**MODULBESCHREIBUNG für das Offene Lernlabor**

**für das Modul Achtsamkeit:“ Lernen lernen “**

Entwickelt von: Kathleen Edelmann, bearbeitet von Britta Ungermanns - Verein für Bildung und Lernen

|  |
| --- |
| **Kompetenzfelder:**  Kompetenzen in der deutschen Sprache (sprechen, lesen, schreiben)  Kompetenzen in der einer weiteren Sprache (sprechen, lesen, schreiben)  Mathematische Kompetenzen  Digitale Kompetenzen  Lernkompetenzen  Soziale Kompetenzen |

Kurzbeschreibung und Lernziel:

Unter Achtsamkeit versteht man eine offene, akzeptierende und neugierige Haltung gegenüber allem, was man gerade wahrnimmt und tut.

Unser Gehirn ist ein riesiger Computer mit ca. 86 Milliarden Nervenzellen mit ihren Synapsen und Nervenbahnen. Die Neurobiologie und Hirnforschung beschäftigen sich mit der Arbeits- und Funktionsweise und auch, wie Lernen nachhaltig und effizient möglich ist.

Unsere heutige Zeit ist geprägt von Reizüberflutung und Ruhelosigkeit des Geistes. Das Angebot an medialen Techniken und Hilfsmitteln zum Lernen erstreckt sich ins Unendliche. Ein Bewusstsein darüber, wie jeder Mensch ganz persönlich am besten lernt, welche Umgebung, Tageszeit, mit welcher Methode oder auch, welche Störfaktoren den Einzelnen vom effektiven Lernen ablenken, ist nicht vorhanden.

Durch das Beobachten, Wahrnehmen und Sichtbarmachen von alten Lerngewohnheiten bei jedem einzelnen Teilnehmenden und damit verbundenen Emotionen entsteht neuer Raum im Gehirn, Blockaden werden gelöst. Hier empfiehlt es sich, die Unterrichtseinheiten immer wieder mit kurzen Bewegungspausen aufzulockern, eventuell auch mit einfachen kinesiologischen Übungen, um die beiden Gehirnhälften wieder miteinander zu verbinden.

Nach einer gemeinsamen Reflexion, was Lernen ist und warum wir lernen, wird der Fokus auf achtsames Wahrnehmen gesetzt, wie jede/r Teilnehmende am besten lernt (Umgebung, Lernstil usw.). Die Teilnehmenden erfahren, in welcher Lernumgebung sie am besten lernen, sie erfahren mehr über ihren tendenziellen Lerntyp und machen sich mit verschiedenen Lernstilen vertraut. Das Schaffen von positiven Lernerfahrungen steht im Vordergrund, so dass jede/r TeilnehmerIn im Anschluss an dieses Modul mit Freude für sich einen guten Lernraum schaffen und mit den für ihn/sie am besten funktionierenden Methoden und Techniken selbst neue Lerngebiete erforschen und erfahren kann.

Quellen:

* Lernen- Gehirnforschung und die Schule des Lebens/ Manfred Spitzer, spektrum-Verlag 1. Auflage 2006, Taschenbuchausgabe 2006, Nachdruck 2014
* Brain-Gym Das Handbuch/ Paul E. und Gail E.Dennison, VAK-Verlag 2010

Achtsamkeit beim Lernen lernen beinhaltet:

* Achtsames Wahrnehmen von eigenen Lerninhalten & Herausarbeiten des Lernstils der einzelnen Teilnehmenden
* Achtsames Erkennen und Sichtbarmachen von Lernblockaden, negativen Lernerfahrungen und -erlebnissen
* Achtsames Wahrnehmen von Emotionen (negativ/positiv) beim Lernen
* Verknüpfen von positiven Gefühlen und den passenden Lernmethoden
* Einbinden von nützlichen Lerntipps aus der Gehirnforschung
* Achtsames Wahrnehmen, welchem „Lerntyp“ man tendenziell entspricht (vgl. hier Infos für TrainerInnen bezüglich Lerntypen inklusive Kritik, da es sich nicht um eine Charaktereigenschaft handelt, sondern laut Theorie um [tendenziell] primär aktive Sinne).

Lernziele:

* Formulierung des eigenen „Warum“ als intrinsische Motivation zum Lernen
* Lernen und wie man sich einen geeigneten Lernrahmen schafft
* Kennenlernen von Lerntipps und Methodenanwendung und die Kombination dieser für ein bestmögliches Lernergebnis
* Lernen, wie man dieses Wissen in den eigenen Lernalltag integriert
* Lernen, wie wichtig Freude, Motivation und Freiwilligkeit beim Lernen ist und wie man positive Gefühle zur Lernpotenzialsteigerung nutzen kann

Geschätzte Dauer in UE:

4 UE davon

* 1 – 1,5 UE Aktivierung zum Thema Lernen lernen und Lernplatzoptimierung
* 1,5 - 2 UE Lerntipps, Lerntypen und Lerntechniken
* 1 UE Abschlussreflexion (Umsetzung Lernplatzgestaltung)

Rahmenbedingungen und Materialbedarf:

Je nach Methode werden außer eigenem Schreib- und Malmaterial auch Karteikarten, Flipchart und ein Bildschirm mit Verbindung zum Computer, für das gemeinsame Anschauen von Lernvideos, benötigt.

**Materialbedarf:**

* 01\_Arbeitsblatt\_Warum lernen
* 02\_Arbeitsblatt\_Lernumgebung
* 03\_Arbeitsblatt\_Lernplatzoptimierung
* 04\_Infoblatt\_Lerntipps
* 05\_Arbeitsblatt\_Lerntechniken
* 06\_Arbeitsblatt\_Lerntyp
* 07\_Anleitung\_Lernstrategie
* 08\_Anleitung\_Sensibilisierungshilfen (Anleitung für den/die TrainerIn)

**nützliche Links für TrainerInnen und TeilnehmerInnen:**

* Welche Lerntypen gibt es? Tipps zur Lerntypbestimmung und passenden Hilfsmitteln:

<https://www.scoyo.de/magazin/lernen/lerntipps-lernmotivation/welche-lerntypen-gibt-es-informationen-und-tipps-zur-lerntypbestimmung/>

* Die perfekte Lernumgebung finden: <https://youtu.be/H6Ff1Qrrg-8>

Diese Links können an die TeilnehmerInnen weitergegeben werden zur Unterstützung des Lernprozesses.

<https://youtu.be/uqjBdvbSm0Y> => Lernmusik - sanfte Klaviermusik zum Lernen und Konzentrieren

<https://youtu.be/woCOhzRx5sQ> => Deep Focus for Studying, Concentration and Work

<https://youtu.be/J2ZFNjPEDZo> => „Steigern Sie die Gehirnleistung!“

Es empfiehlt sich, das Modul Lernen lernen schon zu Beginn des Kurses zu integrieren und abwechselnd mit neuen Inhalten zu kombinieren, um die Lerntipps und Techniken gleich einzusetzen.

Das Modul eignet sich sowohl im Präsenz-Unterricht als auch im Online-Kurs.

Didaktisch-methodische Hinweise (v.a. zu kollaborativen Elementen, Zusammenspiel von Input-Teil & Praxis-Teil, nötige Vorkenntnisse und Voraussetzungen):

Hier kommen verschiedene Lernmethoden zum Einsatz, die das Lernen des/der einzelnen TeilnehmerIn bestmöglich und typengerecht unterstützen.

Die Methodenauswahl ist vielfältig und sollte unter Anleitung des Trainers/ der Trainerin mit den Teilnehmenden ausprobiert werden und achtsam wahrgenommen werden, so dass für jeden Teilnehmenden die persönliche Methode herausgefunden wird.

Quellen:

Stroh im Kopf- Vom Gehirn-Besitzer zum Gehirn-Benutzer/ Vera F. Birkenbihl, mvg-Verlag 37. Auflage 2018

Lernen wie ein Weltmeister- Schneller und effektiver zu besseren Noten/ Dr. Günther Karsten, Goldmann-Verlag 1. Ausgabe Februar 2020

Blitzschnell neue Sprachen lernen- Einfach über die Haut// Josua Koberg : https://youtu.be/CFj2hwsIYBk

Es gilt hier auch zu beachten, dass für verschiedene Lerninhalte oder Themen auch unterschiedliche Methoden besser geeignet sind. Dies gilt es von dem/der TrainerIn zu beachten und zu steuern.

Anschlussfähigkeit an die Praxis:

Die Kenntnis davon, wie jede/r TeilnehmerIn am besten lernt, also welcher Sinn tendenziell primär beim Lernen angesprochen wird, welche Methoden die geeignetsten für jede/n Einzelne/n beim Lernen sind und welche Lernumgebung das Lernen am sinnvollsten unterstützt, kann im Anschluss an den Kurs in jeder Lernsituation angewandt werden. Jeder neue Inhalt kann bestmöglich aufgenommen und jedes neue Lerngebiet am effektivsten erschlossen werden in Freude und Leichtigkeit.

**Design für das Modul „Achtsamkeit - Lernen lernen"**

| **Nr.** | **Geschätzter Lernumfang** | **Titel der**  **Aktivität** | **Kurze Aktivitätsbeschreibung** | **Sozialform** | **Lernräume** | **Materialbedarf/Medien** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 0,25 UE | Aktivierung zum Thema Lernen | Gemeinsam mit den TeilnehmerInnen wird eine kreative Wortasso­ziation zum Thema „Lernen“ erarbeitet und somit neuronale Netze im Gehirn hergestellt. Alles, was die TeilnehmerInnen mit dem Wort „lernen“ verbinden, wird gesammelt. Hierzu wird das Wort „**Lernen**“ auf dem Flipchart notiert:  L – Lustig, Leicht Lebenslang usw.  E – Entdecken, Erklimmen Einmalig Erweitern usw.  R - Repertoire erweitern, Ressourcen usw.  N - Neugierig, Nachhaltig usw.  E - Emotionen, Erfahrungen usw.  N - Neuronales Netz, Neues usw. | Einzelarbeit  Partneraktivität  Kleingruppenarbeit  Plenum | Kursraum  Wald/Wiese/Hof  Exkursion  Selbststudium zu Hause  Sonstiges, und zwar… | Flipchart  Kärtchen  Arbeitsblätter  Computer  Smartphones  Kopfhörer  Sonstiges, und zwar… |
| 0,25 UE | Motivations-übung  AB „Finde dein Warum-Lernen“ | Die TeilnehmerInnen finden ihr ganz persönliches „Warum“.  Dies dient im weiteren Verlauf des Kurses immer wieder als Motivationshilfe.  Empfohlen wird hier, sich das „**Arbeitsblatt\_Warum Lernen**“ zu Hause an mehreren Stellen aufzuhängen, am besten da, wo es oft gesehen wird. Vor allem auch am Lernplatz. | Einzelarbeit  Partneraktivität  Kleingruppenarbeit  Plenum | Kursraum  Wald/Wiese/Hof  Exkursion  Selbststudium zu Hause  Sonstiges, und zwar… | Flipchart  Kärtchen  Arbeitsblätter  Computer  Smartphones  Kopfhörer  Sonstiges, und zwar… |
| 0,5 - 1 UE | Achtsamkeits-übung „Lernumgebung“ | Die TeilnehmerInnen bearbeiten ihr „**Arbeitsblatt\_Lernumgebung**“, um für sich selbst sichtbar zu machen, ob sie zu Hause einen geeigneten Lernplatz haben.  Gemeinsam werden die Ergebnisse besprochen. Wie fühlen sich die TeilnehmerInnen in ihrer Lernumgebung? Können oder möchten die TeilnehmerInnen ihre Lernumgebung verändern? Was glauben die TeilnehmerInnen, macht eine gute Lernplatzumgebung aus?  Gemeinsam sehen sich die TeilnehmerInnen das Video „Die perfekte Lernumgebung finden“ [https://youtu.be/H6Ff1Qrrg-8](https://youtu.be/H6Ff1Qrrg-8F) an. Im Anschluss an das Video werden die Ergebnisse auf einem Flipchart gesammelt (was haben sich die TeilnehmerInnen gemerkt, was haben sie verstanden?).  Im Selbststudium zu Hause bearbeiten die TeilnehmerInnen das „**Arbeitsblatt\_Lernplatzoptimierung**“. Zum Vertiefen und Wiederholen können sich die TeilnehmerInnen zu Hause das Video ein weiteres Mal ansehen <https://youtu.be/H6Ff1Qrrg-8> . | Einzelarbeit  Partneraktivität  Kleingruppenarbeit  Plenum | Kursraum  Wald/Wiese/Hof  Exkursion  Selbststudium zu Hause  Sonstiges, und zwar… | Flipchart  Kärtchen  Arbeitsblätter  Computer  Smartphones  Kopfhörer  Sonstiges, und zwar  Bildschirm |
| 2 | 0,5 UE | Aktivierung und Vertiefung Lerntipps - Kennenlernen von Lerntipps | Wie lernen die TeilnehmerInnen am besten? Gibt es von den TeilnehmerInnen Lerntipps? Die Tipps werden gesammelt und besprochen.  Im Anschluss an den Austausch lesen die TeilnehmerInnen gemeinsam die Lerntipps auf dem „**Infoblatt\_Lerntipps**“ und sprechen darüber, welche der Tipps sie bereits im Alltag einsetzen.  Zum Vertiefen und als Hörübung sehen sich die TeilnehmerInnen das Lernvideo <https://youtu.be/_CgmMnBjnz0> auf youtube an. | Einzelarbeit  Partneraktivität  Kleingruppenarbeit  Plenum | Kursraum  Wald/Wiese/Hof  Exkursion  Selbststudium zu Hause  Sonstiges, und zwar… | Flipchart  Kärtchen  Arbeitsblätter  Computer  Smartphones  Kopfhörer  Sonstiges, und zwar  Bildschirm |
| 0,5 – 1 UE | Erfahrungsaus-tausch und Diskussion | Der/die TrainerIn macht darauf aufmerksam, dass es eine Menge an Lerntipps gibt, die abhängig vom Lerntyp sind *(Anm.: Bei den Lerntypen wie sie hier gesehen werden, handelt es sich um Mischformen.)*  An die Tafel wird das Wort „Lerntyp“ geschrieben. Der/die TrainerIn teilt die Information, dass es sich weniger um einen Typen handelt, da dies keine Charaktereigenschaft ist, sondern es hier darum geht, heraus zu finden, welcher Sinn/ welche Sinne bei jedem Einzelnen beim Lernen am meisten angesprochen werden. So wird das Gewahrsein verstärkt welche Methoden und Techniken für jeden einzelnen am besten funktionieren.  Die Lerntypen werden aufgeschrieben und besprochen:   * Visueller Lerntyp (Lernt durch Lesen, Schaubilder…) * Auditiver Lerntyp (Lernt durch Hören, Diskutieren…) * Kinästhetischer Lerntyp (Lernt durch Ausprobieren, Anwenden…)   Die Gruppe diskutiert, welcher Lerntyp wie am besten lernt (hier ist es sinnvoll, wenn sich der/die TrainerIn im Vorfeld in das Thema einliest und mit den verschiedenen Lerntypen vertraut macht).  Anhand des „**Arbeitsblatt\_Lerntyp“** versuchen die TeilnehmerInnen herauszufinden, welcher Lerntyp sie jeweils sind. Bei Interesse kann der/die TrainerIn den TeilnehmerInnen einen ausführlicheren Lerntypen­test austeilen, den die TeilnehmerInnen für sich zu Hause durchführen (verschiedene Lerntypentest sind im Internet zu finden).  Die Ergebnisse können diskutiert werden, so dass sich die TeilnehmerInnen Notizen zu ihrem Lerntypen und den dazugehörigen Lerntipps machen können. | Einzelarbeit  Partneraktivität  Kleingruppenarbeit  Plenum | Kursraum  Wald/Wiese/Hof  Exkursion  Selbststudium zu Hause  Sonstiges, und zwar… | Flipchart  Kärtchen  Arbeitsblätter  Computer  Smartphones  Kopfhörer  Sonstiges, und zwar… |
| 0,5 UE | Lerntechniken und Erfahrungs-austausch | Das „**Arbeitsblatt\_Lerntechniken**“ wird ausgeteilt oder per Beamer auf einem Bildschirm projiziert.  In PartnerInnenarbeit bearbeiten immer 2 TeilnehmerInnen das Arbeitsblatt, im Anschluss daran werden die verschiedenen Techniken gesammelt.  Falls noch nicht viele Techniken bekannt sind, kann der/die TrainerIn auch bezugnehmend auf die Ergebnisse des „**Arbeitsblatt\_Lerntyp**“ adäquate Techniken zur Verfügung stellen. Es empfiehlt sich, neue Techniken zu Beginn gemeinsam anzuwenden. Der/die TrainerIn steuert diesen Prozess und stellt die besten Techniken den diversen Lerntypen zur Verfügung.  Im Kurs wird ein kurzer Austausch darüber angeregt, wer welche Lerntechniken bevorzugt und zu welchem Thema/Lernstoff die jeweilige Technik am besten geeignet ist.  Als Hilfestellung dient für den/die Trainerin die „**Anleitung\_ Lernstrategie**“. | Einzelarbeit  Partneraktivität  Kleingruppenarbeit  Plenum | Kursraum  Wald/Wiese/Hof  Exkursion  Selbststudium zu Hause  Sonstiges, und zwar… | Flipchart  Kärtchen  Arbeitsblätter  Anleitung  Computer  Smartphones  Kopfhörer  Sonstiges, und zwar Bildschirm |
| 3 | 0,75 UE | Reflexion - Wahrnehmungs-übung und aktive Gestaltung | Diese Unterrichtseinheit wird optimalerweise gemacht, nachdem die TeilnehmerInnen bereits ein paar Tage nach den obigen Unterrichtseinheiten zu Hause verbracht haben und die Lernplatz-optimierung mit Hilfe des „**Arbeitsblatt\_Lernplatzoptimierung**“ durchgeführt haben.  Die TeilnehmerInnen sollten sich bewusst gemacht haben, wo Störquellen an ihrem persönlichen Lernplatz sind, sie haben diese verändert und wahrgenommen, was sich dadurch verändert hat.  Gemeinsam mit dem/ der TrainerIn werden die gemachten Erfahrungen besprochen und die Ergebnisse mithilfe einer Mindmap „Was ist mein optimaler Lernplatz“ auf einem Flipchart gesammelt. | Einzelarbeit  Partneraktivität  Kleingruppenarbeit  Plenum | Kursraum  Wald/Wiese/Hof  Exkursion  Selbststudium zu Hause  Sonstiges, und zwar… | Flipchart  Kärtchen  Arbeitsblätter  Computer  Smartphones  Kopfhörer  Sonstiges, und zwar… |
| 0,25 | Wiederholung, Sensibilisierung | Was hat sich in der vergangenen Zeit noch für die TeilnehmerInnen verändert? Welche Erfahrungen aus dem Kurs konnten bereits umgesetzt werden, was hat ihnen geholfen? Welche Erkenntnisse möchten sie in der Zukunft im privaten Lernumfeld umsetzen? | Einzelarbeit  Partneraktivität  Kleingruppenarbeit  Plenum | Kursraum  Wald/Wiese/Hof  Exkursion  Selbststudium zu Hause  Sonstiges, und zwar… | Flipchart  Kärtchen  Arbeitsblätter  Computer  Smartphones  Kopfhörer  Sonstiges, und zwar… |