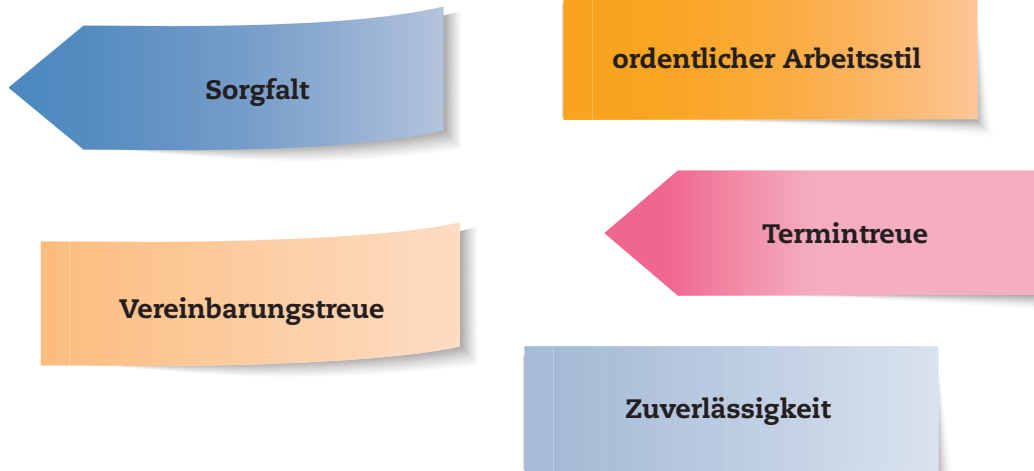


“

”

## 20 Lern- und Arbeitsverhalten

Kompetenzen, die dein/e Arbeitgeber/in voraussetzt, sind:



Im Praktikum, in der Werkstätte, in der Firma oder in der Schule – also an jedem Arbeitsplatz – gelten Vereinbarungen und Regeln, die das erfolgreiche Arbeiten und Zusammenarbeiten ermöglichen.

8.2. B



**Ordnungs-halber**

Ein/e neue/r Schüler/in bzw. ein/e neue/r Mitarbeiter/in kommt in deine Klasse bzw. in die Firma, in der du arbeitest.

Lies die Regeln bzw. Vereinbarungen und fasse die wichtigsten für den/die Neue/n in fünf Sätzen zusammen.

Zur Auswahl: Schul-, Haus-, Werkstättenordnung, Klassenvereinbarungen, Sportvereinsregeln etc.



---

---

---

---

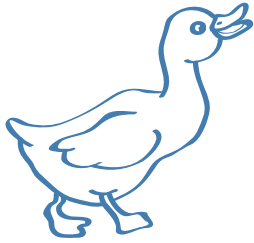
---

# 22 Lern- und Arbeitsverhalten

8.2. C



## Ordnungs-ganz



Schreib in Ich-Form mindestens acht Sätze, welche Kompetenzen dein/e Arbeitgeber/in von dir erwarten kann.

z.B.: Ich kann Vereinbarungen einhalten.  
Ich gehe mit den mir zur Verfügung gestellten Materialien sorgfältig um.

Füge hier ein Foto von dir sowie die acht Sätze ein.



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**8.2. C/D****Reporter/in in der Arbeitswelt**

Führe Interviews mit mindestens zwei Erwachsenen (z.B. Bekannten, Eltern) und finde heraus,

- welche Vereinbarungen und Regeln an deren Arbeitsplatz gelten,
- welche Konsequenzen das Nicht-Einhalten dieser Vereinbarungen und Regeln haben kann.

Halte das Interview fest (z.B. schriftlich, Tonaufnahme) und besprich die Ergebnisse mit einer Freundin/einem Freund.



# 24 Lern- und Arbeitsverhalten

8.2. C/D



## Material-Report



Mach ein Foto/eine Zeichnung von deinem Arbeitsplatz und deinen Arbeitsmaterialien.



Kreatives CHAOS?

Wenn deine Arbeitsmaterialien sprechen könnten, was würden sie über dich und deinen Umgang mit ihnen sagen?

z.B.: **Interview** mit meinem Federpennal, Physikbuch, Schraubenschlüssel etc.



Füge das Foto/die Zeichnung „deiner/s Interviewpartner/in (mit Sprechblase)“ ein.





8.2. A/B/C/D



**Mein Lieblingsarbeitsplatz**

Beschreibe und/oder zeichne deinen Lieblingsarbeitsplatz.

Wo befindet er sich? (z.B. Lesecke)



---

Wie sieht es dort aus? (z.B. Pflanzen)

---

Wie riecht es dort? (z.B. nach Holz)

---

Zu welcher Zeit hältst du dich dort am liebsten auf? (z.B. ganz früh am Morgen)

---

Mit wem bist du gerne dort? (z.B. allein)

---

# 26 Lern- und Arbeitsverhalten

8.2. C



## Mein idealer Arbeitsplatz

Beschreibe und/oder entwirf deinen idealen Arbeitsplatz.



Man muss noch Chaos in sich haben, um einen tanzenden Stern gebären zu können.

Friedrich Nietzsche



(Quelle: [www.epop.at/link807](http://www.epop.at/link807))

8.2. A



### Übung für das Glossar

Recherchiere die Begriffe **Ergonomie am Arbeitsplatz** und **Termintreue** und füge die Ergebnisse in dein Glossar ein.

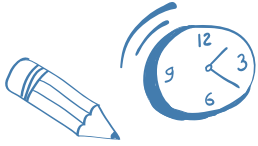


# 28 Lern- und Arbeitsverhalten

8.2. C



## Zeit planen



Trage auf der **To-do-Liste** für den Zeitraum einer Woche die zu erledigenden Arbeiten, die notwendigen Zeitpuffer und deine geplanten Freizeitaktivitäten ein.

Tag	Uhrzeit	Aufgabe	fertig bis	erledigt am
Belohnung*				

\*Etwas, das meinem Wohlbefinden gut tut.

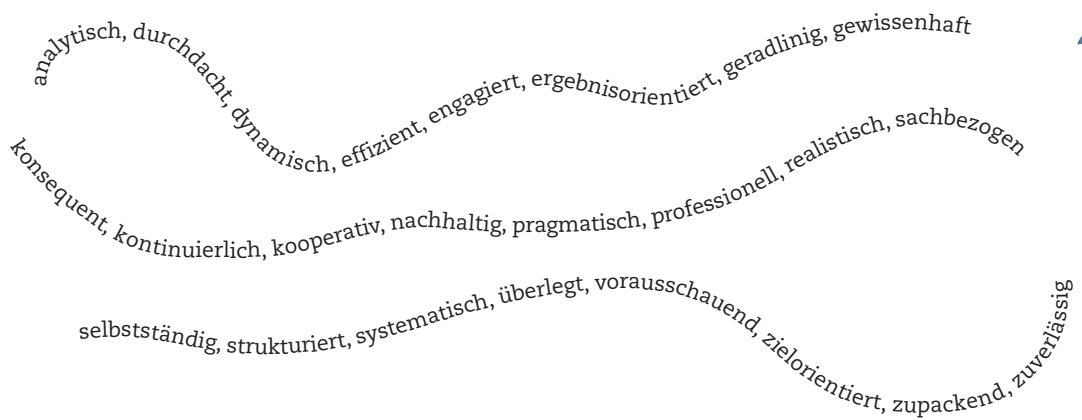
**8.2. A/B/C/D****Arbeitsstil und Bewerbung**

Eine häufige Frage bei Bewerbungsgesprächen ist:

**Wie beschreiben Sie Ihren Arbeitsstil?**

Dein/e zukünftige/r Arbeitgeber/in möchte sich bei dieser Frage ein Bild davon machen, wie **effizient** du arbeitest, wie du **Aufgaben erledigst** und **Probleme bewältigst**. Außerdem will er/sie erfahren, wie **selbstsicher** du bist und ob dein **Arbeitsstil** zu **Konflikten** mit Angestellten und Vorgesetzten führen könnte.

Welche Adjektive würdest du verwenden, um deinen Arbeitsstil zu beschreiben?



Zusätzliche Fragen in einem Bewerbungsgespräch können sein:

Wie strukturieren Sie Ihren Arbeitstag?

Können Sie Prioritäten setzen?

Wie vermeiden Sie Ablenkungen?

Wie vermeiden Sie Zeitverlust durch Nebensächliches?

Suchen Sie kreative Lösungsansätze?



Wie gehen Sie mit Zeitdruck um?

Erledigen Sie mehrere Aufgaben parallel oder eine nach der anderen?

# 30 Lern- und Arbeitsverhalten

8.2. D



## Meine Arbeitshaltung

Schätze deine Arbeitshaltung selbst ein und hol dir Feedback von einer/m Mitschüler/in, einer Lehrperson und einem Familienmitglied.



Ich kann Vereinbarungen	schließen und einhalten.				
Ich erledige meine Arbeiten	sorgfältig.				
	verlässlich.				
	termingerecht.				
Ich gehe mit den Arbeitsmaterialien	ordentlich um.				

Was gehört deiner Meinung nach geändert?  
Wie und **bis wann** möchtest du das umsetzen?

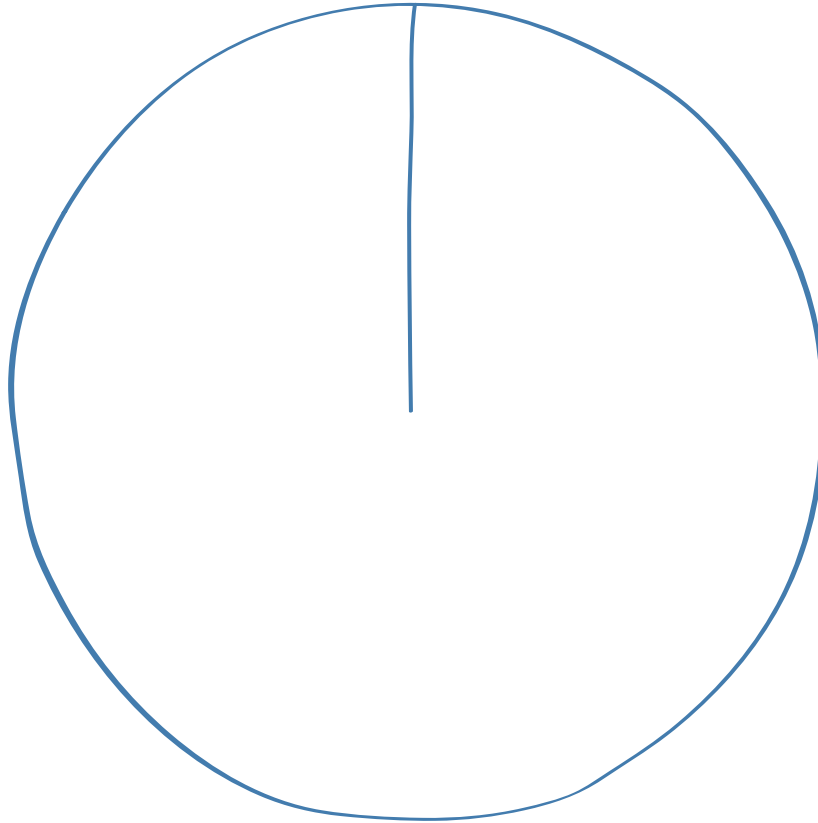


8.2. B



## Mein Umgang mit Zeit

Nimm an, dieser Kreis stellt einen deiner Schultage dar.



Trage deinen Tagesablauf in die Kreissegmente ein:

- Weg zur Schule
- Deutschaufgabe
- Mittagessen
- ...

**Charlie Chaplin** hat in seinem Film „*Modern Times*“ bereits 1936 den **Zeitdruck** thematisiert. Warum scheint dieser Zeitdruck nie nachzulassen?



## Tipps:

Der österreichische Philosoph Peter Heintel gründete 1990 den Verein zur Verzögerung der Zeit. Ziel des Netzwerkes ist es, den Umgang mit Zeit zur Diskussion zu stellen. Oft nehmen wir uns nicht genug Zeit, um in Ruhe Entscheidungen zu treffen und machen uns selbst dadurch Druck. Die Entschleunigung, so die Mitglieder des Vereins, kann die Lebensqualität heben.

Besuche folgende Websites, falls du noch mehr zu dem Thema wissen möchtest:

[www.epop.at/link808](http://www.epop.at/link808)

[www.epop.at/link809](http://www.epop.at/link809)

[www.epop.at/link810](http://www.epop.at/link810)



## Buchtipps:

### Sten Nadolny: Die Entdeckung der Langsamkeit

Ein historischer Abenteuerroman: Der Protagonist John Franklin ist durch seine außergewöhnliche Langsamkeit zum Außenseiter geworden. Seine Stärken sind Ausdauer, Zielstrebigkeit und die Fähigkeit, genau zu beobachten. Er folgt seinem Traum und nimmt an Expeditionen teil.

### Audrey Niffenegger: Die Frau des Zeitreisenden

Henry DeTamble leidet an einem seltenen genetischen Defekt namens „Chrono-Impairment“. Aufgrund dieses Defekts reist er z.B. bei Stress durch die Zeit und kommt an bzw. in unterschiedlichen Orten und Jahren an. Da er nichts mitnehmen kann, auch keine Kleidung, wird er zum Überlebenskünstler. Während dieser Zeitreisen entspinnt sich eine ungewöhnliche Liebesgeschichte.

### Heinrich Böll: Anekdote zur Senkung der Arbeitsmoral

Heinrich Böll beschreibt in seiner Kurzgeschichte das Gespräch eines Touristen mit einem Fischer, der am Strand liegt und gemütlich döst. Der Tourist versucht den Fischer zu belehren, indem er ihm erklärt, dass er mehr arbeiten soll, um dann entspannt am Hafen liegen zu können.

Böll wirft mit dieser Anekdote die Fragen auf, wie der Mensch sinnvoll seine Zeit nützt. Arbeitet der Mensch, um zu leben, oder lebt der Mensch, um zu arbeiten?

*In einem Hafen an einer westlichen Küste Europas liegt ein ärmlich gekleideter Mann in seinem Fischerboot und döst. Ein schick angezogener Tourist legt eben einen neuen Farbfilm in seinen Fotoapparat, um das idyllische Bild zu fotografieren: blauer Himmel, grüne See mit friedlichen schneeweißen Wellenkämmen, schwarzes Boot, rote Fischermütze. Klick. Noch einmal: klick. Und da aller guten Dinge drei sind und sicher sicher ist, ein drittes Mal: klick. Das spröde, fast feindselige Geräusch weckt den dösenden Fischer, der sich schläfrig aufrichtet, schläfrig nach seiner Zigarettenschachtel angelt; aber bevor er das Gesuchte gefunden, hat ihm der eifrige Tourist schon eine Schachtel vor die Nase gehalten, ihm die Zigarette nicht gerade in den Mund gesteckt, aber in die Hand gelegt, und ein viertes Klick, das des Feuerzeuges, schließt die eilfertige Höflichkeit ab. Durch jenes kaum messbare, nie nachweisbare Zuviel an flinker Höflichkeit ist eine gereizte Verlegenheit entstanden, die der Tourist – der Landessprache mächtig – durch ein Gespräch zu überbrücken versucht. „Sie werden heute einen guten Fang machen.“ Kopfschütteln des Fischers. „Aber man hat mir gesagt, dass das Wetter günstig ist.“ Kopfnicken des Fischers. „Sie werden also nicht ausfahren?“ Kopfschütteln des Fischers, steigende Nervosität des Touristen. Gewiss liegt ihm das Wohl des ärmlich gekleideten Menschen am Herzen, nagt an*



ihm die Trauer über die verpasste Gelegenheit. „Oh, Sie fühlen sich nicht wohl?“ Endlich geht der Fischer von der Zeichensprache zum wahrhaft gesprochenen Wort über. „Ich fühle mich großartig“, sagt er. „Ich habe mich nie besser gefühlt.“ Er steht auf, reckt sich, als wollte er demonstrieren, wie athletisch er gebaut ist. „Ich fühle mich fantastisch.“ Der Gesichtsausdruck des Touristen wird immer unglücklicher, er kann die Frage nicht mehr unterdrücken, die ihm sozusagen das Herz zu sprengen droht: „Aber warum fahren Sie dann nicht aus?“ Die Antwort kommt prompt und knapp: Weil ich heute morgen schon ausgefahren bin.“ „War der Fang gut?“ „Er war so gut, dass ich nicht noch einmal auszufahren brauche, ich habe vier Hummer in meinen Körben gehabt, fast zwei Dutzend Makrelen gefangen...“ Der Fischer, endlich erwacht, taut jetzt auf und klopf dem Touristen beruhigend auf die Schulter. Dessen besorgter Gesichtsausdruck erscheint ihm als ein Ausdruck zwar unangebrachter, doch rührender Kummernis. „Ich habe sogar für morgen und übermorgen genug“, sagt er, um des Fremden Seele zu erleichtern. „Rauchen Sie eine von meinen?“ „Ja, danke.“ Zigaretten werden in die Mäuler gesteckt, ein fünftes Klick, der Fremde setzt sich kopfschüttelnd auf den Bootsrand, legt die Kamera aus der Hand, denn er braucht jetzt beide Hände, um seiner Rede Nachdruck zu verleihen. „Ich will mich ja nicht in Ihre persönlichen Angelegenheiten mischen“, sagt er, „aber stellen Sie sich mal vor, Sie führen heute ein zweites, ein drittes, vielleicht sogar ein viertes Mal aus, und Sie würden drei, vier, fünf, vielleicht gar zehn Dutzend Makrelen fangen – stellen Sie sich das mal vor.“ Der Fischer nickt. „Sie würden“, fährt der Tourist fort, „nicht nur heute, sondern morgen, übermorgen, ja, an jedem günstigen Tag zwei-, dreimal, vielleicht viermal ausfahren – wissen Sie, was geschehen würde?“ Der Fischer schüttelt den Kopf. „Sie würden sich in spätestens einem Jahr einen Motor kaufen können, in zwei Jahren ein zweites Boot, in drei oder vier Jahren vielleicht einen kleinen Kutter haben, mit zwei Booten. Und mit dem Kutter würden Sie natürlich viel mehr fangen – eines Tages würden Sie zwei Kutter haben, Sie würden ...“, die Begeisterung verschlägt ihm für ein paar Augenblicke die Stimme, „Sie würden ein kleines Kühlhaus bauen, vielleicht eine Räucherei, später eine Marinadenfabrik, mit einem eigenen Hubschrauber rundfliegen, die Fischschwärme ausmachen und Ihren eigenen Kuttern per Funk Anweisungen geben. Sie könnten die Lachsrechte erwerben, ein Fischrestaurant eröffnen, den Hummer ohne Zwischenhändler direkt nach Paris exportieren – und dann ...“, wieder verschlägt die Begeisterung dem Fremden die Sprache. Kopfschüttelnd, im tiefsten Herzen betrübt, seiner Urlaubsfreude schon fast verlustig, blickt er auf die friedlich hereinrollende Flut, in der die ungefangenen Fische munter springen. „Und dann“, sagt er, aber wieder verschlägt ihm die Erregung die Sprache. Der Fischer klopf ihm auf den Rücken, wie einem Kind, das sich verschluckt hat. „Was dann?“ fragt er leise. „Dann“, sagt der Fremde mit stiller Begeisterung, „dann könnten Sie beruhigt hier im Hafen sitzen, in der Sonne dösen – und auf das herrliche Meer blicken.“ „Aber das tu’ ich ja jetzt schon“, sagt der Fischer, „ich sitze beruhigt am Hafen und döse, nur Ihr Klicken hat mich dabei gestört.“

Tatsächlich zog der solcherlei belehrte Tourist nachdenklich von dannen, denn früher hatte er auch einmal geglaubt, er arbeite, um eines Tages einmal nicht mehr arbeiten zu müssen, und es blieb keine Spur von Mitleid mit dem ärmlich gekleideten Fischer in ihm zurück, nur ein wenig Neid.

(Quelle: Böll, Heinrich, Werke: Band Romane und Erzählungen 4. 1961–1970.  
Köln: Kiepenheuer&Witsch 1994, S. 267–269)

Zum Thema „Lebenslanges Lernen“ findest du Impulse und Übungen in Kompetenzfeld 9 „Lebensgestaltung“, S. 6ff.

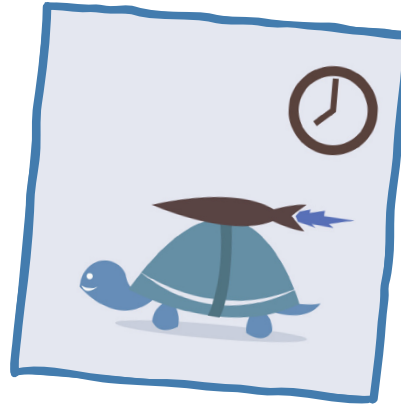


## 34 Lern- und Arbeitsverhalten

Zeit ist man selbst.  
Daher tut man das, was man der Zeit antut, sich selbst an.

Institut für Zeitberatung

Schreib ein Gedicht, ein Lied oder einen Rap zum  
Thema Zeit und verschenke dein Werk.

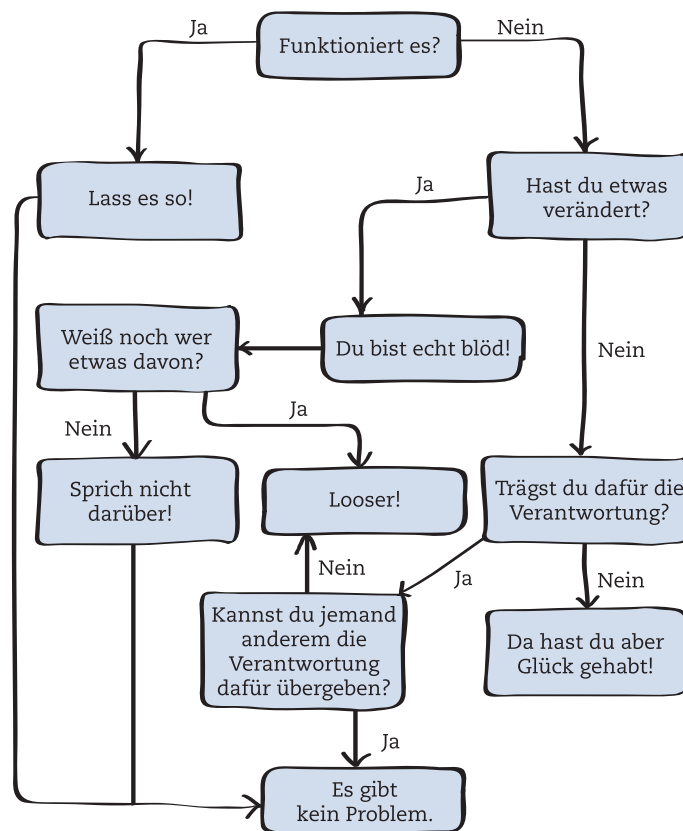


Tipps für das Erstellen eines Zeitplans (Timeline) bzw. das Festlegen von Zielen findest du in Kompetenzfeld 5 „Führung“, S. 43ff. sowie in Kompetenzfeld 3 „Kooperation“, S. 25ff. (SMART-Analyse).

(Quelle: [www.epop.at/link811](http://www.epop.at/link811))

### 8.3. Kreativität

A	B	C	D
Wissen	Verstehen	Anwenden	Analysieren/Evaluieren
		Ich kann Kreativitätstechniken anwenden, meine Ideen einbringen und mich auf Neues einlassen.	Ich kann neue Sichtweisen und Ansätze entwickeln.



Dieser Problemlösungskreis ist ein **Negativbeispiel**. Eine wirkliche Problemlösung wird hier nicht aufgezeigt.

Ein Problem kann nicht **gelöst** werden, indem man es ignoriert.

Probleme sind versteckte Möglichkeiten, um etwas zu **verändern**.

Dazu muss man sie **erkennen** und verändern wollen.

Um in wichtigen oder heiklen Situationen einen kreativen Lösungsansatz zu finden, braucht es **Strategien und Methoden**.

## Kreative Strategien und Methoden ermöglichen ...

Kreativität baut immer auf bereits Bekanntem auf und kombiniert Vorwissen mit neuen Erkenntnissen.



Aus einem quadratischen Blatt Papier kannst du dir deine eigene **Zwinkereule** falten.

[www.epop.at/link812](http://www.epop.at/link812)

### 8.3. A



#### Übung für das Glossar

Recherchiere die Begriffe **Kreativität**, **divergentes** und **laterales Denken** und füge die Ergebnisse in dein Glossar ein.

Beim Entwickeln von kreativen Ideen und Problemlösungen ist es förderlich, wenn man sich unterschiedlicher **Kreativitätstechniken** bedient. Ein Patentrezept für den Einsatz von „richtigen Kreativitätstechniken“ gibt es jedoch nicht.

Wichtig ist, eine gute und offene Atmosphäre für divergentes Denken zu schaffen und so **Denkblockaden** zu lösen.

## 8.3. C/D



## Querdenken

**Der Kopf ist rund, damit das Denken  
die Richtung ändern kann.**

Francis Picabia

Der britische Wissenschaftler **Edward de Bono** hat die sogenannte **Kopfstand-Methode** entwickelt – dabei verlässt man eingefahrene Denkmuster und **denkt quer**.

Lies dir das folgende Beispiel zur Kopfstand-Methode durch:

**Schritt 5:** Überlege, wie diese Lösungen zu realisieren sind.

**Schritt 4:** Kehre die Lösungen wieder um, z. B. „Ich recherchiere genau.“ bzw. „Ich passe meine Ausführungen und meine Sprache an das Zielpublikum an.“

**Schritt 3:** Finde Lösungen zur Umkehrung, z. B. „Ich recherchiere schlecht.“ oder „Ich gehe nicht auf das Zielpublikum ein.“

**Schritt 2:** Kehre die Aufgabe um, z. B. „Was muss ich tun, um ein uninteressantes Referat zu gestalten?“

**Schritt 1:** Definiere die Aufgabe, z. B. „ein tolles Referat halten“.

Überlege dir ein Problem, bei dem du die Kopfstand-Methode ausprobieren kannst.

## Reflexion

- Nenne fünf Eigenschaftswörter, die zu diesem Experiment passen und schreibe sie in Spiegelschrift.
- Hänge nun die Spiegelschrift-Eigenschaftswörter an einem öffentlichen Ort auf und lade Leute ein, sie zu kommentieren und zu bemalen.
- Fotografiere das Ergebnis und füge es in dein Portfolio ein.



(Quelle: [www.epop.at/link813](http://www.epop.at/link813))

## 8.3. C/D

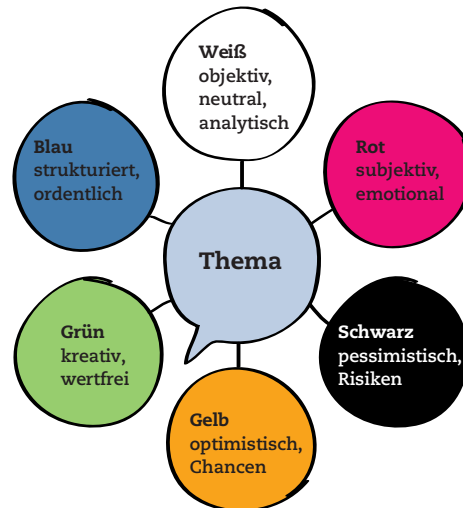


### Sechs Denkhüte

Weltweit als Kreativitätstechnik anerkannt ist die **Methode der 6 Denkhüte** von Edward de Bono.

Bei dieser Technik wird ein Problem **von sechs Seiten** betrachtet. Man nimmt unterschiedliche Sichtweisen ein, ohne Ideenfindung und Kritik miteinander zu vermischen.

Die Teilnehmer/innen führen eine Diskussion aus einer zugewiesenen Perspektive, wobei eingefahrene Denkmuster verlassen werden.



Wenn du die **weiße Farbe** gewählt hast, steht für dich **neutrales und analytisches Denken** im Vordergrund. Du vermeidest, dir eine subjektive Meinung zu bilden und betrachtest das Problem möglichst objektiv.



**Rot** steht für **emotionales Denken**. Du kannst deinen Gefühlen und Intuitionen freien Lauf lassen.



Als Träger/in des **schwarzen Hutes** repräsentierst du die/den **Zweifler/in**. Du denkst an Risiken und Gefahren und sprichst Einwände aus.



Die Farbe **Gelb** symbolisiert das **positive Denken**. Du siehst Chancen, Vorteile und die Möglichkeiten der Lösung.



Von der/dem Träger/in des **grünen Hutes** werden **innovative, neue und alternative Vorschläge** erwartet.



Mit dem **blauen Hut** fungierst du als **Moderator/in**. Du strukturierst, sorgst für den Überblick und vermittelst.

Stell dir folgende Situation vor:

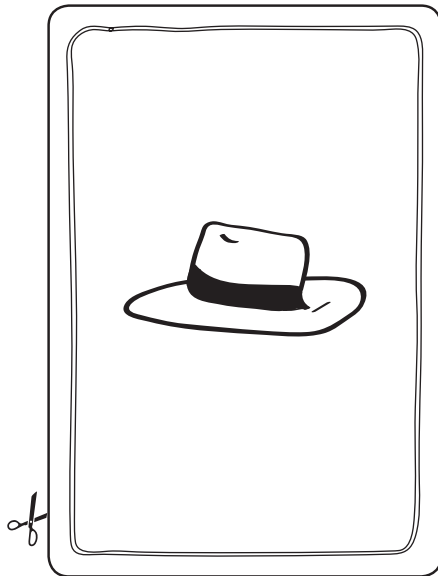
In deiner Schule wird überlegt, den Unterrichtsbeginn auf 9:00 Uhr zu verlegen. Bislang wurde keine Einigung erzielt.

Nun soll mit der Methode der sechs Denkhüte ein Lösungsansatz gefunden werden.

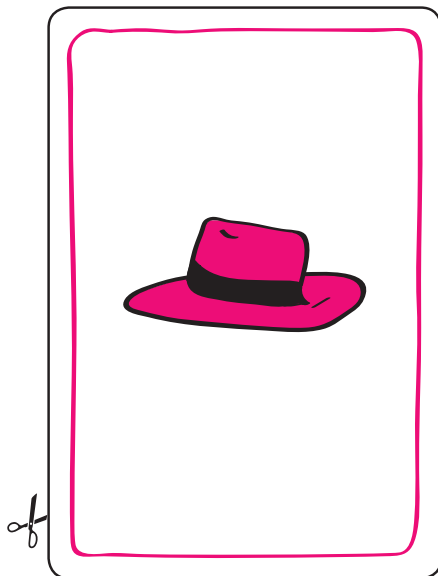
Sechs Vertreter/innen der Schule setzen sich zusammen und schlüpfen in die unterschiedlichen Rollen. Jede/r erhält ein Kärtchen, auf dem ihre/seine Rolle definiert ist. Auf dem Kärtchen stehen die Rollenbeschreibung und Fragen, die dich/euch bei der Vorbereitung unterstützen.

Am Ende der Sitzung ist es wichtig, das Ergebnis zu protokollieren und eine **To-do-Liste** (WER macht WAS bis WANN) auszufüllen.

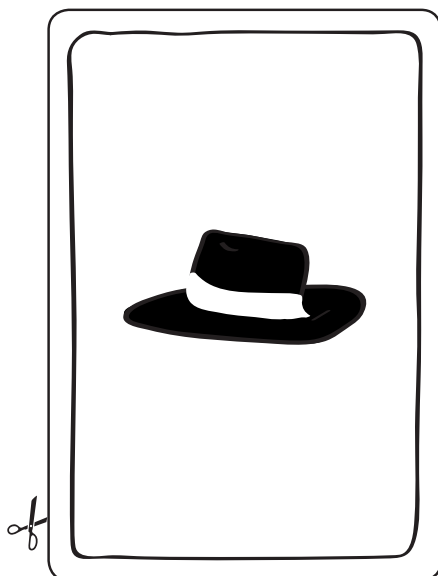
Es gibt eine Person, die darauf achtet, dass die Aufgaben auf der To-do-Liste termingerecht erfüllt werden.

**ANALYSE**

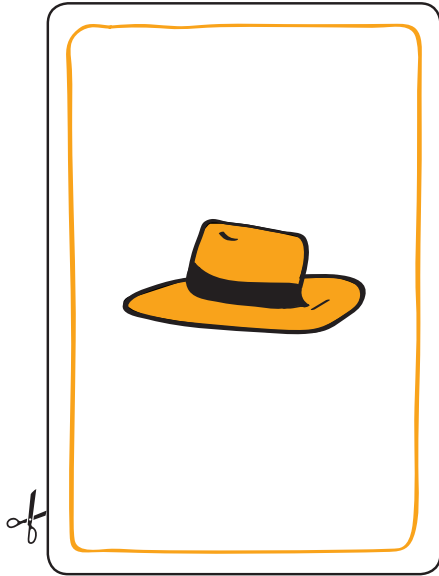
- Welche Informationen hast du über das Projekt?
- Welche Informationen musst du noch besorgen, welche Informationen brauchst du noch?
- Wie umschreibst du das Projekt so objektiv wie möglich in drei Sätzen?
- Was wurde bisher unternommen?
- Gibt es Personen, die noch zur Ideenfindung oder -realisierung herangezogen werden müssen?

**EMOTIONEN**

- Wie beschreibst du deine Stimmung zum Projekt?
- Was fühlt sich beim Projekt gut an?
- Was fühlt sich beim Projekt schlecht an?
- Wie ist dir bei dem ganzen Projekt zumute?
- Was sagt dir deine Intuition?

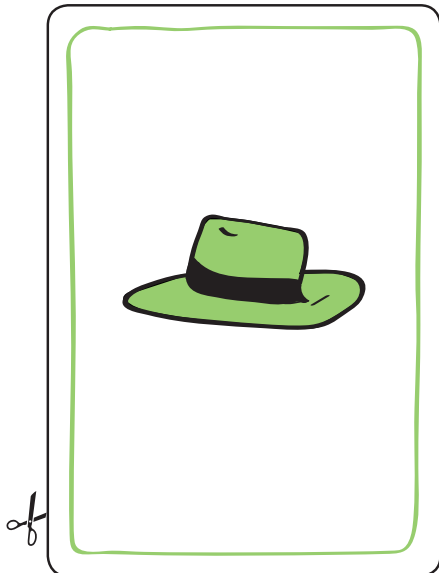
**KRITIK**

- Unter welchen Voraussetzungen ist die Idee durchführbar?
- Welchen Nutzen hat sie?
- Welche Kosten (Geld, Zeit, Energie etc.) verursacht sie?
- Gibt es Konsequenzen aus der Idee?
- Willst du die Veränderungen, die mit dieser Idee verbunden sind?



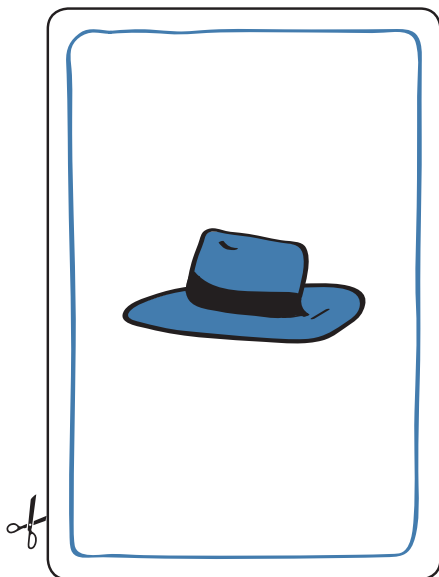
## OPTIMISMUS

- Welche Vorteile siehst du, was sind die positiven Anteile an der Idee, am Projekt?
- Wo lassen sich Punkte verbessern oder optimieren?
- Wie lässt sich das Projekt/ die Idee umsetzen?
- Welche Chancen öffnet das Projekt/die Idee?
- Was ist das Besondere, Gute, Tolle am Projekt/der Idee?



## NEUE IDEEN SPINNEN

- Wie könnte die Idee verändert werden (größer, kleiner oder ganz anders machen)?
- Kannst du die Reihenfolge (der Schritte, der Anordnung, der Fragen) ändern?
- Nimm drei Hauptbegriffe aus eurem Projekt: Was assoziiert du damit?



## MODERATION

- Wie fasst du alle Aussagen zusammen?
- Welche Entscheidung fällst du nach dieser Zusammenfassung?



8.3. C

**Beautiful Picture**

Täglich begegnest du Neuem – **fremde Menschen, Perspektiven, Eindrücke, Meinungen, Ideen** können deinen Horizont erweitern. Grund genug, dies alles genauer zu betrachten.

Sieh den „Klecks“ an und erweitere ihn mit deinen Eindrücken, Ideen, Perspektiven usw.



# 42 Lern- und Arbeitsverhalten

8.3. C/D



## Kill Your Darlings

Ein bekannter Sager unter Kabarettist/innen, Autor/innen und Werbetexter/innen ist:

„Kill your darlings!“

Dieser Satz bedeutet: Auch wenn du diese Zeile, Pointe oder Idee für supergenial und urwitzig hältst – streich sie aus deinem Programm, aus deiner Geschichte oder deinem Text, wenn sie den Fluss des Gesamten stört.

Gib das Erprobte, wenn nötig, auf!

## Probier etwas Neues aus!

Deine „Darlings“ können deinen Gedankenfluss blockieren.



The telephone is ringing.  
Who's calling?



## 8.4. Planung und Steuerung von Arbeits- und Lernprozessen

A	B	C	D
Wissen	Verstehen	Anwenden	Analysieren/Evaluieren
	Ich kann wesentliche Arbeits- und Lernschritte und den damit verbundenen Zeitaufwand erkennen.	Ich kann eigene Arbeits- und Lernprozesse planen und steuern.	Ich kann meine Arbeitsprozesse und -ergebnisse evaluieren und meine Leistungsfähigkeit einschätzen.

### Alles klar?

Hast du das geklärt?

Bist du dir darüber im Klaren?

Hast du das klargestellt?

Hast du es deutlich und klar formuliert?

Hast du es in aller Klarheit gesagt?

Hast du das aufgeklärt?

Was hat **KLARHEIT** mit Arbeits- und Lernprozessen zu tun?

## Klarheit

Um eigene Arbeits- und Lernprozesse zu steuern braucht es **KLARHEIT**:

**Klarheit** in der realistischen Einschätzung des Zeit- und Arbeitsaufwandes

**Klarheit** in der Formulierung von Teil- und Endzielen

**Klarheit** in der Gestaltung von Lern- und Arbeitsprozessen

**Klarheit** in der Überprüfung der Ergebnisse

**Klarheit** über die **4 K**

# 44 Lern- und Arbeitsverhalten

8.4. A



## K wie klar

Finde Wörter, Wortgruppen und Wortzusammensetzungen mit K wie klar, außerdem passende Gedichte, Zitate, Fotos usw.

Z.B.: Aufklärung, sich im Klaren sein, Klarsichtfolie ...

Um klar zu sehen, genügt oft ein Wechsel der Blickrichtung.

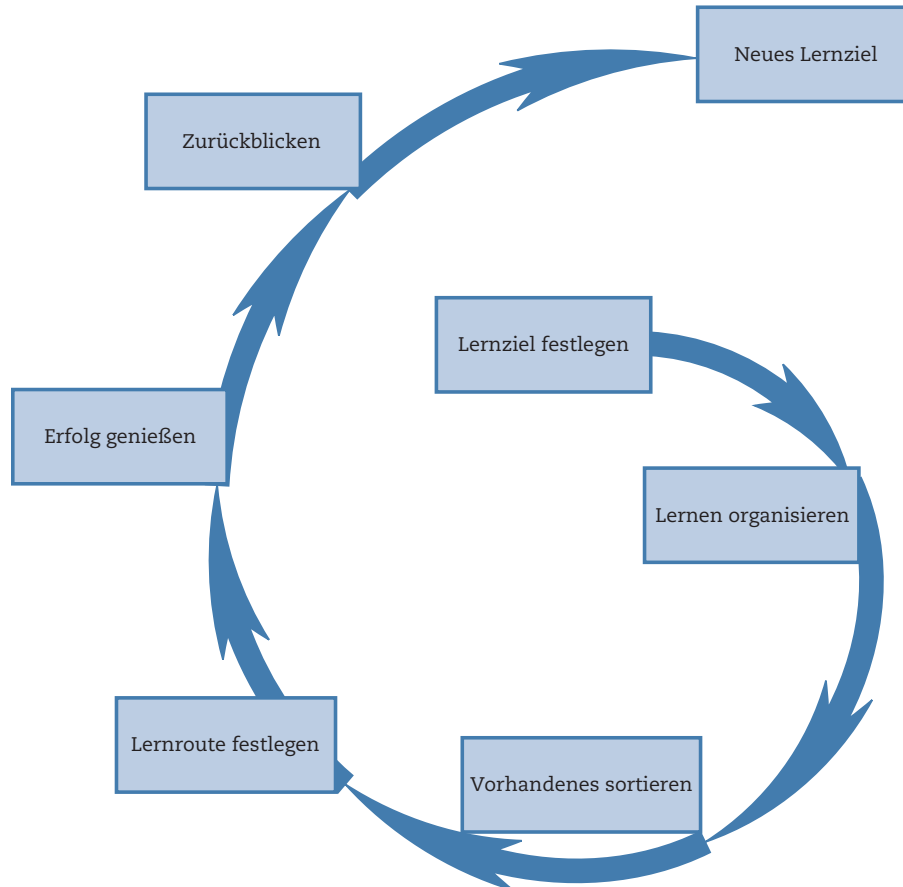
Antoine de Saint-Exupéry



(Quelle: [www.epop.at/link814](http://www.epop.at/link814))

**8.4. B****Lernspirale**

Die Lernspirale stellt einen klaren Lernweg dar. Durch das Bearbeiten der einzelnen Stationen verschaffst du dir **Orientierung**. So kannst du deinen Arbeits- und Lernaufwand besser einschätzen und dein Lernen **eigenständig steuern**.



(Quelle: Ingrid Salner-Gridling, Querfeldein: individuell lernen – differenziert lehren. Wien, özepts, bmukk, 2009, S. 95)

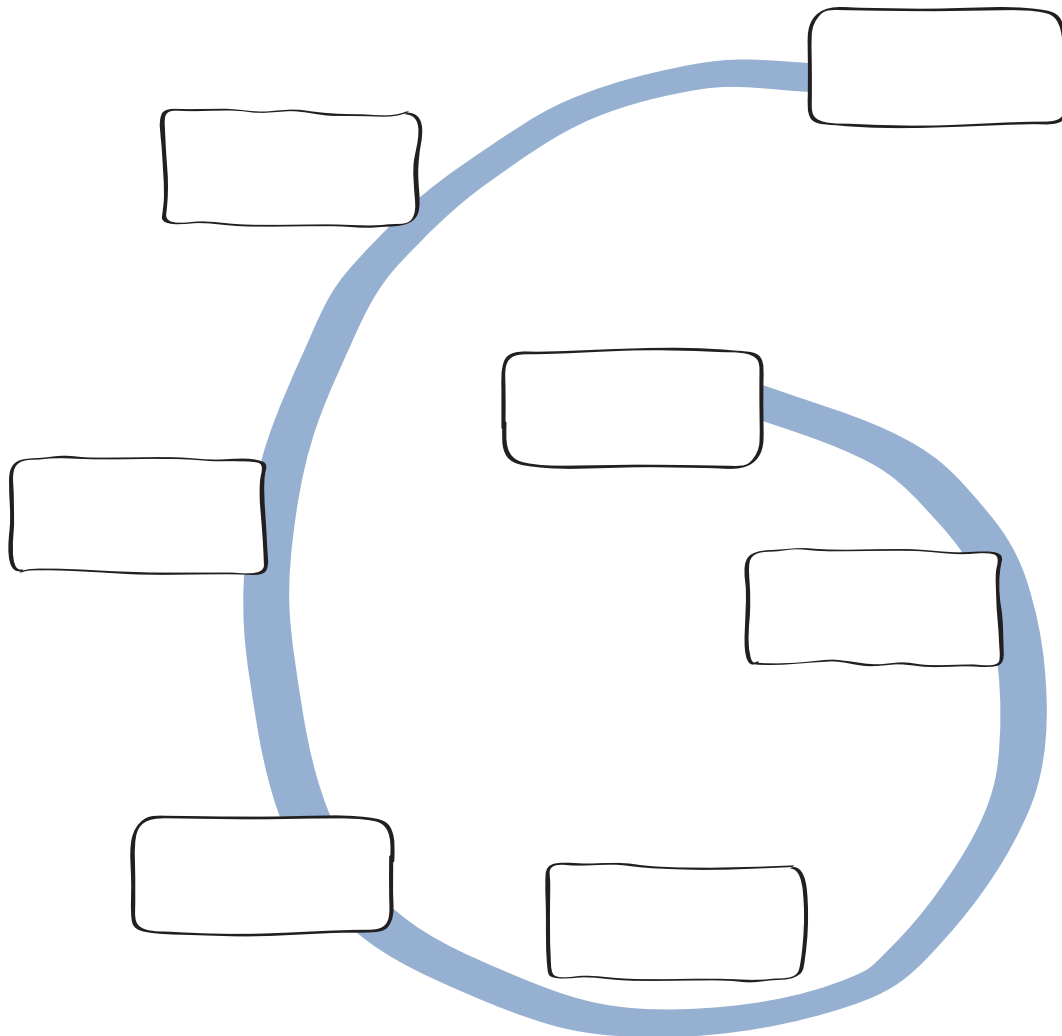
Das Anwenden der SMART-Analyse in Kompetenzfeld 3 „Kooperation“, S. 25–28 hilft dir beim Festlegen von Zielen.



## 46 Lern- und Arbeitsverhalten

Schreib einen Brief an dich selbst, in dem du dir ein bestimmtes Lernziel vornimmst. Strukturiere (schreibe, zeichne) klar die einzelnen Schritte anhand der Lernspirale. Notiere dir das Datum, an dem du dieses Lernziel erreicht haben willst, und lege auch Termine für das Erledigen der einzelnen Schritte fest.

Übergib den verschlossenen/versiegelten/zugeklebten Brief an eine Vertrauensperson und bitte sie, ihn dir zum festgelegten Termin zurückzugeben.



8.4. C/D



**Reflexion des Lernertrags**

Um die Qualität deines Lernertrags zu erkennen, empfiehlt es sich, darüber zu reflektieren.

Folgenden Fragebogen kannst du für die Reflexion deines Lernertrages verwenden.



	trifft zu	trifft teilweise zu	trifft eher nicht zu	trifft gar nicht zu
Insgesamt habe ich im Fach ..... viele Anregungen bekommen und davon profitiert.				
Ich habe inhaltlich viel Neues erfahren, z. B. über .....				
Ich konnte üben, mir Informationen zu beschaffen und in meinen Worten zusammenzufassen.				
Es gab im Unterricht oft Gelegenheit, Verbindungen zu dem herzustellen, was ich schon gewusst habe.				
Ich konnte mich im Umgang mit Medien (Computer, Kamera, Flipchart, ...) verbessern.				
Ich habe gelernt, in Gruppen mehr Rücksicht zu nehmen, fair zu sein und anderen zu helfen.				
Ich hatte Möglichkeiten, meinen Interessen nachzugehen, z. B. ...., und so dazuzulernen.				
Ich weiß genau, wo meine Stärken liegen und ich konnte sie auch weiterentwickeln, z. B. ....				

(Quelle: Thomas Stern, Förderliche Leistungsbewertung. Wien, özepts, bmukk, 2010, S. 59)

Was mich besonders weitergebracht hat \_\_\_\_\_

Was ich eher hinderlich oder überflüssig fand \_\_\_\_\_

Was ich sonst noch sagen möchte \_\_\_\_\_

## 8.4. C/D



## Lerntagebuch

Arbeit im Lerntagebuch:

Das Lerntagebuch ist mit einer Werkstatt vergleichbar. Was hier entsteht, wird spontan verfasst und nicht korrigiert. Im Lerntagebuch kannst du deine Arbeit organisieren, Wissenswertes festhalten, Ideen entwerfen, Meinungen äußern, Kritik üben, Bilanz ziehen. Dabei darfst du dich irren und auch Fehler machen. Im Lerntagebuch geht es nicht in erster Linie um „richtig“ oder „falsch“, sondern um deine persönliche Auseinandersetzung mit dem Stoff. Dabei sollst du experimentieren und eigene Wege gehen.

## Organisation

		Funktion des Eintrages
<b>Datum</b>	Wann habe ich diese Eintragung gemacht?	Zeit als Ordnungsprinzip
<b>Thema</b>	Womit befassen wir uns im Unterricht?	Schlagzeile/Blickfang
<b>Auftrag</b>	Worum ging es in dieser Stunde? Was war neu für mich?	Problem, Erwartungen, Hilfen, Ziele
<b>Orientierung</b>	Wo kann ich das Gelernte anwenden?	Motive, Fragestellungen, Überblick
<b>Spuren</b>	Welchen Weg beschreite ich bei der Lösung des Auftrages? Wenn Schwierigkeiten aufgetreten sind, wie bin ich damit umgegangen?	persönliche Auseinandersetzung mit dem Thema
<b>Rückblick</b>	Was ist noch offen?	Zusammenfassung, Merksatz, persönlicher Kommentar, neue Aufträge
<b>Rückmeldung</b>	Wer kann mir weiterhelfen?	Reaktionen, Tipps, Beurteilung durch Lehrer/innen oder Mitschüler/innen

## Mein Lerntagebuch

Blatt Nr.: \_\_\_\_\_ von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_  
 Name: \_\_\_\_\_  
 Inhalte: \_\_\_\_\_  
 Planung von Arbeitsprozessen: \_\_\_\_\_  
 Reflexion meiner Arbeit: \_\_\_\_\_

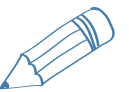




## Organisation

Datum
Thema
Auftrag
Orientierung
Spuren
Rückblick
Rückmeldung

## Mein Lerntagebuch



Blatt Nr.: \_\_\_\_\_ von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Inhalte: \_\_\_\_\_

Planung von Arbeitsprozessen: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Reflexion meiner Arbeit: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# 50 Lern- und Arbeitsverhalten

8.4. C/D



## Two Stars and A Wish

Es ist äußerst hilfreich, wenn du dir förderliches Feedback von einem Schulkollegen/einer Schulkollegin einholst.

### Partnerbewertung (ohne gegenseitiges Benoten!) „Zwei Sterne und ein Wunsch“

Was war an der Arbeit deines Partners/deiner Partnerin besonders gelungen?



---

---

---



---

---

---

Was könnte er/sie beim nächsten Mal besser machen?



---

---

---

Was ist dir noch aufgefallen? 

---

Was könntest du empfehlen? 

---

(Quelle: Thomas Stern, Förderliche Leistungsbewertung. Wien, özepts, bmukk, 2010, S. 63)

Das Besondere an der Methode „Two stars and a wish“ ist, dass ihr lernt, eure Leistungen einzuschätzen und eure Urteilsfähigkeit zu schärfen.

Die **zwei Sterne** stehen für **zwei gelungene Aspekte an einem Lern- und Arbeitsprozess**, der **Wunsch** steht für einen **Verbesserungsvorschlag**.



## 8.4. C/D

**Schüler/innen-Sprechtag**

Schlüpf in die Rolle deiner Lehrerin/deines Lehrers und führe mit dir selbst ein **Coaching-Gespräch**.

- Wie schätzt du deine Leistungen ein?
- Welche Tipps gibst du dir?
- Welches Lob findest du für dich?



---

---

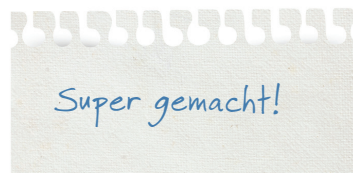
---

---

---

---

---



## 8.5. Transfer und vernetztes Denken

A	B	C	D
Wissen	Verstehen	Anwenden	Analysieren/Evaluieren
		Ich kann Zusammenhänge und Querverbindungen herstellen und meine Kompetenzen bei neuen Aufgaben und Problemstellungen einsetzen.	Ich kann bei komplexen Aufgaben verschiedene Möglichkeiten abwägen, auf Lösungen blicken und Probleme kritisch hinterfragen.

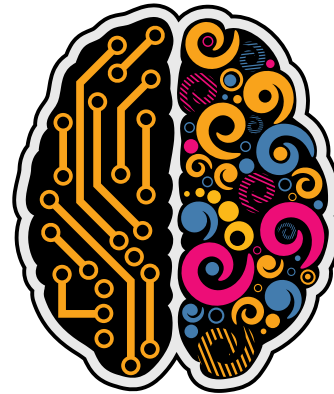
Das Gehirn lernt andauernd. Man kann nicht nicht lernen.

Weißt du, wie dein **Gehirn** funktioniert?

Dein Gehirn ist kompliziert aufgebaut und für ein **Fünftel des Sauerstoffverbrauches** deines Körpers verantwortlich. Es steuert alle Abläufe in deinem Körper, auch jene, an die du nicht extra denken musst, wie Atmung oder Herzschlag.

Dein Gehirn besteht aus folgenden Teilen:

Der **Hirnstamm** kümmert sich um Herzschlag, Atmung etc. und ist für die **vegetativen (unbewussten) Funktionen** verantwortlich.



Das **Rückenmark** ist das **Reflexzentrum** unseres Körpers. Wenn du z.B. auf eine heiße Herdplatte greifst, ziehst du durch einen Reflex – also ohne zu überlegen – die Hand schnell zurück.

**Zwischenhirn und limbisches System:** Das Zwischenhirn **filtert, sortiert und leitet Informationen an die richtigen Stellen weiter**. Das limbische System ist dein **Gefühlszentrum** und verbindet die Informationen mit Emotionen.

Das **Kurzzeitgedächtnis** ist mit dem limbischen System verknüpft und **speichert jene Daten am besten, die mit starken Gefühlen verbunden sind**.

Das **Kleinhirn** ist für deine **Bewegungen** zuständig, z.B. wenn du einen Nagel mit einem Hammer einschlägst oder schwimmen lernst.

Das **Großhirn** ist für **Entscheidungen und Planungen** verantwortlich, also Sitz deiner **Intelligenz**, deines Langzeitgedächtnisses, deiner **Persönlichkeit** und deines **Bewusstseins**. Die beiden **Gehirnhälften** sind durch den sogenannten **Balken** miteinander verbunden und arbeiten immer zusammen.



**Kleines Quiz über das Gehirn**

**1. Wie viele Nervenzellen befinden sich in deinem Gehirn?**

- a. 125 Milliarden
- b. 5 Millionen
- c. 100 Millionen

**2. Wie nennt man die automatischen Abläufe in deinem Körper?**

- a. Veggie-Funktionen
- b. visionäre Funktionen
- c. vegetative Funktionen

**3. Wie nennt man die Kontaktstellen zwischen zwei Nervenzellen?**

- a. Synapsen
- b. Schnapsideen
- c. Symposien

**4. Wie heißen die Nervenzellen?**

- a. Normen
- b. Elektronen
- c. Neuronen

**5. Wann speichert das Kleinhirn Daten am besten?**

- a. wenn sie mit Emotionen verbunden sind
- b. wenn du dabei viel isst
- c. wenn du müde bist

**6. Wofür ist deine linke bzw. rechte Gehirnhälfte zuständig?**

- a. bildliches Denken
- b. Rechnen
- c. Sprache
- d. Fantasie
- e. Konzentration aufs Detail
- f. räumliches Sehen
- g. Logik



rechte Gehirnhälfte	linke Gehirnhälfte

Lösungen: 1a; 2c; 3a; 4c; 5a; 6 re: a, d, f; li: c, b, e, g

8.5. A



## Übung für das Glossar

Recherchiere die Begriffe **Hirnstamm**, **Zwischenhirn**, **limbisches System**, **Großhirn**, **Kleinhirn** und **Synapse** und füge die Ergebnisse in dein Glossar ein.

Lernen hat dann funktioniert,  
wenn du nachher mehr weißt oder kannst  
als du vorher gewusst oder gekonnt hast.

# LERNEN IST AKTIVES GESTALTEN.

z.B. Schwimmen:

Du lernst schwimmen nicht, indem dir darüber vorgelesen wird. **Schwimmen lernst du durch schwimmen.** Je mehr du schwimmst, desto besser wirst du es können und desto sicherer wirst du dich fühlen.

Oder Lesen:

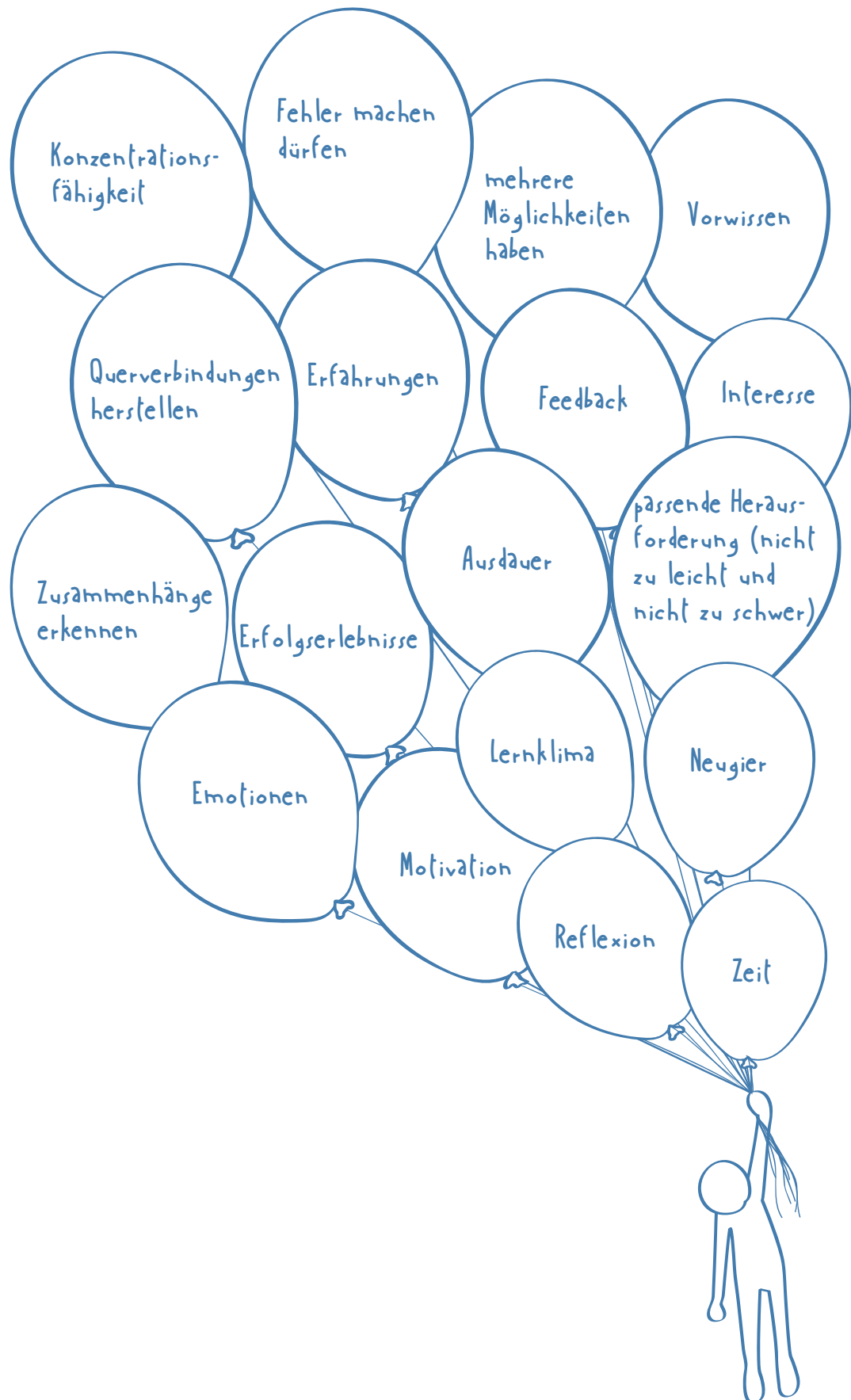
**Lesen lernst du durch Lesen.** Gut lesen lernst du dann, wenn du viel liest.

(Vgl. Andreas Müller. Die Schule schwänzt das Lernen. Bern. hep der bildungsverlag. 2013. S. 44f.)

Oder Lernen:

**Lernen lernst du durch Lernen.**

Folgende Faktoren, wir nennen sie „**L-Faktoren**“, beeinflussen dein Lernen positiv:



# 56 Lern- und Arbeitsverhalten

## 8.5. C/D

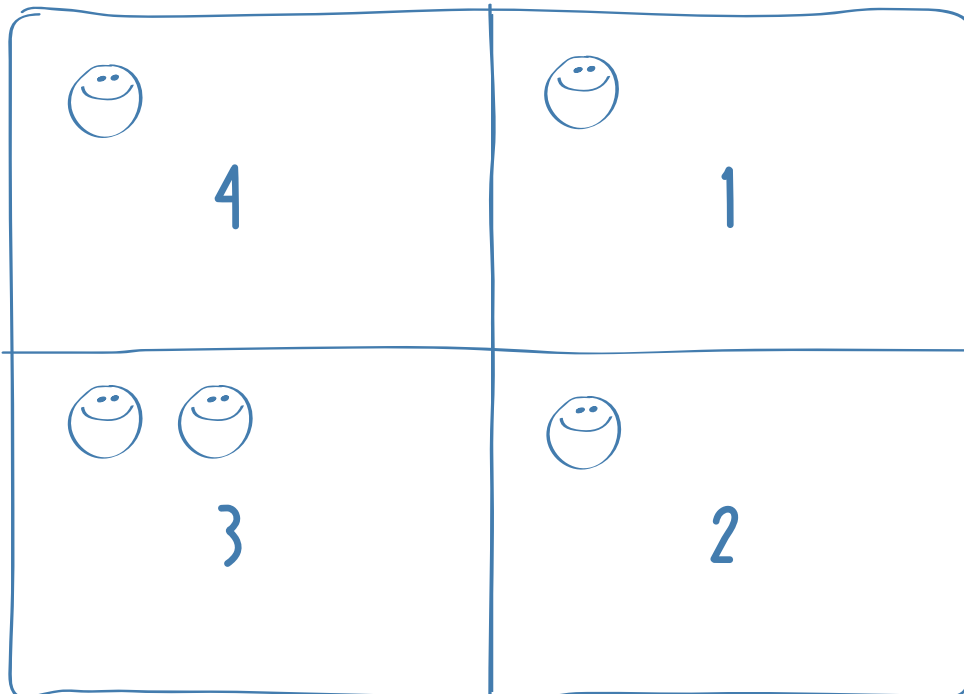


### Placemat

Eine brauchbare Lern- und Arbeitsstrategie ist das Placemat.

Nimm ein A3-Blatt und falte es so, dass es in vier Rechtecke geteilt ist.

- ☺ Schreib in das **Rechteck Nr. 1**, was du bereits über das Thema weißt (dein **Vorwissen**). Du musst den Text vorher noch nicht gelesen haben.
- ☺ Schreib in das **Rechteck Nr. 2** deine **Fragen zum Thema** bzw. was du darüber erfahren willst.
- ☺☺ Such dir eine **zweite Person**, mit der du den Text bearbeitest. **Beantwortet gemeinsam die Fragen.** Vielleicht habt ihr ja auch unterschiedliche Fragen gestellt. **Schreibt die Antworten in das Rechteck Nr. 3.**
- ☺ Schreib in das **Rechteck Nr. 4** eine **Zusammenfassung der Antworten** (in Stichworten, als Exzerpt, als Inhaltsangabe, als Mindmap etc.).





Versuche, dir mit der Placemat-Methode folgenden Text zu erschließen.

## Delfin fast so intelligent wie Mensch



**Dass Delfine intelligent sind, ist seit „Flipper“ und durch die Liveshows in Tierparks weithin bekannt. Dass ihr Hirn dem des Menschen vergleichbar oder sogar ebenbürtig ist, geben Studien aber erst jetzt preis.**

Kategorie: Tierintelligenz Erstellt am 23.02.2010.

Die US-Forscherin Lori Marino von der Emory Universität in Atlanta analysierte die graue Masse von drei Großen Tümmlern (*Tursiops truncatus*).

### Hirn stärker gefaltet

Gemessen an ihrer Größe haben Delfine etwas weniger Hirnmasse als der Mensch. Dafür ist ihr Hirn stärker gefaltet und hat eine größere Oberfläche, eine Eigenschaft, die die fehlende Masse wettmachen könnte. Die Faltung betrifft vor allem die Neocortex, eine Hirnstruktur, die komplizierte Denkvorgänge und das Selbstbewusstsein steuert. Keine andere Art der Welt hat ein so gewundenes Gehirn wie Delfine, berichtete Marino auf der Jahrestagung des amerikanischen Wissenschaftsverbandes AAAS in San Diego, die gestern endete.

### Affen abgeschlagen auf Platz drei

Bleibt das Wettrennen zwischen Mensch und Delfin um die höchste Intelligenz zunächst noch unentschieden, steht doch zumindest ein Verlierer schon fest. Menschenaffen wie Schimpansen und Gorillas fallen im Vergleich zu Tümmlern und anderen Delfinen deutlich zurück. Das Affenhirn ist nur doppelt so groß, wie das durchschnittliche Hirn von anderen Tieren dieser Größe.

Das Hirn der Delfine ist dagegen fünfmal größer, als bei ihrem Körper zu erwarten wäre. Der Mensch besitzt im Vergleich zu Tieren ähnlichen Gewichts sogar die siebenfache Hirngröße. Auch in Bezug auf die Struktur und andere Merkmale des Hirns bleibt den Menschenaffen nach den jüngsten Erkenntnissen vom Delfin nur ein weit abgeschlagener Platz drei.

### Schwimmende Individuen

„Was heißt das?“, fragte der Ethik-Professor Thomas White von der Loyola Marymount Universität in Los Angeles auf dem Kongress der weltgrößten Forschungsorganisation. Anhand einer Liste von Kriterien wies White nach, dass Delfine alle Voraussetzungen erfüllen, um als Individuum definiert zu werden. Sie hätten positive und negative Empfindungen, Emotionen, Selbstbewusstsein und seien in der Lage, ihr Verhalten zu steuern. Delfine erkennen einander und begegnen sich mit Respekt, meist sogar mit offener Zuneigung, zitierte White aus zahlreichen Studien. Sie nehmen sich im Spiegel wahr – eine Leistung, die außer ihnen nur Menschen und Menschenaffen vollbringen – gehen analytisch und planmäßig vor und lösen komplexe Aufgaben. Außerdem haben sie die Kapazität, körperlich und gefühlsmäßig intensiv und langanhaltend zu leiden.

### „Tierische Ethik“ gefordert

Diese Kombination von geistiger Kapazität und Verletzlichkeit ist nach traditionellem Verständnis allein dem Menschen zu eigen. Wenn der Delfin sie im Verlauf seiner fast 60 Millionen Jahre langen Evolution ebenfalls erworben haben sollte, stünden ihm ähnliche Rechte zu, wie sie der Mensch für sich beanspruche, argumentiert der Ethikprofessor. Dann dürften Delfine nicht „wie Sklaven“ für Tiershows vermarktet und zu Hunderttausenden im östlichen Pazifik gejagt und geschlachtet werden, dann dürften die geselligen Meeressäuger nicht als Eigentum betrachtet, sondern müssten mit Achtung behandelt werden. Für den Menschen bietet der Delfin nach Ansicht des Experten die Chance, eine Ethik zu entwickeln, die „eine Wende in dem Verhältnis von Homo sapiens und anderen intelligenten Arten auf unserem Planeten herbeiführt“.

(Quelle: [www.epop.at/link816](http://www.epop.at/link816))

8.5. C/D



## Mini-Krimi für Denk-Profis

Finde die Lösung.

### Der Goldbarren

„Mein Urgroßvater, Everet Lamont Sydney, wusch Gold an einem geheimen Bach und bis 1875 war er der reichste Mann in Kalifornien,“ sagte Mrs. listigen Zwinkern in den Augen. „Auf seinem Sterbebett Abenteurern Jepp Hanson und Oscar Tyre von dem Weg zu dem Bach und erlaubte ihnen dort nach Gold zu waschen, vorausgesetzt sie versprächen, niemals den Ort zu verraten oder mehr als einmal selbst dorthin zu fahren. Jepp und Oscar unterschrieben den Vertrag, der besagte: ‚Was immer Jepp Hanson und Oscar Tyre oder irgendwer sonst auf ihrer Expedition selbst von dem Bach bis zu dem Haus von Everet Sydney tragen können, soll dem besagten Individuum gehören.‘ Selbstverständlich brachten Jepp und Oscar sonst niemanden zu ihrer Bonanza. Sie brachen am nächsten Morgen auf, nachdem sie Jepps altes Maultier mit genügend Werkzeug und Vorrat ausgestattet hatten, um sechs Monate in der Wildnis zu bleiben. Sie waren kaum zu dem Bach gekommen, als ein Erdbeben ihre Ausrüstung vergrub. Alles, was die beiden Abenteurer in Sicherheit brachten, waren die Shorts, die sie in dieser Nacht trugen, das Maultier und zwei Pfannen. Da der Vertrag sagte, sie könnten nur eine Reise machen, blieben sie, ernährten sich von wilden Beeren und Nüssen. Nach fünf Monaten hatten sie genug Goldstaub zusammen, den sie, um zu verhindern, dass er weggeweht wurde, klug zu einem Barren verschmolzen. Dieser kleine Barren mit den Maßen 30cm x 15cm x 15cm würde sie zu Millionären machen. Mein Urgroßvater starb, während sie weg waren, und die beiden Alten brachten ihren Fall vor Gericht. Jeder bestand darauf, er sei derjenige gewesen, der den Barren getragen habe. Der Richter schaute den Barren und den Vertrag an und gab wem das Gold?“ Dr. Haledjian schüttelte vorwurfsvoll den Kopf. „Liebe Mrs. Sydney, Sie versuchen doch immer wieder einen alten Detektiv hereinzulegen.“ Und so, dass die anderen Gäste es nicht hören konnten, flüsterte er: „ ... “



Sydney mit einem erzählte er den beiden

### Wem sprach der Richter das Gold zu?

Mehr von diesen kurzen Detektivgeschichten findest du unter:

[www.epop.at/link817](http://www.epop.at/link817)

[www.epop.at/link818](http://www.epop.at/link818)

(Quelle: [www.epop.at/link820](http://www.epop.at/link820))

Ein Barren Gold mit den Maßen 30cm x 15cm x 15cm wiegt über 150 kg.  
Dem Maultier. Keiner der Alten hätte den Barren weiter als 100 Meter tragen können.

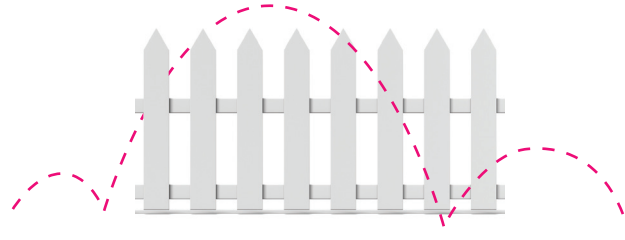
Lösung:



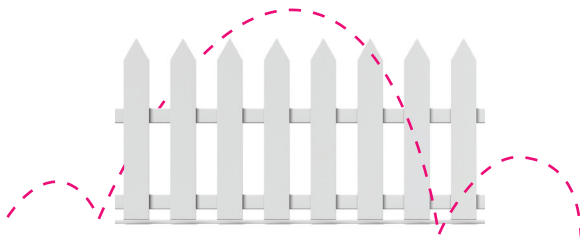
## 8.5. C/D

**Step by Step**

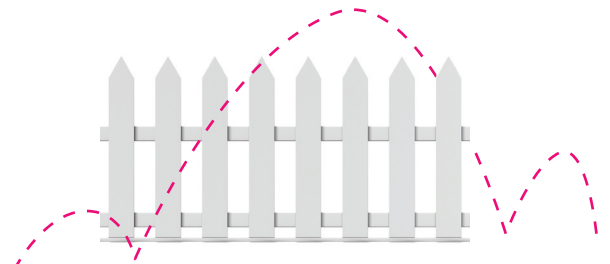
Du hast eine komplexe Aufgabe zu bewältigen. Analyse und Strukturierung erleichtern dabei Planung und Umsetzung. Folgende Schritte sind empfehlenswert:



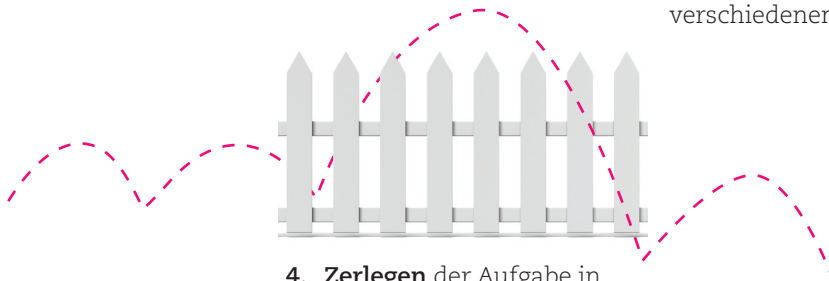
- 1. Klären** der Aufgabe:  
Zielformulierung, Informationssuche



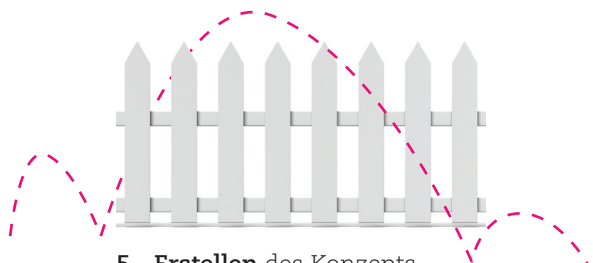
- 2. Erfassen** der Aufgabe:  
Aufgabe analysieren und strukturieren



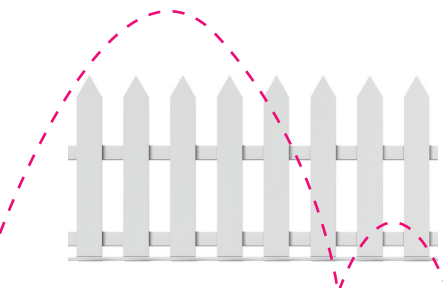
- 3. Abwägen** der  
verschiedenen Blickwinkel



- 4. Zerlegen** der Aufgabe in  
Teilschritte



- 5. Erstellen** des Konzepts



- 6. Umsetzen**

Setze deine nächste Aufgabe „step by step“ um und berichte, wie zufrieden du mit der Strukturierung warst.

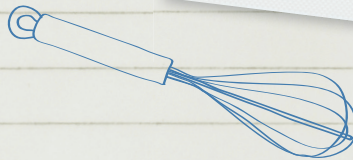


Wir können dir zwar kein Rezept für dein individuelles Lernen geben, aber dafür ein Rezept für Brainfood-Muffins:

## Apfel-Karotten-Kokos-Muffins

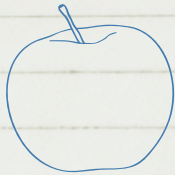
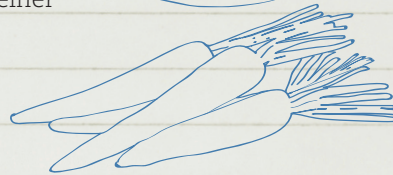
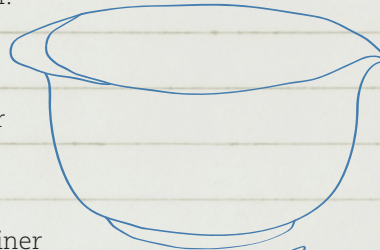
### Zutaten für 12 Muffins:

1	Stück	Apfel, groß
1	Teelöffel	Backpulver
60	Gramm	Butter
2	Stück	Eier
4	Stück	Karotten
3	Esslöffel	Kokosflocken
1	Esslöffel	Mandeln, gerieben
180	Gramm	Mehl
50	Milliliter	Milch
1/2	Teelöffel	Salz
1	Päckchen	Vanillezucker
1	Teelöffel	Zimt
90	Gramm	Zucker



### Zubereitung:

1. Heize das Backrohr auf 200° C (Umluft 180° C) vor. Fette die Muffinform mit Butter ein und bestäube sie mit Mehl.
2. Verrühre Eier, Milch und die geschmolzene Butter zu einer flaumigen Masse.
3. Vermische Mehl, Zucker, Zimt, Vanillezucker, Backpulver, Kokosflocken, Mandeln und Salz in einer zweiten Schüssel.
4. Vermische nun die feuchten Zutaten mit den trockenen und vermenge das Ganze.
5. Rasple Äpfel und Karotten grob und mische sie vorsichtig unter den Teig. Verteile nun den Teig gleichmäßig mit einem Esslöffel in die Muffinförmchen.
6. Die Muffins auf mittlerer Schiene 25 Minuten backen.



(Quelle: [www.epop.at/link819](http://www.epop.at/link819))

**Tipp:** Zum Thema „step by step“ können wir dir gute Links empfehlen.

[www.epop.at/video804](http://www.epop.at/video804)

[www.epop.at/video805](http://www.epop.at/video805)

[www.epop.at/video806](http://www.epop.at/video806)

[www.epop.at/video807](http://www.epop.at/video807)

[www.epop.at/video808](http://www.epop.at/video808)



Lösung von Seite 14



## 8. Lern- und Arbeitsverhalten<sup>1</sup>

Das Kompetenzfeld bezieht sich auf Haltungen wie Leistungsbereitschaft, Ausdauer, Sorgfalt, Zuverlässigkeit, die Offenheit gegenüber Neuem und beinhaltet auch die ergebnisorientierte Planung von Teilzielen und den situationsadäquaten Umgang mit komplexen Aufgaben.

### 8.1. Leistungsbereitschaft und Ausdauer

Beschreibung	Leistungsbereitschaft und Ausdauer umfassen ...	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- die Bereitwilligkeit, Aufgaben/Arbeiten allein oder gemeinsam mit anderen zu übernehmen</li> <li>- die Stärke, Aufgaben/Arbeiten trotz sinkender Leistungsmotivation oder externer Hindernisse zu Ende zu führen</li> <li>- die realistische Einschätzung des eigenen Leistungspotentials</li> </ul>	
Deskriptoren	8.1-C-1	Ich kann Leistungsbereitschaft und Durchhaltevermögen aufbringen um Aufgaben ergebnisorientiert zu Ende zu bringen.
	8.1-C-2	Ich kann aus Leistung Zufriedenheit und Motivation für neue Aufgaben schöpfen.
	8.1-C-3	Ich kann für mich wirkungsvolle Stressbewältigungsstrategien anwenden.
	8.1-C-4	Ich kann mit Frustration und Misserfolgen konstruktiv umgehen.

### 8.2. Sorgfalt und Zuverlässigkeit

Beschreibung	Sorgfalt und Zuverlässigkeit umfassen ...	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- die Anerkennung von Sorgfalt und Zuverlässigkeit als wesentliche Werthaltungen im beruflichen und privaten Bereich</li> <li>- das verlässliche und termingerechte Einhalten von Versprechen und Vereinbarungen</li> <li>- den gewissenhaften, adäquaten Einsatz von zur Verfügung stehenden Ressourcen und Materialien</li> <li>- die Aufrechterhaltung eines ordentlichen Arbeitsstils</li> </ul>	
Deskriptoren	8.2-C-1	Ich kann Vereinbarungen einhalten.
	8.2-C-2	Ich kann Arbeiten sorgfältig und verlässlich erledigen.

### 8.3. Kreativität

Beschreibung	Kreativität umfasst ...	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- die Aufgeschlossenheit gegenüber Neuem</li> <li>- die Offenheit, Erprobtes aufzugeben und Neues auszuprobieren</li> <li>- die Nutzung von Techniken zum Finden von neuartigen, originellen Ideen und zum Abbau von Denkblockaden</li> </ul>	
Deskriptoren	8.3-C-1	Ich kann meine Gestaltungsideen einbringen.
	8.3-D-2	Ich kann neue Sichtweisen und Ansätze entwickeln.

<sup>1</sup> Broschüre Bildungsstandards: Soziale und personale Kompetenzen. 9.–13. Schulstufe. Bildungsstandards in der Berufsbildung. Kompetenzmodell, Deskriptoren und ausgewählte Methoden-/Unterrichtsbeispiele. 1. Auflage, September 2011, S. 20.  
<http://www.bildungsstandards.berufsbildendeschulen.at/de/downloads.html>, letzter Zugriff: 30.10.2014

**8.4. Planung und Steuerung von Arbeits- und Lernprozessen**

Beschreibung	Planung und Steuerung von Arbeits- und Lernprozessen umfassen ... <ul style="list-style-type: none"> <li>- die realistische Einschätzung eines Arbeits-/Lernauftrages bezüglich Arbeits- und Zeitaufwand</li> <li>- die ergebnisorientierte Planung von Teil- und Endzielen</li> <li>- das Setzen von arbeitsteiligen Maßnahmen</li> <li>- die optimale Gestaltung von Lern- und Arbeitsbedingungen</li> <li>- die Überprüfung des Arbeits-/Lernprozesses und der jeweiligen Ergebnisse</li> </ul>	
Deskriptoren	8.4-B-1	Ich kann wesentliche Arbeits- und Lernschritte erkennen.
	8.4-C-2	Ich kann eigene Arbeits- und Lernprozesse steuern.
	8.4-D-3	Ich kann meine Arbeitsprozesse und -ergebnisse evaluieren.
	8.4-D-4	Ich kann meine Leistungsfähigkeit einschätzen.

**8.5. Transfer und vernetztes Denken**

Beschreibung	Transfer und vernetztes Denken umfassen ... <ul style="list-style-type: none"> <li>- die Übertragung von Wissen und Erfahrungen zur Problemlösung auf neue Situationen</li> <li>- die Kombination vorhandener Wissens Elemente zu neuen Erkenntnissen</li> <li>- das Erkennen von Strukturen in komplexen Aufgabenstellungen bzw. Problemen</li> </ul>	
Deskriptoren	8.5-C-1	Ich kann Zusammenhänge und Querverbindungen herstellen.
	8.5-C-2	Ich kann meine Kompetenzen bei neuen Aufgaben und Problemstellungen einsetzen.
	8.5-D-3	Ich kann verschiedene Gesichtspunkte komplexer Aufgaben und Problemstellungen abwägen.