

OLIVER BERGER

ALLGEMEINWISSEN — UND — ALLGEMEINBILDUNG DARAUF KOMMT ES AN!

MIT VIELEN PRAXIS-TIPPS, DIE
DICH WEITERBRINGEN



WIE DU MIT DEN 10 WICHTIGSTEN LERNMETHODEN EFFEKTIV DEIN WISSEN VERBESSERST, UM DICH FÜR SCHULE, STUDIUM ODER BERUF CLEVER WEITERZUBILDEN

OLIVER BERGER

ALLGEMEINWISSEN UND ALLGEMEINBILDUNG DARAUF KOMMT ES AN!

MIT VIELEN PRAXIS-TIPPS, DIE
DICH WEITERBRINGEN



WIE DU MIT DEN 10 WICHTIGSTEN LERNMETHODEN EFFEKTIV DEIN WISSEN VERBESSERST, UM DICH FÜR SCHULE, STUDIUM ODER BERUF CLEVER WEITERZUBILDEN

Allgemeinwissen und Allgemeinbildung – darauf kommt es an!

*- Mit vielen Praxis-Tipps, die Dich
weiterbringen -*

**Wie Du mit den 10 wichtigsten Lernmethoden effektiv Dein Wissen
verbesserst, um Dich für Schule, Studium oder Beruf clever
weiterzubilden.**

Oliver Berger

Inhaltsverzeichnis

Einleitung

1. Definition der Allgemeinbildung bzw. des Allgemeinwissens

Resümee:

2. Geschichtliche Hintergründe zu Bildung und zum Wissen

Vorwiegend sind es drei Faktoren, die uns Menschen im Leben weiterbringen:

3. Wie funktioniert unser Gedächtnis bzw. die Gehirnhälften?

Wie sieht unser Denkkorgan aus?

So findest Du folgendes Quartett der Formen, die Dein Hirn bestimmen:

Die Blutversorgung und Dein Gehirn

Was ist sonst noch wichtig?

Aus diesem Grunde stelle ich Dir jetzt ein paar Basics in einer wichtigen Übersicht vor, die Du Dir sehr einfach merken kannst.

Auf den Punkt gebracht:

Meine wichtigsten Erkenntnisse zum Gehirn aus diesem Kapitel:

4. Warum tut es den Menschen gut, sich umfangreiches Wissen anzueignen?

In folgender Übersicht stelle ich Dir vor, warum auch Du mit einer soliden Allgemeinbildung viele Mehrwerte für Dein gesamtes Leben generierst.

Die Dinge, die mir aus diesem Kapitel wichtig sind zum Mitschreiben. Diese Fragen darfst Du Dir jetzt beantworten:

5. Der IQ und die emotionale Intelligenz

In welche vier Bereiche wird die EI eingeteilt?

Stress und der IQ bzw. EI – wie hängen diese Elemente zusammen?

Resümee dieses Kapitels:

6. Wissen aufbauen durch Informationsaufnahme

Bücher

Das Internet

Seminare

E-Learnings

Fernkurse, die per Chat und Videos funktionieren

Lesen von Studienarbeiten und Artikeln

Tipp zum Thema Wissens-Spektrum erweitern:

7. Allgemeinbildung erhalten, indem Du anderen zusiehst

Welche Möglichkeiten finden sich, damit Du durch das Zuschauen und das Nachmachen weiterkommst im Leben?

8. Erfahrungen - „Learning by Doing“ hat den größten Einfluss darauf, wie wir Wissen verarbeiten

9. Wissensbereiche, die jeden interessieren sollten

10. Die wichtigsten 10 Lernmethoden für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

10 Methoden, die es in sich haben:

Experten-Tipp:

Resümee der 10 Methoden:

11. Lerne nach Pareto – so bist Du besonders effektiv

Einfache Dinge, die Dir das Prinzip nach Pareto in Sachen Bildung zeigen:

12. Themen in Sachen Allgemeinwissen, die es schon immer gab

Sprache

Literatur

Bildende Kunst

Musik

Sozialkunde

Geographie

Geschichte

Physik und Chemie

Astronomie bzw. Astrologie

Biologie

Medizin

Der menschliche Körper

Mathematik

Wetter

Politik

Religionen

13. Wissen der neuen Zeit und der Hintergrund dazu

Computer

Internet

Soziale Medien oder – Netzwerke

Blog

Vlog

Blockchain und Kryptowährung

KI – die künstliche Intelligenz

Internet der Dinge (IoT)

14. Von der Basis zum Detail...

Kurzeit- und Langzeitgedächtnis

Jetzt stelle ich Dir noch eine weitere Methode vor, wie Du effektiv und schnell umfangreiche Allgemeinbildung erwerben kannst.

15. Praktische Tipps, die Konzentration zu steigern

Fazit

Angaben von Quellen:

Haftungsausschluss

Impressum

Einleitung

Hast auch Du Dir schon manchmal eine Frage gestellt wie: „Bin ich überhaupt richtig gesellschaftsfähig und besitze ich das richtige Maß an Allgemeinwissen?“ Viele Leute denken sich, sie wüssten jede Menge. Dennoch ist es ihnen nicht möglich, sich an allgemeinen Diskussionen zu beteiligen. Warum ist das so?

Allgemeinwissen ist die Basis, damit Du erfolgreich durchs Leben marschierst. Ohne die Macht der Bildung kannst Du kaum berufliche Akzente setzen und tatkräftig Dein Leben meistern. Die Basis des beruflichen Weiterkommens ist schließlich nicht nur das Wissen von einem Studium, sondern viele weitere Elemente mehr. Ohne Job, der Dir Spaß macht und in dem Du wirklich gut bist, kannst Du kaum genug Geld verdienen. Das ist wiederum wichtig, damit Du Dein Selbstbewusstsein aufbauen kannst und um Dich und Deine Familie zu ernähren. Warum sollten wir sonst Sprüche ernst nehmen wie „Ohne Moos nichts los?“

Doch nicht nur für den beruflichen Alltag ist Bildung wichtig. Damit Du Dich in der Gesellschaft allen Diskussionen stellen kannst, ist das Allgemeinwissen das A und O. Worin besteht überhaupt der Unterschied zwischen Wissen und Bildung? Wie funktioniert unser Gehirn und arbeitet das Hirn bei Frau und Mann anders? Wie sollte man die Grundsätze bei der sozialen und emotionalen Kompetenz einordnen? Wie kann man den IQ messen und sind intelligente Menschen wirklich die, die es auf Dauer leichter haben als dumme Leute? Was ist denn der richtige Maßstab für Wissen oder Können?

Fragen über Fragen...

Diese und zahlreiche weitere Fragen wird Dir dieses Buch beantworten. Du erfährst in den einzelnen Kapiteln dieser Lektüre, was Allgemeinwissen ausmacht und in welchen Kategorien Du es ausbauen kannst. Du wirst Dir zudem, egal, in welchem Alter und mit welchem Geschlecht, klar darüber, wie Du in der Praxis Dein Wissens-Spektrum erweitern kannst. Wenn Du die Tricks für das tägliche Leben anwendest, dann darfst Du nicht nur Dein theoretisches Wissen erweitern, sondern lernst vor allem fürs Leben.

Schließlich liegt es an Dir, nach dem Motto „Learning by Doing“ zahlreiche Ideen in Dein Leben zu integrieren. Nur daraus lernen wir am Allermeisten. Deshalb ist dieser Ratgeber so aufgebaut, dass Du in vielen Übungen zum Mitmachen wirklich Dein Dasein bereicherst.

Schon jetzt lade ich Dich also ein dazu, aktiv mitzumachen. Damit kannst Du nicht nur Dein Selbstbewusstsein steigern, sondern Dich auch besser in der Gesellschaft positionieren als bisher. Mit dem Wissen in diesem Buch merkst Du schnell: Es lohnt sich, bestimmte Tipps im Alltag in Job und Privatleben sofort umzusetzen. Dadurch wirst Du erfolgreicher, zielstrebig und letztendlich auch glücklicher.

Wissen hat viel mehr zu tun, als „nur intelligent“ zu sein. Daneben gilt es, Deine Talente zu entdecken. Hier macht es besonders Spaß, Dein Wissen zu erweitern und darin Freude zu finden. Wenn Du mit Begeisterung und der aktiven Bereitschaft zu Lernen beginnst, ist es automatisch so, dass Du spielerisch den „Traum-Bildungsstand“ erreichst. Ist nicht das letztendlich das, was auch Dich nachhaltig weiterbringt?

Fördere Dich, aber überfordere Dich nicht so stark, dass Du seelisch zerbrichst. In der heutigen, oft schnelllebigen Zeit möchten wir oft im Netz mit Status und tollen Bildern glänzen. Aus einem Druck heraus, immer die oder der Beste sein zu müssen, beweisen wir aber keinesfalls wahre Bildung. Bildung heißt nämlich auch, nicht im Burnout zu landen. Die ständige Überforderung und das Streben nach Macht und Geld führt uns leider oft dazu, im seelischen Fiasko zu landen. Wie kannst Du die Balance finden, damit Du erfolgreich aber dennoch auf gesunde Art und Weise Herausforderungen meisterst?

In dieser Lektüre werden Dir folgende Inhalte vermittelt:

- Lerne, in welchen Sparten es sich lohnt, Dein Wissen und Deine Bildung zu optimieren.
- Erfahre, dass nicht nur die Intelligenz Deine Bildung ausmacht, die Du im IQ (Intelligenz Quotient) messen kannst.
- Wie kannst Du von der Pike auf Dein Wissen so erweitern, dass Du Dich nicht überforderst, aber all Deine Ressourcen optimal nutzt? Details dazu liefert Dir diese Lektüre.

- Lerne, wie Du Schritt für Schritt Deinen Alltag optimierst, indem Du Dein Wissens-Spektrum erweiterst. Das macht Dich zu einem selbstsicheren, charismatischen Menschen, der auf ganzer Linie glücklich lebt.
- Fördere Deine Gesundheit, indem Du Dein Gehirn mit bestem Gewissen förderst.
- Es stärkt auch all Deine Organ-Funktionen, wenn Du Dich geistig fit hältst. Details dazu liefert Dir dieses Buch.
- Erfahre in zahlreichen Tipps für die Praxis, was Dich letztendlich auf Dauer im Leben weiterbringt.
- Stärke Deine sozialen Kontakte, indem Du mit Wissen überzeugst, das andere sowie Dich selbst beeindruckt.
- Lerne, dass Bildung vor allem eines macht: Spaß und Freude!
- Fördere Dich im Team und unternehme die Dinge, die Dich nach bestem Ermessen herausfordern.
- Lerne alleine so, damit Du effektiv vorankommst. Letztendlich ist jeder von uns für sich alleine verantwortlich.

An diesen paar Ideen siehst Du: In diesem Ratgeber wirst Du auf spielerische Art und Weise Dein Allgemeinwissen erweitern. In spezieller Form erfährst Du von der Basis aus, welche Themen sich dazu eignen. Wie tickst Du als Persönlichkeit? Es ist wichtig, dass Du Deine Talente förderst und somit lernst, damit Du jede Menge Spaß und Power im Alltag genießt. So macht es große Freude, sich zu bilden. Das bringt Dich weiter im Leben. Dadurch kannst du glücklich werden und Deinem charismatischen Ausdruck einen ganz neuen Glanz verleihen.

Freue Dich daran, die Bildung zu erlangen, die zu Dir passt. Zeige allen, welche Kräfte in Dir stecken. Wetten, dadurch wirst Du durch dieses Buch nicht nur mehr Wissen erlangen, sondern auch Deinen inneren Seelenfrieden finden? Körper und Geist müssen in einem wunderbaren Einklang miteinander verschmelzen. Ying und Yang gehören schließlich zusammen. Darum geht es auch in Sachen Allgemeinbildung und -wissen. Lese dieses Buch, und Du weißt, worauf es im Leben ankommt. Ganz im Sinne von „aus der Praxis für die Praxis“ erfährst Du von einem Coach und Trainer beim Thema Persönlichkeitsentwicklung, wie Du Dein Leben bereicherst. Willkommen! Herzlich Willkommen in diesem Buch, das für den gebildeten Leser geschrieben ist.

“Macht brauchst Du nur, wenn Du etwas Böses vorhast. Für alles andere reicht Liebe, um es zu erledigen.”

An diesem Zitat vom berühmten Komiker Charlie Chaplin siehst Du: Betrachte dieses Buch mit den Augen der Liebe. So wirst Du alles nach Deinen Zielen meistern, die Dich als erfolgreicher und weiser Mensch wirklich weiterbringen! Ich bin mir sicher: Dadurch wirst Du nicht nur schlau, sondern auch innerlich stärker als je zuvor. Hast Du Lust darauf?

1. Definition der Allgemeinbildung bzw. des Allgemeinwissens

Wenn es um Allgemeinbildung und Allgemeinwissen geht, werden diese Grundbegriffe oft als Synonyme verwendet. In der Tat ist die genaue Definition von beiden Worten nicht einheitlich geregelt. Vielmehr handelt es sich bei der allgemeinen Bildung um die Gewinnung von Grundkompetenzen, die uns in allen Bereichen die Möglichkeit geben, sich mit dem Leben kritisch auseinanderzusetzen. Mit dem Satz: „Du hast eine ganz gute Allgemeinbildung!“ meint man meist, dass der Mensch sich gut gebildet hat. Das gilt zum Beispiel in Sachen Geschichte, Politik, Gesundheit und viele Dinge mehr. Die Kenntnisse, die sich um das Allgemeinwissen drehen, gehen von Erziehung, das aktuelle Weltgeschehen, Erdkunde, berufliche Ausbildung (meist wird hier sehr gutes Wissen durch verschiedene Möglichkeiten der Qualifikation erlangt) bis hin über Religionen, die digitalen Medien, Infos zu Fachthemen wie social media, Kunst, Internet-Auftritt und vieles mehr.

Jeder Mensch hat durchschnittliche Möglichkeiten, sich weiterzubilden. Das gilt für Dich, egal, auf welchem Kontinent Du lebst. Während wir in den „reichen Industriestaaten“ in Europa oft das Internet oder Weiterbildungs-Möglichkeiten im Job bzw. privaten Fernkursen nutzen können, sind die Optionen in Entwicklungsländern wie Tansania, Uganda oder in vielen kleinen asiatischen Ländern wie Vietnam natürlich ganz anders. Durch die Globalisierung unserer Welt wird heutzutage oft das Netz bzw. die Plattform „Google“ genutzt, um sich mit geringen Kosten weiterzubilden. Auch der richtige Umgang mit Massenmedien gewinnt zunehmend an Bedeutung. Allgemeinbildung heißt auch, beim Thema Digitalisierung ein richtiges Händchen zu bewahren.

„In der Dosis liegt das Glück“ - so könntest Du dieses Sachgebiet verstehen. Technik ist für viele Leute Fluch und Segen zugleich. Doch dazu erfolgen im Laufe des Buches klare Beispiele, wie das Allgemeinwissen mit den sozialen Netzwerken bzw. dem Internet sinnvoll erweitert werden kann. Das kann auch Dir gelingen – gleichgültig, in welchem Zeitalter Du lebst.

Die Definition der Allgemeinbildung ist für die kritische Auseinandersetzung mit der gesamten physischen und geistigen Wirklichkeit des Lebens also wichtig. Allgemeinwissen beinhaltet jenes Wissen, das sich ein Mensch mit durchschnittlichen Bildungsmöglichkeiten in der Bevölkerung aneignen kann. Es umfasst sowohl Kenntnisse, die durch Erziehung und Bildung lehrend vermittelt werden, als auch solche, die unwillkürlich gelernt werden, wie etwa der richtige Umgang mit den Massenmedien.

In unserer modernen Welt ist es bedeutsam, mit einem renommierten Allgemeinwissen zu überzeugen. Nur so kannst Du gesellschaftlich anerkannt werden und wirst Dich auch in Diskussionen aktiv einbringen. Das ist nicht nur für den Small Talk im Job oder unter Freunden elementar, sondern auch dann, wenn Du aktives Vereinsmitglied bist oder neue Leute kennenlernen möchtest. Bildung ist wichtig – immer!

Damit Du weißt, welche Bedeutung das Allgemeinwissen in unserer Gesellschaft einnimmt, hier zwei beispielhafte Sätze zum Thema:

„In 20 Jahren „Wer wird Millionär?“ hat Günther Jauch ein großes Allgemeinwissen angesammelt. Findet auch Arbeitsminister Hubertus Heil.“

- Zitat aus der BILD.de vom 19. November 2019 -

oder

„Die Gymnasien wollen sich nun positionieren und werben mit breitem Allgemeinwissen und einer späteren Spezialisierung.“

- gesendet im ORF am 21. Januar 2020 -

Das TV ist voll von Wissens-Sendungen oder Tests, die sich rund um die Bildung drehen. Hier können Menschen Ihre Kompetenz in Sachen Know-how unter Beweis stellen. An Shows wie „Wer wird Millionär“ oder anderen Quiz-Sendungen kannst auch Du Dir neues Wissen aneignen. Ist also der TV die passende Option, sich weiterzubilden, wenn es um Kunst, Politik, Religion, Geschichte oder die Boulevard-Presse geht?

Natürlich ist das Niveau von diversen Shows nicht immer dafür geeignet,

sich weiterzubilden. Viele Quiz-Shows möchten die Zuschauer gut unterhalten. Entertainment steht sehr häufig über allem, um die Einschaltquoten zu optimieren.

Die Bildung eines jeden Menschen, muss im Kern als Maß der Übereinstimmung vom persönlichen Weltbild mit der Realität verbunden werden. Du siehst somit: Allgemeinbildung setzt Allgemeinwissen voraus. Einfach gesagt: Nur dann, wenn Du richtig schreiben und lesen kannst, kannst Du Dich weiterbilden. Deshalb ist eine gute Schulbildung das, was wir unseren Kleinen schon als Grundlage fürs Leben mitgeben möchten.

Während der Begriff Allgemeinwissen unscharf definiert ist, weiß heute fast jeder Mensch, was damit gemeint ist. Deine Bildung kannst Du in verschiedenen Bereichen erweitern. Wichtig ist: Achte stets darauf, dass Du nach Deiner Befähigung die Potentiale der Weiterbildung nutzt, die Dir Spaß machen. Die Grundlage dazu ist unser Verstand. Das Gehirn des Menschen ist die Grundvoraussetzung, dass wir überhaupt fähig sind, uns Wissen anzueignen. Trotzdem gibt es enorme Unterschiede, da wir Menschen auch alle eine ganz eigene Persönlichkeit besitzen. Jetzt kommt das Menschliche ins Spiel.

Ein einfaches Beispiel dazu:

Peter ist 19 Jahre alt und hat sein Abitur absolviert. Er möchte studieren und führt mit seinen Eltern ein intensives Gespräch. Peter sagt: „Ich habe Lust darauf, im sozialen Bereich zu studieren. Ich weiß, dass derzeit die Aussichten auf einen lukrativen Job nicht sehr gut sind, bei dem ich gutes Geld verdiene. Doch Technik interessiert mich einfach nicht. Auch bei Jura oder anderen für mich trockenen Themen wie BWL oder VWL werde ich keine Freude haben.“ Die Eltern von Peter sind zuerst dagegen, dass ihr Sohn ein Studium angehen möchte, bei dem die Karriere-Aussichten mau aussehen. Im sozialen Bereich muss er wahrscheinlich hart arbeiten und kann nicht schnell die berufliche Leiter des Erfolgs nach oben krabbeln. Zudem sind die Gehälter in sozialen Jobs nicht gerade hoch angesetzt. Letztendlich wissen die Eltern aber, dass der Spaß und die Freude an Bildung das A und O dafür sind, dass Peter sein Job Spaß macht.

Tipp:

Talent und die persönliche Neigung sollten unbedingt die Grundlage dafür sein, dass Du die für Dich richtige Wissens-Aneignung wählst. Manche Leute merken erst im Laufe der Jahre, dass sie einen falschen Berufsweg gewählt haben. Erfahrung aber ist ein wichtiges Element, damit Du Dich weiterbildest. Die persönliche Entwicklung ist somit ein zentrales Gebiet, das Du niemals vernachlässigen darfst. In den meisten Fällen sind die Menschen gewillt, sich Wissen anzueignen, wenn Sie selbst Entscheidungen treffen. In dem Beispiel von Peter wird beispielsweise schnell klar, dass sich viele junge Erwachsene nicht dreinreden lassen.

Doch auch Dir ist es sicher schon längst bewusst, dass Dir beim Thema Wissen manche Dinge mehr Spaß machen als andere. Bist Du begabt dafür, Sprachen zu erlernen? Planst Du im Alter von 75 Jahren noch italienisch, spanisch oder griechisch zu üben? Was ist schöner, als auf Reisen seine Kenntnisse einzusetzen? Jetzt schon sage ich Dir: Pack es an! Alles, was die Menschen aus Überzeugung praktizieren, ist auch von Erfolg gekrönt. Diese Basis ist wichtig, damit Du den für Dich richtigen Weg der Allgemeinbildung wählst.

Da es in unserer modernen Zeit primär darum geht, aus dem „Sammelsurium“ der Weiterbildungsmöglichkeiten das auszusuchen, was zu Dir passt, solltest Du Dir über Deine Talente klar werden. Was entspricht den Neigungen, die Dich spontan ansprechen?

Ein weiteres Beispiel:

Diana interessiert sich schon im Alter von 21 Jahren für Politik. Sie engagiert sich im Gemeinderat und ist bald schon Vorsitzende der „Jusos“. Ihre politischen Fähigkeiten lebt sie voll und ganz aus. Immer stärker fühlt sie sich der Partei zugehörig. So ist es keine große Überraschung, dass sie bereits im Alter von 36 Jahren erfolgreiche Politikerin im Kabinett ist.

Diana hat also ihr Talent zum Beruf gemacht. Das ist das Ziel, damit Du Deine Stärken optimal auslebst. Da das Thema Allgemeinbildung so viele Wissensgebiete umfasst, darfst Du selbst entscheiden, wofür Du eine tiefe Leidenschaft entwickelst. Das geht Dir nicht nur im Job so, sondern auch bei Deinem sozialen Engagement. Die soziale Kompetenz ist auch eine Art der Bildung, die in der heutigen Zeit nie vernachlässigt wird. Deshalb wird auch

in diesem Buch noch über die emotionale Kompetenz, die in unserer Gesellschaft immer wichtiger wird, ausführlich berichtet.

Resümee:

Allgemeinbildung und Allgemeinwissen sind die Basis für ein erfolgreiches Leben. Obwohl die Definitionen dazu nicht nach festen Maßgaben geregelt sind, ist eines klar: Der Verstand und die Funktionen unseres Gehirns sind das größte Element, das das Fundament zur Wissenserweiterung bietet. Ohne unsere Gehirnhälften wären wir Menschen nicht in der Lage, uns weiterzubilden. Das Thema Wissen bzw. allgemeine Bildung beinhaltet sehr viele Themengebiete. Egal, ob Du Dich für die digitale Welt, Kunst, Geschichte, Politik oder Sprachen interessierst: Wichtig ist, Du bildest Dich überhaupt weiter. Wähle den Weg, der zu Deinem Talent bzw. zu Deiner Persönlichkeit passt. Nur so wirst Du Spaß und Power an Deiner Art der Bildung erleben. Nicht nur der reine IQ ist heute entscheidend, um gesellschaftlich anerkannt zu werden. Es gibt viele emotionale und soziale Komponenten, die Menschen zu dem machen, was sie letztendlich ausmacht: ein wunderbares Wesen. Denke immer an den Satz: Du bist Du! Lasse Dich also nicht in eine Schablone pressen, die nicht zu Dir passt. Nur dann, wenn Du selbstbewusst für Deine Talente einsteht, hat Dein persönlicher Bildungsweg eine große Zukunft.

Kennst Du folgendes Zitat von Ingo Krawiec? Es lautet wie folgt:

„Wer mit seinen Stärken arbeitet, wird stärker.“

Daran siehst Du: Erfreue Dich an Deinen Talenten. Konzentriere Dich nicht auf Deine Schwächen - das macht nur unzufrieden. Bildung muss Spaß machen. Damit auch Du Dich dessen besinnst, was Dir persönlich rund um das Thema Allgemeinwissen wichtig ist, kannst Du Dir jetzt über Deine Talente bewusstwerden. Schreibe Dir auf, welche Fähigkeiten Du erweitern möchtest. Wer schreibt, der bleibt. So wirst Du schon beim Lesen des Buches Deine Ressourcen optimal nutzen. Das bringt Dich im Leben tatsächlich weiter – und zwar immer! Durch das aktive Mitschreiben manifestiert (verankert) sich jeder Inhalt dieses Buches doppelt so intensiv, als wenn Du die Lektüre „nur einfach liest.“ Schließlich möchtest auch Du sicher im Leben das Maximale erreichen. Deshalb lade ich Dich ein dazu, Dich jetzt

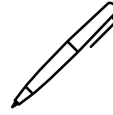
schon mit Elan für Deine glorreiche Zukunft starkzumachen. So wirst Du aus den Inhalten dieses Ratgebers einen großen Mehrwert ziehen.

Meine Notizen zum Mitschreiben:

In welchen Themen lohnt es sich für mich persönlich, mich intensiv weiterzubilden?

Meine Aufzeichnungen:

Mache Dir bitte Notizen auf einem Blatt Papier ...



2. Geschichtliche Hintergründe zu Bildung und zum Wissen

„Man kann einem Menschen nichts beibringen, man kann ihm nur helfen, es in sich selbst zu entdecken.“

- Zitat von Galilei -

Schon ein ganzes Leben lang haben die Menschen sich täglich neu entdeckt. Deshalb schenke ich Dir einen kleinen Ausflug in den historischen Hintergrund, wenn es um Allgemeinwissen und Bildung geht. Bereits Johannes Comenius formulierte einen ersten Ansatz zu einer umfassenden Allgemeinbildung. Ganz nach dem Sinn des Allgemeinwissens ging es um das Ziel, alles zu lehren, was die Menschen voranbringen würde. Das gilt auch für die Enzyklopädisten zu Zeiten der Aufklärung. Damals war dieser Gedanke absolut revolutionär, denn nur der Oberschicht war es vorbehalten, Zeit für Bildung aufzuwenden. Dies waren zur damaligen Zeit Klerus und Adel. Allen Schichten der Bevölkerung gutes Wissen zugänglich zu machen, war neu.

Während die Schulpflicht im 17. und 18. Jahrhundert eingeführt wurde, ging es primär zuerst um Disziplin und Ordnung der Untertanen. Es war eine Ehre, überhaupt am Schulunterricht teilzunehmen. Die Lehrer waren Respekt-Personen, die teilweise als wahre Götter in Sachen Wissen galten.

Die Neuhumanisten, allen voran Wilhelm von Humboldt, sorgte im 19. Jahrhundert für die erste große Schulreform. Ganz nach dem Motto der Emanzipation wollte der (im Sinne Kants) die allgemeine Bildung allen Schichten der Gesellschaft ermöglichen. Damals wurde ein sogenannter Bildungskanon mit der Idee der Allgemeinbildung gleichgesetzt. Doch insbesondere die Epigonen Humboldts erschufen eine AusschlussThese. Demnach waren bestimmte Bildungsgüter unrein und bei dem „allgemeinen Fußvolk“ verpönt, da sie angeblich nicht solide waren. Nach diesem Versuch wurden klassische Inhalte wie die Sprachen Griechisch, Deutsch und Latein eingeführt. Diese Fächer wurden in der Schule sehr früh schon gelehrt. Im Gegensatz zu den naturwissenschaftlichen Feldern wies man handlungsorientiertem Wissen eine extrem hohe Bedeutung zu. Noch heute ist die Wissensvermittlung am Gymnasium, trotz zahlreicher Reformen des

Schulsystems, an dieser Idee orientiert. An der bis heute höchsten Schulbildung wird weniger direkt berufsrelevantes Wissen vermittelt. Berufsbildende Schultypen an der Allgemein- oder Mittelschule hingegen sind primär an für den Job förderlichen Maßnahmen bzw. des praxisorientierten Wissens orientiert.

Unterschiedliche Schularten bestimmen noch heute, welche Art von Qualifikation wir im späteren Berufsleben erlangen können. So ist das Abitur in Deutschland die Basis dazu, später einmal ein Studium zu absolvieren. Allerdings sind mittlerweile durch zahlreiche, innovative Veränderungen viele Möglichkeiten gegeben, im zweiten Bildungsweg den Menschen gute Wissensaufnahme zu ermöglichen.

Darüber hinaus gibt es natürlich unterschiedliche Arten, wichtigen Input weiterzugeben. In der Bibel wurden schon alte Aufzeichnungen schriftlich übermittelt. Religiöse Gelehrte gaben in Ihren Schriftzeichen vieles weiter, was nur ein paar Rückschlüsse auf unsere heutige Interpretation des Glaubens zulässt.

Du siehst also: Es war schon immer wichtig, egal in welchem Jahrhundert, Wissen weiterzugeben und sich zu bilden. Auch in den heutigen Entwicklungsländern, die meist viele Jahrzehnte hinter dem Standard von Deutschland oder anderen Industriestaaten zurückliegen, wird der Bildung immer mehr Bedeutung eingeräumt. So dürfen in Afrika längst auch Mädchen zur Schule gehen, auch wenn das Schulgeld oft teuer ist für die ohnehin verarmten Eltern. Gute Bildung geht nicht nur mit dem späteren Beruf, der erlernt wird, einher, sondern auch mit vielen weiteren, wichtigen Elementen. So durften, vor nicht allzu vielen Jahren, die Frauen in der Schweiz noch nicht wählen. Erst seit dem Jahr 1971, also seit nicht einmal 50 Jahren, darf die Schweizerin entscheiden, welcher Partei sie ihre Stimme schenkt. Aus eigener Erfahrung ist mir bekannt, dass es in den 70-er und 80-er Jahren in Deutschland noch längst nicht üblich war, dass Mädchen das Gymnasium besuchen durften.

So erzählt die heute 51-jährige Regina überzeugend: „Ich war in der Grundschule sehr gut. In Mathe, Sachkunde und Deutsch hatte ich nur die Note eins oder zwei. Meine Mutter sagte mir aber, dass ich nicht aufs Gymnasium gehen müsse, weil ich ohnehin eher für die Familie da sein

werde. Es wäre nicht wichtig, dass ich mir einen guten Wissensstand aneignen würde. Zudem gingen fast alle Mädchen damals zur Haupt- oder Realschule. So besuchte auch ich die Realschule (Mittelschule) und absolvierte eine Ausbildung in einer Bank. Ein kaufmännischer Beruf als Bankkauffrau war damals für ein Mädchen eine hervorragende Qualifikation. Doch ich wollte mehr: Im Alter von 21 Jahren, als ich meine Ausbildung mit der Note 1,9 beendet hatte, holte ich das Abitur nach. Danach studierte ich BWL mit dem Schwerpunkt Finanzwissenschaften und habe mich in einer Anschluss-Qualifikation auf den europäischen Finanzsektor konzentriert. In einer Bank in London konnte ich ein erfolgreiches Jahr verbringen. Heute stehe ich als Abteilungsleiterin bei einer Direktbank meine Frau. Ich führe ca. 125 Mitarbeiter. Da ich immer zielstrebig war und mich durchsetzte, konnte ich nicht nur meinen Karriere-Weg nach meinem Plan realisieren, sondern auch jede Menge an Fachwissen erwerben. Kinder und der Trauschein haben mich niemals interessiert.“

Heute hat sich das Rad rund um das Thema Bildung längst mehrmals gedreht. Zur jetzigen Zeit soll fast jedes Kind Abitur machen, auch wenn es vielleicht dazu gar nicht geeignet ist. Viele Kinder tun sich schwer, sich mit Disziplin und großem Interesse zu bilden. Sind die Einflüsse der privaten Netzwerke heute zu groß? Werden die Kids von heute einem anderen Druck ausgesetzt als es noch vor vielen Jahren der Fall war? Was bedeutet heute Intelligenz, wenn fast jeder Abitur vorweisen kann? Ist ein Studium noch das wert, was es vor ein paar Jahren war? Was macht die Digitalisierung in Sachen Wissens-Vermittlung? Diese Fragen werden Ihnen sicherlich heute anders beantwortet werden als noch vor ein paar Jahren. Aus diesem Grund ist eines wichtig: Sie selbst sind dafür verantwortlich, wie Sie das Thema Allgemeinbildung einschätzen.

Übrigens:

Welche Elemente machen es aus, dass wir Menschen Wissen aufnehmen?

Vorwiegend sind es drei Faktoren, die uns Menschen im Leben weiterbringen:

1. Wir lernen durch die Wissensaufnahme, die wir lesen, sehen

oder uns anderweitig selbst aneignen.

2. Die meisten Leute können durch das Zusehen sehr gut Zusammenhänge erkennen, die sie in Sachen Bildung weiterbringen. Zusehen und Nachmachen ist also ein Weg der Bildung, den wir (ob bewusst oder unbewusst) immer einmal oder öfter im Leben gehen.
3. Aus Erfahrung lernen die meisten Menschen, ohne dass sie sich dessen bewusst sind. Alles, was Du ausprobierst, bringt Dich weiter, wenn es ums allgemeine Wissen geht. Das Beste ist zudem, Du verzweifelst nicht an begangenen Fehlern. Diese machen uns nicht nur schlau und weise, sondern primär aus ihnen lernen wir extrem viel.

„Den größten Fehler, den man im Leben machen kann, ist der, dass man Angst davor hat, einen Fehler zu machen.“

- Zitat von Dieter Bonhoeffer -

Du siehst: Lerne einfach aus dem, was Dir Spaß macht. Die Historie in Sachen Allgemeinwissen sagt schließlich, dass Du auf verschiedene Art und Weise wirklich im Leben weiterkommst. Welche Methode gefällt Dir spontan am besten?

3. Wie funktioniert unser Gedächtnis bzw. die Gehirnhälften?

Das Gedächtnis des Menschen ist die Grundlage dazu, dass wir uns weiterbilden. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass Du eines erkennst: Den Verstand fit zu halten macht nicht nur Spaß, sondern hilft Dir auch, vieles von der Pike auf zu verstehen, was das Wissen anbelangt.

Das Hirn ist in jedem Lebewesen das Organ, das sein Handeln bestimmt. Es arbeitet wie ein großer Computer, der immer die gleiche Struktur einer Festplatte aufweist.

Demnach verarbeitet es alle Sinneseindrücke und Informationen des Körpers. Das passiert natürlich nicht in Deinem vollen Bewusstsein. Wenn Du durch Augen, Ohren, Nase oder andere Sinne wichtige Informationen aufgenommen hast, werden bestimmte Botschaften in alle Bereiche des Körpers zurückgeschickt. Dadurch nimmst Du zum Beispiel wahr, ob Dir kalt oder warm ist oder ob Du nach Deiner Emotion lachst oder weinst. Auch bei einer Prüfung musst Du hochkonzentriert das Wissen zum passenden Zeitpunkt abrufen. Dein Verstand, anders ausgedrückt, das Hirn, kann weitaus mehr als nur eine „reine Maschine“. Im Gehirn liegen, auch aufgrund unserer Gene, die tiefen Wurzeln der Intelligenz. Zudem denkt und fühlt der Mensch genauso, wie ihm das Hirn es vorgibt. Je nach Typ des Menschen sind zum Beispiel die Emotionen, die wir wahrnehmen, intensiver oder weniger stark ausgeprägt. Das ist auch ein Grund dazu, dass wir alle auf die gleiche Situation in völlig differenzierter Art und Weise reagieren.

Wie sieht unser Denkorgan aus?

Es sind zahlreiche Bilder über das Hirn im Netz oder in Büchern zu finden. Das Gehirn ähnelt der Form von zwei Hälften, die sich in zwei geballten Fäusten optisch darstellen. Es ist auch in etwa so groß wie diese. Zudem wiegt Dein Gehirn, wenn Du erwachsen bist, ca. 1,6 Kilogramm. Es hat viele Windungen und enge Spalten. Mancher denkt, wenn er das Foto des Gehirnes

sieht, an eine riesige Walnuss.



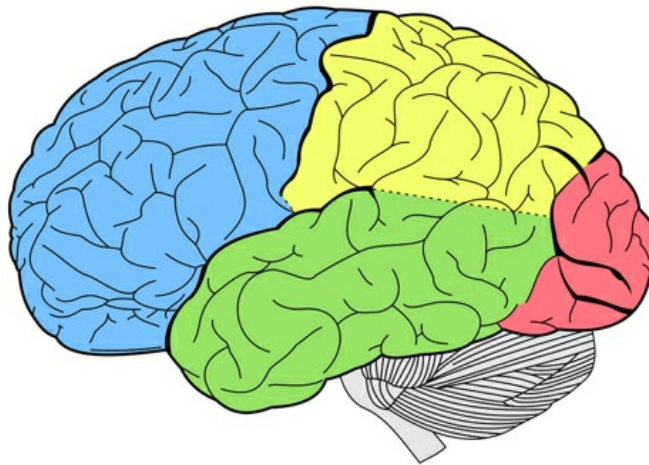
Natürlich hat Dein Hirn nichts mit einer Nuss zu tun. Vielmehr enthält das Gewebe, das Dein Hirn ausmacht, ca. 100 Milliarden einzelne Nervenzellen sowie etwa eine Billion Stützzellen. Mit den Stützzellen wird das Gewebe stabilisiert, damit das Hirn als zusammenhängendes Organ erkannt wird.

Sicher hast auch Du von folgendem Schaubild schon gehört oder es gesehen:

Dein Hirn besteht aus verschiedenen Abschnitten. Jeder einzelne davon übernimmt eine unterschiedliche Aufgabe:

So findest Du folgendes Quartett der Formen, die Dein Hirn bestimmen:

1. Das Großhirn
2. Das Kleinhirn.
3. Der Hirnstamm, der das Mittelhirn beinhaltet. Dazu gehört die Brücke und das sogenannte „Nachhirn“ die sich in einem verlängerten Mark ausdrückt.
4. Das Zwischenhirn mit Thalamus, Hypothalamus und Hypophyse.



Ohne dass Du jetzt tiefes, medizinisches Wissen besitzt, darfst Du Dir folgende Zusammenhänge vorstellen: Im Großhirn ist die Hirnrinde der linken Gehirnhälfte verankert. Dieser Teil des Hirns ist für Deine Sprache bzw. die Tatsache, wie Du Dich ausdrückst, verantwortlich. Die Hirnrinde befindet sich aber auch in der rechten Gehirnhälfte. Diese Hälfte ist dafür verantwortlich, wie Dein räumliches Vorstellungsvermögen funktioniert. Automatisch wird dort zum Beispiel reguliert, wo sich der Fuß befindet oder wie Du Deine Hände positionieren musst, um bestimmte Waren zu greifen. Im Thalamus findest Du einen ganz anderen Faktor, der in Sachen allgemeine Wahrnehmung eine zentrale Rolle spielt: Der Thalamus teilt im Großhirn unter anderem Sinneseindrücke, die sich an den Ohren oder auf der Haut bemerkbar machen. Wie etwas riecht oder wie es sich anfühlt, nimmst Du über diesen Teil des Hirns wahr. Auch das, was Du siehst und im Hirn weiterverarbeitet wird, um die logischen Konsequenzen daraus zu ziehen, findet im Thalamus statt. Daneben gibt es noch die Hirnanhangsdrüse, anders ausgedrückt, die Hypophyse. Dieser Part ist dafür entscheidend, welche Hormone ausgeschüttet werden, ob Du Hunger oder Durst hast oder ob Du schlafen möchtest. Auch die Lust auf Sex wird darin reguliert.

Der Stamm des Gehirns hingegen schaltet Informationen vom Hirn zum Kleinhirn automatisch weiter. Danach werden die Impulse ins Rückenmark übertragen. Hier wird in einem Automatismus kontrolliert, wie sich die Augen bewegen müssen, um eine bestimmte Mimik auszudrücken. Zudem werden im Hirnstamm wichtige Funktionen reguliert, die fürs Funktionieren von Körper und Geist eine wichtige Rolle spielen. Dazu gehören zum Beispiel die Atmung, der Herzschlag oder der Blutdruck.

Automatisch wird im Kleinhirn der Bewegungs-Apparat koordiniert. Das ist unter anderem maßgeblich dafür entscheidend, wie es in Sachen Gleichgewicht und Balance aussieht.

Das Kleinhirn koordiniert die Bewegungen des Menschen und ist für das Gleichgewicht verantwortlich.

Die Blutversorgung und Dein Gehirn

Damit Du klar denken kannst und einen stabilen Kreislauf an den Tag legst, musst Du immer genügend Sauerstoff auftanken. Der Atem ist mit das wichtigste Instrument, dass auch Dein Hirn volle Leistung erbringen kann. Deshalb ist es keine Überraschung, dass das Gehirn permanent mit genügend Sauerstoff versorgt werden muss. Während wir Menschen ohne Trinken oder Essen eine gewisse Zeit überleben könnten, sterben wir ohne die Zufuhr von Sauerstoff innerhalb von wenigen Minuten.

Daneben gibt es aber noch die Glukose, anders ausgedrückt, den Zucker. In Form von Kohlenhydraten sowie weiteren Nährstoffen wird das Hirn optimal versorgt. Deshalb geben wir auch oft den Kindern zu schweren Schulprüfungen einen Würfel Traubenzucker (reine Glukose) mit. Das soll die Konzentration sofort steigern.

Durch die Blutzirkulation erst können alle Organe optimal mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden.

Sollte der Blutkreislauf gestört sein, was passieren kann, wenn zum Beispiel der Atem oder die Flüssigkeitszufuhr auf Dauer ausfallen sollten, wird das Hirn nicht mehr durchblutet. Die Folge davon: der Tod.

Neben dem Gehirn ist das Herz das wichtigste Organ, das wir Menschen zum Leben brauchen. Sollte für einen zu langen Zeitraum die Blutzirkulation nicht funktionieren, kommt es nicht selten zu Hirnschäden, Schlaganfällen oder sogar zum plötzlichen Hirntod. Deshalb können spezielle Atem-Techniken auch optimal in Krisen helfen, der Notsituation sehr schnell effektiv zu entkommen.

Was ist sonst noch wichtig?

Jede einzelne Gehirnhälfte wird von drei Arterien mit Blut versorgt, das als

wahrer „Lebenssaft“ gilt.

Diese drei Adern sind aus diesem Grunde in vielen Schaubildern, die das Hirn zeigen, plakativ eingezeichnet. Die vordere Hirnarterie wird im Fachbegriff mit „Arteria cerebri anterior“ ausgedrückt. Diese versorgt das Gewebe hinter der Stirn und in der Region des menschlichen Scheitels. Die mittlere Hirnarterie hingegen (Arteria cerebri media) ist für die Seite verantwortlich. Außerdem ist diese Ader für die etwas weiter innen liegenden Gehirnbereiche elementar. Zudem solltest Du wissen, dass die vordere und die mittlere Hirnarterie direkt von der inneren Halsschlagader abzweigen. Ist dieser Kreislauf durchbrochen, kann der Mensch nicht funktionieren oder am Leben bleiben. Die hintere Hirnarterie heißt „Arteria cerebri posterior“. Sie verläuft in den Hinterkopf, unser Kleinhirn sowie den unteren Bereich des Gehirns. Die Hirnarterie wird mit Blut aus den Arterien der Wirbel versorgt.

Diese drei Arten von Arterien verzweigen sich in die jeweils ihre zugehörigen Hirnregionen. In feinen, zarten Ästen ziehen sie alle ihre Kreise und sind eng miteinander verwoben. Alle Elemente des Hirns sind also über kleinere Blutgefäße miteinander verbunden. Du kannst Dir das wie bei einem Kreisverkehr auf der Straße vorstellen: Nur dann, wenn der Verkehr rollt, geht es weiter im Tempo auf der Straße. Doch an weiter entfernten Orten finden wir ebenso Stellen und Verbindungswege, die für die Funktionen der menschlichen Organe eine zentrale Rolle spielen.

Das bringt zum Beispiel den Vorteil mit sich, dass Du Durchblutungsstörungen im Gehirn automatisch ausgleichen kannst. Das geht natürlich nur bis zu einem bestimmten Grad. Sollte zum Beispiel ein Arterienast allmählich immer enger werden, können über Umwege trotz allem in die betroffenen Bereiche im Hirn Blut fließen. Diese kleinen Umwege werden auch medizinisch als „Kollateralen“ bezeichnet. Nur so werden alle betroffenen Hirnbereiche bei Störungen effizient durchblutet.

Die sehr feinen Zweige der Kapillaren hingegen schenken der Hirnarterie den notwendigen Sauerstoff und alle Nährwerte, damit das Hirn versorgt werden kann. Für andere Stoffe als diese notwendigen Boten sind die wichtigen Äste (Kapillaren) allerdings keineswegs geeignet. Sie sind im Grundsatz deutlich weniger durchlässig als vergleichbare Blutgefäße im übrigen Körper.

Mediziner, Wissenschaftler und andere Experten nennen diese Eigenschaft „Blut-Hirn-Schranke“. Sie dient als Schutzmechanismus, damit ins Hirn keinerlei Schadstoffe gelangen.

Wenn Du Deine Hirnhälften und alle weiteren, feinen Regionen des wichtigen Organs mit wichtigem Sauerstoff versorgt hast, funktioniert Dein Denken optimal. Zudem muss aber das verbrauchte Blut mit wenigen Anteilen an Sauerstoff über die Blutbahn wieder durch die Gehirnvenen abtransportiert werden. Diese leiten es weiter in größere Blutgefäße. Danach erst kann über die Atemwege das nicht brauchbare Kohlendioxid ausgeschieden werden. Das wird durch den sogenannten Sinus erst möglich gemacht. Die Sinuswände sind zudem durch harte Hirnhaut verstärkt. Diese Wände spannen alle Gefäße so auf, dass sie offengehalten werden und das Blut durch die Venen im Hals abfließen kann.

Im Volksmund wird dieses detaillierte Wissen oft ein wenig verdrängt oder gar vergessen. Vielmehr spricht man tendenziell von den Funktionen der „rechten und linken Gehirnhälfte“.

Aus diesem Grunde stelle ich Dir jetzt ein paar Basics in einer wichtigen Übersicht vor, die Du Dir sehr einfach merken kannst.

1. Die linke Hälfte des Gehirns:

Dieser Part des Hirns ist für die Ratio oder das logische Denken verantwortlich. Zudem kannst Du mit Hilfe der Aktivierung der linken Hirnhälfte Sprachen lernen, richtig Rechnen, Lesen und Schreiben. Außerdem gelingt es Dir dadurch, die wichtigen Schlüsse zu treffen, wenn Du Dich zum Beispiel auf Regeln oder Gesetze konzentrieren musst. Wir koordinieren die Bereitschaft zur Konzentration und können aufgrund der Wissens-Aufnahme die richtigen Konsequenzen aus einem Sachverhalt ziehen. Du wirst mit Hilfe der linken Hirnhälfte außerdem rationelle Entscheidungen treffen, die von tragender Bedeutung sind. Nicht nur die Diplomarbeit schreibt man vor allem mit diesem Part des Hirns, sondern Du wirst damit auch Zusammenhänge zum Beispiel beim Autofahren gut verstehen können.



2. Die rechte Hälfte des Gehirns:

Die rechte Gehirnhälfte hingegen nimmt eine völlig andere Rolle ein. Sie nimmt Bilder wahr oder empfindet, wie Dein Gegenüber in Sachen Körpersprache auf Dich wirkt. Emotionen bzw. Gefühle werden mit der rechten Hirnhälfte erst zu solchen, wie wir sie wahrnehmen. Angst, Wut, Trauer, Freude und Lachen: Das sind die Elemente, die durch die rechte Hirnhälfte entschieden (unbewusst) und im Anschluss ausgedrückt werden. Außerdem entsteht Spontanität oder die Fähigkeit, zum Beispiel sich kreativ künstlerisch zu betätigen, erst durch die Tätigkeit der rechten Hirnhälfte. Die Sprunghaftigkeit, intuitive Wahrnehmungen und vieles mehr wird vor allem erst durch diesen Teil des menschlich so wichtigen Organs nach außen dokumentiert.

Viele Menschen meinen, dass die linke Hälfte des Gehirns eher als „männlich“ und die rechte als „weiblich“ zu bezeichnen ist. Allerdings ist diese Ansicht etwas veraltet, da auch Frauen durchaus als Mathematikerinnen oder in tief wissenschaftlichen Bereichen ihre Talente finden. Auch Männer dürfen Emotionen heute ausdrücken, ohne gleich als „Versager“ zu gelten. Außerdem sollten Gefühle (die sich auch in der emotionalen Intelligenz

ausrücken) stets mit dem rationell aufgenommenen Wissen in einem Einklang verschmelzen. Somit arbeiten die linke und die rechte Hirnhälfte eng zusammen und stehen in einem permanenten Dialog zueinander. Das ist uns meist nicht bewusst und macht uns Menschen letztendlich auch aus. Klischee hin oder her: Jeder Mensch kann mit Hilfe seiner linken und rechten Gehirnhälfte im Leben erfolgreich bestehen.

Auf den Punkt gebracht:

Es soll an dieser Stelle ganz sicher nicht bewertet werden, welche Hirnhälfte besser oder schlechter als die andere ist. Fest steht allemal: Beide Hälften kommunizieren immer miteinander, ohne dass Du es merkst. Die „innere Stimme“ flüstert uns nicht nur zu, ob wir Angst haben oder tiefe Verliebtheit in uns spüren, sondern auch, ob eine rationell zu treffende Entscheidung auch richtig ist. Ohne links kein rechts – denn so arbeitet unser Gehirn. An einem einfachen Beispiel siehst Du, wie wichtig die Funktion als gesamtes Werk des Gedächtnisses ist:

Maria lernt im Alter von 18 Jahren, Auto zu fahren. Dabei muss sie nicht nur die theoretische, sondern auch die praktische Prüfung beim Führerschein meistern. Der Fahrlehrer sagt im Unterricht: „Wenn wir Autofahrer erkennen, dass eine Gefahr droht, treten wir automatisch sehr heftig in die Brems-Pedale. Immer dann, wenn die Emotion auf „Angst“ oder „Gefahr“ eingeleitet wird, möchten wir dieser Situation aus einem natürlichen Reflex heraus entkommen. „Flucht“ oder „Kampf“ das signalisiert automatisch unser Nervensystem, wenn wir unter akutem Stress stehen. Natürlich weiß von der Ratio aus betrachtet jeder Autofahrer, dass die Bremse wichtig ist, damit man Unfälle vermeiden kann. Aber nur durch die Reaktionen der Intuition, also durch die rechte Gehirnhälfte, treten wir heftiger und überraschender in die Pedale als ohne Drohung einer Gefahr. Angst, Panik oder Schweißausbrüche sorgen dafür, dass wir emotional richtig reagieren. An diesem Beispiel lernt die Anfängerin beim Autofahren, wie wichtig es ist, stets wachsam und aufmerksam den Verkehr zu verfolgen. Oft passiert diese Reaktion in einem automatischen Prozess, ohne dass wir uns darüber bewusst sind. Das ist auch gesund – denn die Sinne übermitteln uns automatisch das, was in der jeweiligen Situation wichtig und richtig ist.

Du siehst: Unser Gedächtnis funktioniert nur dann, wenn wir beiden Hirnhälften den nötigen Stellenwert beimessen. Außerdem ist es wichtig, stets für die maximale Konzentration zu sorgen. Das hilft uns für die effektive Durchblutung durch den Atem sehr. Auch die gesunde Ernährung sowie ein Schluck kaltes Wasser steigern unsere Konzentration. Deshalb erfährst Du in diesem Buch noch in zahlreichen Bonus-Tipps, wie wichtig eine gesunde Lebensweise für die Aufrechterhaltung der Funktionen des

Gehirns ist. Das ist das Wissen für die Praxis, das Dich nachhaltig weiterbringt.

Kennst Du folgendes Sprichwort, das aus China stammt?

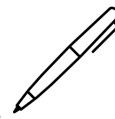
„Wenn Du sitzt, dann sitze nur, wenn Du stehst, dann stehe nur. Vor allen Dingen wackle nicht.“

Daran erkennst Du: Im Hier und Jetzt, ganz ohne Ablenkung, zu leben, ist ein wichtiger Punkt, damit Du erfolgreich durchs Leben marschierst. Achte also darauf, Dich nicht durch äußere Einflüsse, die in dem jeweiligen Augenblick wichtig sind, Deine Konzentration zu vernachlässigen. Zum Beispiel muss das Smartphone nicht immer eingeschaltet sein, wenn Du Dich konzentriert einer bestimmten Sache zuwendest.

Meine wichtigsten Erkenntnisse zum Gehirn aus diesem Kapitel:

Was ist mir wichtig, damit ich im Hier und Jetzt lebe und alle Störfaktoren ausschalte, die mich ablenken?

Mache Dir bitte Notizen auf einem Blatt Papier ...



4. Warum tut es den Menschen gut, sich umfangreiches Wissen anzueignen?

„Es gibt nur zwei Sünden: zu wünschen, ohne zu handeln und zu handeln ohne Ziel“

- Zitat von Ayu Rand-

Die meisten Menschen besitzen ein Bestreben, umfangreiches Wissen aufzubauen. Sie fordern damit nicht nur ihr Gedächtnis, sondern fühlen sich auch stark, selbstsicher und souverän. Mit umfangreichem Wissen kannst auch Du spontan an gesellschaftlichen Diskussionen teilnehmen.

In folgender Übersicht stelle ich Dir vor, warum auch Du mit einer soliden Allgemeinbildung viele Mehrwerte für Dein gesamtes Leben generierst.

-Verbessere Deine beruflichen Chancen, indem Du von vorneherein mit einer guten Allgemeinbildung überzeugst. Auch „Fach-Idioten“ in Medizin, Wissenschaft, Bank, Kanzlei oder anderen Berufen brauchen immer wieder (nicht nur für den Small Talk) eine gute Allgemeinbildung. Hier kannst Du unter Beweis stellen, was Du drauf hast. Das überzeugt nicht nur in Bewerbungs- oder 4-Augen-Gesprächen, sondern auch in öffentlichen Diskussionen.

-Die meisten Menschen sind keine einsamen Freaks, die nur Bücher lesen und sich gut dabei fühlen, wenn sie Wissen erwerben. In der Gesellschaft sind wir alle mehr anerkannt, wenn wir zu allgemeinen Themen, die alle betreffen, mitreden können. Unter Freunden macht das Leben mehr Spaß, wenn wir sinnvolle und bereichernde Gespräche führen können. All diese Möglichkeiten hast Du nur, wenn Du Dich weiterbildest.

-Du möchtest viel Geld verdienen? Dir schwebt es vor, auf der Karriereleiter ein paar Sprossen nach oben zu marschieren? Mit einem soliden

Allgemeinwissen stehen die Chancen mehr als gut, dass Du viele Deiner Ziele erreichst. Arbeite dafür und werde aktiv. So kannst Du alles schaffen, was Du Dir vornimmst.

-Wenn Du als Vorbild für Deine Kinder bzw. Familie agieren möchtest, ist ein umfangreiches Wissen eine geniale Basis dafür. Lese am Morgen die Zeitung. Informiere Dich und fordere auch Deine Kinder auf, sich über die aktuelle Lage in der Welt weiterzubilden. Nur dann, wenn die Kids sehen, wie die Elternteile mit Wissen umgehen, werden Sie Ideale haben. Vorbilder bringen uns alle im Alltag weiter – egal, wann und wo wir leben.

-Menschen, die sich weiterbilden, sind offen für Neues. Wer kreativ und mit geöffneten Augen durchs Leben marschiert, hat mehr von jeder einzelnen Stunde. Jedes Leben ist ein Geschenk. Sehe es als solches an. Bildung heißt nicht nur, sich mit Fachliteratur über Musik, Politik, Gesundheit oder Geschichte zu beschäftigen. Bilde Dich weiter, indem Du auch für Deinen inneren Seelenfrieden sorgst. Das Glück liegt auf der Straße, wenn Du es pflückst. Auch das ist eine Art der Bildung, die Du nur erlangst, wenn Du Wissen für Deine Psyche aufsaugst.

-Es gibt so facettenreiche Möglichkeiten, wie genau Du nach Deinen Interessen Deinen Wissens-Schatz aufbauen kannst. Egal, ob Internet, Video-Informationen-Kanal, das Lesen eines Ratgebers, Hörbücher und Co: Wenn Du Dich bildest, wird es garantiert niemals langweilig!

-Allgemeinbildung betrifft uns Menschen alle. Wir können uns in jedem Alter, mit jedem Geschlecht und in allen Ländern weiterbilden. Dabei geht es nicht nur darum, mit Diplom seinen Abschluss vorzuweisen. Bilde Dich so weiter, dass Du mit Power und Elan Deinen Alltag bereicherst. Wetten, dann stehen die Chancen mehr als gut, dass Du für Dein inneres „Feeling Good“ sorgst?

-Sogar alte Menschen halten sich geistig fit, wenn Sie Sprachen lernen oder ihr Wissen auf eine andere Art erweitern. Erfreue auch Du Dich am Leben als Rentner, indem Du zeigst, dass Du noch längst nicht zum alten Eisen gehörst.

An diesen wenigen Ideen siehst Du: Es lohnt sich allemal, Deine Allgemeinbildung auszubauen. Erfreue Dich am Leben. Die geistige Kompetenz ist aber nicht nur wichtig, damit Du die Karriere-Leiter nach oben schreitest oder andere Leute beeindruckst. Es ist wissenschaftlich mehrfach belegt: Wer sein Gedächtnis trainiert und die Gehirnzellen anstrengt, hält sich auch körperlich fit. Umgekehrt gilt das Gleiche: Wenn Du sportlich und

erfüllt Deinen Alltag meisterst, dann wird auch das Gehirn gut durchblutet. Die vitale Lebensweise ist also die Basis dazu, Dich optimal zu konzentrieren. Dadurch werden die meisten Menschen leistungsfähiger, wenn sie stets auf ihren Körper achten.

Auf der ganzen Welt kennt man ein Sprichwort wie „Nur in einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist.“ oder „Körper und Seele gehören einfach zusammen!“

Was ist dran an diesen Weisheiten?

An folgenden zwei Beispielen siehst Du, wie wichtig die geistige und körperliche Fitness ist:

1. Mara ist eine aktive, 28-jährige Frau, die ihr Jura-Studium gerade erfolgreich beendet hat. Sie ist clever, spricht fließend Englisch und Spanisch und möchte sich in ihrer Karriere auf das europäische Wirtschaftsrecht konzentrieren. Allerdings fühlt sie sich oft müde, ausgepowert und sich den Strapazen des Lebens gesundheitlich nicht immer gewachsen. Die junge Juristin ruht sich aber nicht auf dieser Tatsache aus, sondern sucht einen Arzt auf. Er sagt ihr: „Sie müssen lernen, sich besser zu entspannen. Das Gehirn kann nicht immer auf Vollgas fahren. Gehen Sie täglich eine Stunde an die frische Luft. Ernähren Sie sich gesund mit pflanzlichen Lebensmitteln. Trinken Sie, während Sie am Schreibtisch sitzen, immer ausreichende Mengen an Wasser. Das hilft, dass sich auch ihr Gehirn wieder entspannen wird. Nur so werden Sie auf Dauer fit bleiben und sich nicht zu stark unter Druck setzen. Pausen sind wichtig!“ Mara nimmt sich die Worte des Arztes sehr zu Herzen. Am Anfang fällt es ihr schwer, sich zum Sport aufzuraffen. Auch das Thema, die Trinkmenge zu erhöhen, fällt Mara am Anfang schwer. Doch sie ist ehrgeizig. Ihr ist nicht nur ihre geistige Fähigkeit wichtig, sondern auch ihre Gesundheit. Deshalb achtet sie jeden Tag darauf, sich zu bewegen und nicht nur vor dem PC zu versauern. Schlagartig verändert sich ihr Leben. Sie fühlt sich frisch, konzentriert und kann die Zeit für den Job viel effektiver nutzen als je zuvor.

Mara merkt: „Es ist wichtig, meinen Körper immer im Einklang zu sehen. Ich achte und schätze mich. Nur so werde ich auf Dauer meine Ziele erreichen. Schließlich ist die Gesundheit die Grundlage, damit ich überhaupt leistungsfähig bin.“

2. Svenja ist eine arbeitslose Mutter und 30 Jahre alt. Ihre Kinder sind 3 bzw. 6 Jahre alt. Die junge Frau verbringt viel Zeit damit, sich bei Shows im TV die Zeit zu vertreiben. Die Kinder sind im Hort bzw. in der 1. Klasse einer guten Grundschule. Als die 6-jährige Tochter ihre Mutter fragt: „Mama, kannst Du mir mal bei den Schreib-Übungen helfen?“ sagt die genervte Svenja nur: „Ach, Schatz, Du weißt doch, dass ich selbst nicht schreibe. Das lernst Du doch in der Schule!“ Svenja ist alleinerziehend und hat es nicht leicht im Leben. Das Kochen ist ihr zu anstrengend. Schließlich gibt es die Pizza aus dem TK-Fach, die preiswert ist. Die Kinder und sie selbst mögen Fast Food lieber als Obst und Gemüse. Svenja liebt es, zu Hause auf der Couch zu liegen und sich zu entspannen. Kaum merkt sie es, dass sie immer träger und dicker wird. Auch ihre Kinder haben keine Lust dazu, gemeinsam ein Spiel zu spielen oder auf Unternehmungen in der Familie. Sie sind es gewohnt, sich mit einem Kinder-Tablet einen Film anzusehen. Die schulischen Leistungen der Kleinen sind nicht gut. Die Tochter sagt aber auch in Zukunft immer wieder: „Mir ist es gar nicht wichtig, gute Noten zu schreiben. Meine Mama arbeitet auch nichts und hat gar keinen Schulabschluss. Es ist viel gemütlicher, zu Hause zu sitzen, als jeden Tag arbeiten zu müssen.“ Wie kann diese Familie in Sachen Allgemeinwissen weiterkommen?

Zugegeben: Vielleicht erscheinen Dir diese Beispiele als zu einfach und nur als Klischee. Dennoch sieht man in der deutschen Gesellschaft, dass immer mehr Leute geistig abdriften, wenn sie sich nicht bilden. Die Folge davon sind nicht nur geistige, sondern auch körperliche Schäden. Übergewicht, Bewegungsmangel oder andere massive Beschwerden sind oft das Resultat von Depressionen sowie einer Art von „geistiger Verdummung.“ Doch ohne Motivation kann kein Mensch sein Leben verändern. Aktive Menschen

bringen die Bereitschaft dazu mit, nachhaltig ihr Schicksal selbst in die Hand zu nehmen. Das sieht man im ersten Beispiel von Mara. Sie ist das Gegenteil von Svenja. Sie weiß, dass Sie in allen Bereichen möglichst ein ausgeglichenes Leben führen sollte. Das ist der richtige Weg zum Erfolg, damit auch Du in vielen Gebieten optimales Wissen aufsaugst. Es reicht also nicht, sich nur in einem Fachgebiet gut auszukennen. Eine Bereicherung fürs Leben stellt es vielmehr dar, wenn Du auf ein erfülltes, gesundes Leben im ganzheitlichen Bereich achtest. Schlaue Menschen leben gesund. Clevere Akteure wissen, dass Pausen zum Alltag gehören. Wer effektiv seine Zeit nutzt, kann sich immer wieder Reisen und Momente der Entspannung gönnen, die ihn nachhaltig weiterbringen. Ist das nicht auch genau das, wonach Du strebst? Blicke also auch Du über den Tellerrand hinaus. Werde nicht zum „Fach-Idioten“, der nur eine Sache verfolgt. Entfalte Deine Leidenschaft aber behalte ein Auge für das, was mit Dir und um Dich geschieht. Nur damit kann es Dir gelingen, ein glückliches, dauerhaft erfülltes Leben zu führen.

Die Dinge, die mir aus diesem Kapitel wichtig sind zum Mitschreiben. Diese Fragen darfst Du Dir jetzt beantworten:

1. Wie steht es um meine geistige Fitness?
2. Was fehlt mir körperlich und wie kann ich meinen Alltag optimieren?
3. Welche Lebensgewohnheiten sind gut und schlecht und wie kann ich mich auf das Gute fokussieren?
4. Betreibe ich genug Sport?
5. Ernähre ich mich wirklich gesund?
6. Wann habe ich mich zuletzt von einem Arzt checken lassen?
7. Mache ich genug Pausen im Leben, damit ich dauerhaft leistungsfähig bin?
8. Was interessiert mich noch, was ich neu lernen möchte?

Vielleicht fallen Dir noch weitere Fragen ein, die Du beantworten möchtest.

Wenn Du über diese Sätze einmal intensiv nachdenkst, wirst Du wirklich weiterkommen im Alltag! Verlasse die Komfortzone. Blicke über den Tellerrand hinaus. Analysiere Deinen Ist-Zustand, um dann die richtigen Konsequenzen für Dein Leben zu ziehen.

5. Der IQ und die emotionale Intelligenz

„Erfolg haben heißt, einmal mehr aufstehen, als man hingefallen ist“

- Zitat von Winston Churchill -

Durch Misserfolge darf sich kein Mensch aus der Fassung bringen lassen. Sie formen und prägen uns. Wusstest Du, dass jeder Mensch im Durchschnitt 2 – 5 Krisen zu meistern hat? Viele von uns sagen sich im Nachgang einer schweren Zeit Sätze wie:

„Gut, dass ich durch die schwere Zeit gegangen bin. Es hat mich weiser und schlauer als je zuvor gemacht. Heute weiß ich, dass ich mich so schnell nicht mehr aus der Bahn werfen lasse.“

„Der Burnout war zwar ein harter Schlag, aber letztendlich habe ich ihn gebraucht. Nur so habe ich meine Lebensweise überdenken können. Nach der Veränderung geht es mir endlich gut und ich weiß jetzt das Wissen aus der Klinik sinnvoll anzuwenden.“

„Durch den Jobverlust bin ich in ein tiefes Loch gefallen. Am Anfang wusste ich nicht, wie ich da herauskommen soll. Allerdings bin ich heute mit meinem Beruf viel glücklicher als vorher. Ich bin froh, dass es das Schicksal anscheinend doch gut mit mir gemeint hat, auch wenn ich das am Anfang sicher nicht so gesehen habe.“

Du siehst: Krisen und auch kleine Fehler machen stark. Das Resilienz-Training (Anti-Stress-Management) sagt: Erst durch Fehler und schwere Zeiten fühlen wir uns stark genug, das Leben zu meistern. Sehe somit auch Du Krisen als Chance, Dich nachhaltig zu stärken. Das ist die Basis dazu, dass Du auch in Sachen Allgemeinbildung weiterkommst.

Viele von uns führen einen IQ-Test durch, um zu erkennen, was sie wissen. Was aber ist er genau, der Intelligenzquotient (IQ)?



Diese Messlatte ist eine durch einen Intelligenztest ermittelte Kenngröße, die allgemeine Beachtung findet. Sie dient dazu, das intellektuelle Leistungsvermögen im Allgemeinen zu beurteilen. Das wird auch in der grundsätzlich vorhandenen Intelligenz ausgedrückt. Zudem ist es möglich, innerhalb eines bestimmten Bereichs (z. B. Faktoren der Intelligenz) seine Leistung im Verhältnis zu einer Vergleichsgruppe zu testen. Meist ist eine durchschnittliche Referenzgruppe als Maßstab hinterlegt, um zu sehen, ob Du über- oder unterdurchschnittlich schlau bist. Obwohl so viel über Intelligenz berichtet wird, gibt es hierüber keine einheitlich gültige Definition. Der IQ-Test ist einfach anhand diverser Formulare auszufüllen. Somit kannst auch Du zum Beispiel über die Süddeutsche Zeitung (Link unten im Anhang) einen kostenlosen Test online durchführen.

Die meisten Tests beziehen sich auf 86 Fragen und dauern ca. 60 Minuten. Das Wissen wird in Form von verbalen, numerischen und bildhaften Aufgaben getestet. Meist werden verschiedene Tests angeboten, die selektiv durchgeführt werden können. Entscheide Du selbst, ob Du Deinen IQ kennenlernen möchtest. Allerdings beziehen sich die Fragen auf eine Momentaufnahme. Hier ist die Tagesform immer wieder mit entscheidend dafür, wie das Ergebnis aussieht.

Neben dem IQ ist aber noch eine ganz andere Sache wichtig, damit Du im Leben vorankommst: Die emotionale Intelligenz. Was bedeuten diese zwei Worte denn genau?

Der Begriff wurde schon im Jahre 1990 von zwei US-Amerikanern erfunden. John D. Mayer von der University of New Hampshire und Peter Salovey von

der Yale University wussten, dass es soziale Kompetenzen gibt, die nicht in einem Test gemessen werden könnten. Bekannt wurde die Bezeichnung "Emotionale Intelligenz" vorwiegend im Jahre 1995 durch das gleichnamige Buch. Dieses hat der amerikanische Psychologe und Journalist Daniel Goleman verfasst. Die Abkürzung lautet EI. Man versteht unter der emotionalen Intelligenz die Fähigkeit von Menschen, eigene Gefühle und die der Mitmenschen wahrzunehmen. Im Anschluss sollte man darauf sinngemäß richtig reagieren und Empathie zeigen. Hier wird die rechte Gehirnhälfte primär gefordert. Goleman unterscheidet die emotionale Intelligenz genau zur emotionalen Kompetenz.

Obwohl oft beide Bezeichnungen in einem ähnlichen Zusammenhang verwendet werden, versteht Goleman unter emotionaler Kompetenz folgendes: Die emotionale Intelligenz ist die Grundfähigkeit, mit Gefühlen umzugehen. Erst danach kann sich eine emotionale Kompetenz entwickeln, die für das ganze Leben wichtig ist.

In welche vier Bereiche wird die EI eingeteilt?

1. Die emotionale Intelligenz umfasst als erstes die Selbstwahrnehmung (self-awareness). Zuerst muss eine Person die innere Stimme wahrnehmen und erkennen, was sie sagt. Dabei gilt es, die eigenen Gefühle wie Wut, Angst, Freude oder Liebe zu spüren.
2. Im zweiten Punkt geht es um das Selbstmanagement: Der Mensch soll, nachdem er seine Emotionen gespürt hat, die Gefühle kontrollieren und seine Handlungen danach ausrichten. In diesem Schritt geht es darum, Wut zum Beispiel nicht vor den Mitmenschen auszuleben, sondern diese im Sport loszuwerden. Dadurch werden Verletzungen vermieden. Gefühle und Handlungen sollten so im Einklang miteinander verschmelzen, damit die sozialen Kontakte und Du selbst nicht darunter leiden werden.
3. Der Bereich Einfühlungsvermögen (social awareness, empathy) ist das dritte Element. Es umfasst die Fähigkeit, Gefühle und Beziehungen anderer wahrzunehmen. Das passiert zum Beispiel durch die Körpersprache. Danach äußert es sich, wie Du andere verstehen kannst und wie Du Dich in ihr Wesen

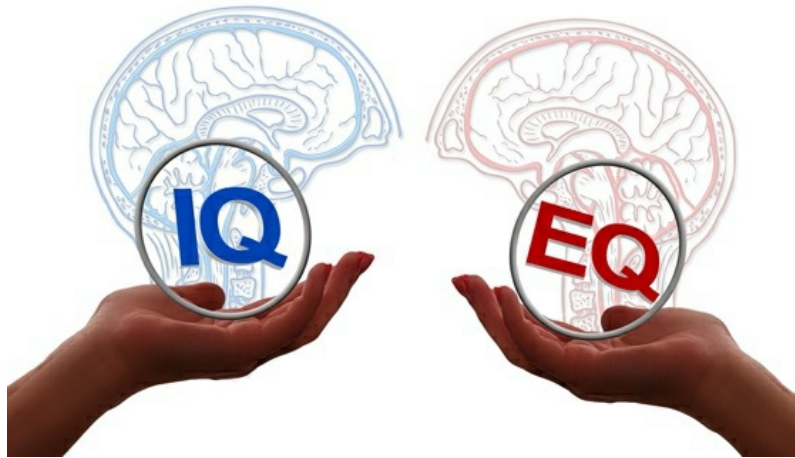
einfühlst.

4. Schließlich zählt noch das Beziehungsmanagement (relationship management) zur emotionalen Intelligenz. Dabei geht es vor allem um alle zwischenmenschlichen Beziehungen. Die soziale Kontaktfähigkeit wird hier unter Beweis gestellt. In diesem Punkt geht es um das Verstehen und Beeinflussen von sozialen Kontakten und Beziehungen.

Wenn man das Gehirn kennt, weiß der Mensch, dass die linke und rechte Hälfte des Hirns jeweils ganz andere Rollen einnehmen. Bei der einen Person ist die emotionale Intelligenz in der rechten Hälfte stark ausgeprägt, während sich pure Realisten eher auf die Funktion der linken Hirnhälfte beziehen. Wichtig ist: Jeder von uns trägt beide Elemente in sich. Nutze Deine Fähigkeiten so, dass Du Deine Talente förderst. Dadurch macht nicht nur Dein Leben mehr Spaß, weil Du Erfolge feierst, sondern Du forderst Dich auch in der Zukunft. Das Gehirn muss täglich neu gefordert werden. Die Kunst ist, die Balance zu bewahren. Überforderung führt in der heutigen Zeit oft zum Burnout. Die Leistung des Gehirns kapituliert, wenn wir uns vor allem einem hingeben: Stress!

Stress und der IQ bzw. EI – wie hängen diese Elemente zusammen?

Wenn wir zu stark dem Druck im Leben ausgesetzt sind, funktionieren weder IQ noch EI! Wir werden wütend, brechen in Tränen aus oder leiden unter Schlafstörungen. Menschen können an Depressionen, Überlastung, chronischer Unkonzentriertheit, Ängsten und Panik und vielen psychosomatischen Problemen mehr erkranken, wenn sie permanent der Hektik im Alltag ausgesetzt sind. Deshalb gilt: Vermeide Stress – und das von Anfang an. Wie Du Deinen Akku schnell wieder aufladen kannst, erfährst Du im Laufe dieses Buches. Fakt ist: Es zeugt von einer guten Allgemeinbildung, wenn Du Deine Gesundheit achtest, liebst und schätzt. Schütze Dich vor dem Druck, der zu stark auf Deinen Schultern lastet. Schütze Dich und liebe Dich. Das ist die Basis für eine gute Allgemeinbildung, weil Dein Gedächtnis dann immer optimale Dienste erfüllen kann.



Resümee dieses Kapitels:

Der IQ und die EI sind beide entscheidende Faktoren, die Dich prägen, wenn Du an Deine Persönlichkeit denkst. Bildung und Allgemeinwissen bedeuten nicht nur, über Astronomie, Gesundheit, Politik, Wetter, Sport, Wirtschaft, Kunst, Geschichte und Co Bescheid zu wissen. Die soziale Komponente wird immer wichtiger, wenn man an das gesellschaftliche Miteinander denkt. Viele Leute leben in ihrem Egoismus, ohne nach links oder rechts zu blicken. Werden wir gar alle irgendwann einmal zu puren Narzissten (Egoisten, die selbstverliebt sind)? Vermutlich werden in der Zukunft soziale Berufe wie Altenpflegerin, Krankenschwester, der ambulante Pflegedienst der Sozialstation, der nach Hause kommt und viele ähnliche Jobs mehr sicher stark geschätzt. Diese Berufe kann man vor allem dann ausüben, wenn man eine hohe EI besitzt und dadurch eine emotionale Kompetenz entwickelt, die alles andere in den Schatten stellt. Ein Studium ist in der Zukunft sicher eine gute Maßgabe, um einen ordentlichen Beruf zu erlernen. Allerdings brauchen wir nicht nur in allen Staaten Wissenschaftler, Anwälte, Ingenieure, Lehrer oder andere Akademiker. Die Welt benötigt Leute, die zupacken können. Wir alle müssen auch die EI mehr denn je zu schätzen wissen. In der Summe sind alle Menschen gleich. Der Eine kann es besser, eine wissenschaftliche Arbeit zu erlernen oder Sprachen zu lehren, der Andere schafft es, als guter Zuhörer vielen Menschen zu helfen, indem er stets ein offenes Ohr hat. Plakative Schnellurteile, welcher Mensch besser oder schlechter ist, stehen mir an dieser Stelle nicht zu. Wichtig ist: Wer zum Wohl der Allgemeinheit agiert,

macht in Sachen Bildung und Wissen sicher nichts falsch. Jeder, der nach bestem Gewissen anderen Leuten eher helfen als schaden möchte, hat schon jede Menge richtig in seinem Leben gemacht. Ist das nicht das Ziel, das die ganze Nation zu einem Bildungs-Staat macht, auf den wir alle stolz sein dürfen?

6. Wissen aufbauen durch Informationsaufnahme

Kennst Du folgendes Zitat von dem bekannten Weisen Konfuzius?

„Wer sich seiner Fehler schämt, macht sie zu Verbrechen.“

Daran siehst Du: Es gibt keinen falschen Weg, neues Wissen zu erlangen. Wichtig ist, Du nutzt die Quellen, die Dir Spaß machen.

Damit Du siehst, wie Du Dich zu den Themen Mathematik, Digitalisierung, Geschichte, Religion und Co weiterbilden kannst, stelle ich Dir Möglichkeiten zur Informationsaufnahme vor. Sicher ist Dir die ein oder andere schon aus dem Studium oder der Ausbildung geläufig.

Bücher

Die meisten Leute kaufen sich ein Buch, um sich zu bilden. Wie in diesem Ratgeber kannst Du dabei das ein oder andere für Dich an Wissen aufnehmen. Das bringt Dich weiter. In unserer modernen Zeit wird oft nicht nur das händische Buch gekauft, sondern per E-Book am Computer oder Tablet gelesen. Sogar auf dem Smartphone gibt es Möglichkeiten, per App einen hohen Wissensstand durch Bücher zu erhalten. Hörbücher liegen voll und ganz im Trend der Zeit. In dieser Form des Lernens ist es möglich, während der Reise zum Beispiel per Kopfhörer neues Wissen in sich aufzusaugen. Es gibt Lernhefte, die preiswert zu erstehen sind. Ob Du das Lesen per App oder das Buch, das Du in Händen hältst, bevorzugst, ist Deine Entscheidung. Der „gute alte Ratgeber“ ist noch immer eine bewährte Form, neues Wissen zu erlangen. Zudem gibt es Lernbücher wie dieses, in denen es möglich ist, aktiv mitzuschreiben. So verbindest Du es gleich mit Deiner Aktivität, Prioritäten zu setzen und neu Gelerntes rasch aktiv umzusetzen. Im Zeitalter der Digitalisierung werden Bücher immer mehr durch Lernkurse ersetzt, die online stattfinden. Dennoch ist das Buch ein gängiges Mittel in Schule und Beruf, sich weiterzubilden. Ein Buch kannst Du verleihen, es riechen, fühlen und ansehen. Es spricht Dich oft optisch an und hilft Dir, Spaß an der Wissens-Erlangung zu finden. Ist das nicht genau das, was viele

Menschen immer wieder zu schätzen wissen – und zwar auf dem gesamten, großen Globus?

Das Internet

Im Netz findest Du zahlreiche Informationen, die alle auf ihre Art ihre Berechtigung finden. Allerdings sind Fake-News an der Tagesordnung. Gute Recherche-Quellen sind das A und O, damit Du fundiert Wissen aufbaust. In den sozialen Netzwerken gibt es Gruppen, in denen sich Gleichgesinnte tummeln. Alle möchten vermutlich nur ein Ziel erreichen: Sich in den Themen Religion, digitale Medien und Technik, Gesundheit, Viren-News, Mode und vieles mehr weiterzubilden. Der Erfahrungsaustausch ist bedeutsam, damit alle am gleichen Strang ziehen und ihr Wissens-Spektrum erweitern dürfen. Im Netz gibt es Lern-Programme, Coachings und vieles mehr per Computer. Das Netz steckt voller Wissen, Posts, Videos und Botschaften, die Dich bereichern. Du kannst im Internet in Frage-Chats mit Ärzten, Juristen, Psychologen oder Trainern chatten. Auch diese Art der Kommunikation dient der Wissensaufnahme. Gerade in der heutigen Zeit wird immer mehr Wert auf virtuelle Begegnungen gelegt. Nicht erst zum Zeitalter im Jahre 2020 durch den Virus Corona ist die face to face-Begegnung nicht mehr das alleinige Instrument, mit dem Du Dich weiterbilden kannst. Nutze also die Welt der Digitalisierung, um Dein Allgemeinwissen zu stärken. Wähle den Weg, der zu Dir passt und der Dir nicht monoton erscheint.

Seminare

In Seminaren kannst Du immer noch am meisten lernen. Nicht umsonst ist der Beruf eines Trainers, Lehrers oder Coaches, der auch ein hohes Maß an emotionaler Intelligenz besitzt, wichtig. Manche Dinge möchten wir Menschen einfach erklärt bekommen. Wenn Du Fragen hast, die Dir eine Person direkt und individuell beantwortet, ist das eine gute Basis, optimales Wissen aufzutanken. Fundierte Workshops, Coachings und Seminare sind durch nichts zu ersetzen. Sie finden in Klöstern, in Tagungs-Räumen, in Hotels oder sogar in Freizeit-Anlagen statt. Große Firmen haben extra große Räume, um ihre Mitarbeiter weiterzubilden. Große Seminar-Zentren bieten

immer eine gute Infrastruktur, damit sich alle Teilnehmer bei Schulungen wohlfühlen. Das Ambiente ist eine wichtige Basis, damit Lernen Spaß macht. Zudem sollten Seminare damit verbunden werden, stets für die Zufuhr von Frischluft zu sorgen, Wasser zu reichen und eine feine, gesunde Mahlzeit anzubieten. Alleine daran siehst Du schon: Für die gute Konzentrations-Bereitschaft ist es elementar, dass die Gesundheit der Menschen an erster Stelle steht. Das gilt nicht nur für den Leiter der Schulung, sondern auch für alle Teilnehmer. Damit stehen die Chancen mehr als gut, dass die Wissens-Erweiterung gelingt. Worin besteht der Vorteil von persönlichen Seminaren, die nur eine geringe Teilnehmer-Anzahl aufnehmen?

Du darfst darin individuelle Fragen stellen, die genau beantwortet werden. In jeder kleinen Schulung findet die Meinung des Teilnehmers Platz. Außerdem sind die Gruppen-Dynamik und die aktive Mitarbeit sowie Fragen aller Teilnehmer meist eine Bereicherung für den Schulungs-Alltag. Seminare sind oft eine teure Art, sich weiterzubilden. Dafür gelten diese aber für besonders effektiv. Anhand von Flipcharts wird eindrücklich erklärt, wie Eselsbrücken funktionieren oder Du Dir bestimmte Inhalte gut merken kannst. Diese Bilder manifestieren sich häufig in den Köpfen der Schüler. Ein guter Lehrer bringt innerhalb eines Tages mehr Wissen seinen Schülern bei als der Inhalt eines ganzen Buches entspricht. Deshalb ist der Trainer, Coach oder Lehrer der entscheidende Punkt, welche Inhalte Dir beim Workshop haften bleiben

Übrigens:

Schon in der Schule kommt es oft auf den Lehrer an, welches Fach den Kids besonders große Freude bereitet.

E-Learnings

E-Learnings sind eine Mischung zwischen dem Lesen des reinen Stoffs und der Erklärung eines Lehrers. Du kannst bei E-Learnings immer wieder durch Leistungstests erkennen, welches Wissen Du in Dir schon verinnerlicht hast. Außerdem sind E-Learnings deshalb modern, da Du praktisch zu allen Tageszeiten und an allen Orten der Welt Wissen aufsaugen kannst. Mit Hilfe von dieser Möglichkeit kannst Du Sprachen, Fächer und ganze Studiengänge und vieles mehr lernen. Egal, ob Rentner, Kind, junger Erwachsener oder Angestellter, der neben dem Job eine Weiterbildung nutzen möchte: E-Learnings bedeuten ein hohes Maß an Flexibilität. Zudem darfst Du

bestimmte Qualifikationen wie ein Diplom, die Master-Arbeit, eine Zertifizierung und vieles mehr anhand von E-Learnings erwerben. Diese Form der Weiterbildung kostet meist weniger als ein Seminar, kann dafür aber sehr flexibel genutzt werden. Allerdings gilt für diese Art der Weiterbildung: Bitte sei motiviert und freue Dich auf das neu gewonnene Wissen. Wie immer musst Du fleißig und aktiv sein, um Dein Ziel zu erreichen. Ohne Fleiß kein Preis – das gilt für E-Learnings ganz besonders.

Fernkurse, die per Chat und Videos funktionieren

Viele Fernkurse finden per Skype oder Chats statt. Auch im Zeitalter von Corona hat man diese Art der Fortbildung sehr häufig genutzt, um den persönlichen Kontakt zu vermeiden. Home-Schooling ist eine wichtige Art der Wissens-Vermittlung, die vor allem Kindern im Jahre 2020 diente. Fernkurse haben mit E-Learnings sehr viel gemeinsam. Hier kannst Du testen, wie Du Dich selbst in Sachen Wissens-Aufnahme motivieren kannst. „Von nichts kommt nichts“ - das hört man immer wieder von fleißigen, aktiven Menschen, die sich auf eigene Initiative hin weiterbilden. Für diese Art von Person sind der Fernkurs und das Training per Chat mehr denn je geeignet. Fernkurse sparen Geld und Zeit. Du musst keine teure Anreise planen und keinen Seminarraum buchen. Kostspielige Übernachtungen in Tagungs-Hotels entfallen. Deshalb ist in der heutigen Zeit das Lernen per Chat, Video oder Fernkurs mehr denn je gefragt. Wann möchtest Du diese Art der Weiterbildung selbst ausprobieren? Schon jetzt wünsche ich Dir dabei: viel Spaß und Elan.

Lesen von Studienarbeiten und Artikeln

Dieser letzte Punkt der Möglichkeiten, wie Du Wissen aufnehmen kannst, geht mit Büchern lesen und dem Internet einher. Wir finden wissenschaftliche Arbeiten, zahlreiche gut recherchierte Artikel und gute Beiträge, mit denen wir unsere Allgemeinbildung auf ein hohes Level bringen können. Lesen bildet. Doch Du darfst auch Arbeiten aus vergangener oder gegenwärtiger Zeit von Kollegen oder Mitschülern studieren. Gute Artikel bringen uns immer weiter. Lese alles, was Dir Freude macht. Egal, ob Gemeinde-Blatt, Artikel aus der Betriebszeitung, die Tageszeitung, die täglich ins Haus kommt, der Beitrag von einem Studenten, der im Netz veröffentlicht ist und vieles mehr: Bildung heißt, dass Du die freie Zeit effektiv nutzt. Lesen kannst Du in der U-Bahn, in der Warteschlange am Airport, im Wartezimmer beim Arzt, im Zug oder am Abend im Bett vor dem Einschlafen. Wichtig ist: Lese konzentriert, damit Du effektiv Wissen aufnimmst. Wenn eine Lektüre gleichzeitig mit gutem Entertainment verbunden ist, macht es doppelte Freude, sein Allgemeinwissen zu optimieren. Freue Dich darauf, immer wieder aufs Neue Deinen Geist up to

date zu halten.

Tipp zum Thema Wissens-Spektrum erweitern:

Bitte Sorge für ungestörtes Ambiente, wenn Du den optimalen Effekt beim Lernen erreichen möchtest. Wenn wir Menschen uns zu stark ablenken lassen, ist mit einem „viel an Zeit“ oft wenig gewonnen. Besser ist es, öfter Pausen zu machen, um im Anschluss sehr effektiv sich nur auf eine Sache zu konzentrieren. Gebe Vollgas, um Dich im Nachgang zu entspannen. Multitasking ist in den meisten Fällen Gift für die Weiterbildung. Es gilt also, wenn Du effizient lernen möchtest: Smartphone aus und beiseite legen, Telefon umstellen und sich unter Frischluft-Zufuhr aktiv auf das erworbene Wissen konzentrieren. Sage auch Deinen Liebsten bzw. den Kollegen, dass Du absolut ungestört sein möchtest, damit Du Dich konzentriert dem Lernen zuwenden kannst. Nur so stehen die Chancen auf gute Ergebnisse auf Erfolg. Alles andere kostet nur sehr viel Zeit und führt doch nicht zum gewünschten Ergebnis. Diese Fehlritte, die Dich vielleicht demotivieren, kannst Du Dir von Anfang an sparen.

Mit diesen paar Ideen der Wissens-Vermittlung siehst Du: Es liegt meist an uns selbst, wie wir uns weiterbilden. Mittlerweile gibt es viele Wege, die nach Rom führen, um Studien-Gänge abzuschließen oder eine Sprache zu erlernen. Du musst nicht viel Geld dafür ausgeben, Dich zu bilden. Zudem kannst Du Dir das Geld für teure Seminare sparen, wenn Du als motivierter Einzelkämpfer aktiv Erfolge feiern darfst. Auch das Lernen in der Gruppe hilft vielen Leuten, sich durch den Austausch zu bereichern. Überfordere Dein Gehirn nicht, aber fordere es ruhig ein wenig heraus. Achte darauf, welche Lernmethode Dir besonders liegt. Hauptsache ist: Werde aktiv. Niemand anderer kann Dir das Wissen mit einem Trichter in den Kopf fließen lassen, damit Du schlauer als zuvor wirst. Es bedarf etwas Zeit und Mühe, Deine Allgemeinbildung zu stärken. Doch dieser Zeiteinsatz lohnt sich. Wähle den Weg, der zur Dir und zu Deiner Persönlichkeit am besten passt. Dann stehen die Chancen auf Erfolg, dass Du zum schlauen Fuchs wirst, mehr als gut. Schon jetzt wünsche ich Dir bei der richtigen Art, Dein Allgemeinwissen auszubauen: viel Freude und Erfolg!

„Erfolg besteht darin, dass man genau die Fähigkeiten hat, die im Moment gefragt sind“

- Zitat von Henry Ford -

7. Allgemeinbildung erhalten, indem Du anderen zusiehst

Nicht nur durch die Aufnahme von Wissen durch das Lesen oder in Form von Seminaren kommen wir weiter im Leben. Allgemeinbildung heißt auch, von anderen Menschen zu profitieren. Wenn uns Leute, die Ahnung von dem haben, was sie tun, etwas vormachen, dann können wir es einfach ihnen gleichtun. Dadurch erlangen wir ebenso Wissen wie durch reines Lesen von Theorie.

Ein einfaches Beispiel aus dem Sport zu diesem Thema:

Pia möchte in Pilates-Übungen ihre Muskulatur stärken. Sie liest sich eine Anleitung durch, wie die einzelnen Übungen funktionieren. Damit tut sich Pia schwer. Sie weiß nicht so recht, wie sie genau richtig trainiert, dass sie ihre Muskeln aktiviert. Sie sieht sich von einem Trainer ein Video bei YouTube an. Eine Pilates-Lehrerin zeigt genau, mit welchen Effekten Pia bei bestimmten Sequenzen rechnen kann. Anhand des Zusehens lernt Pia auf eine einfache Art und Weise Pilates. Diese Art von Sport macht ihr so viel Spaß, dass sie einen Pilates-Kurs in ihrer Stadt bucht. Die Lehrerin geht auf jeden einzelnen Teilnehmer ein. Sie hilft Pia mit einfachen Hand-Bewegungen an ihrem Körper, die Übungen noch effektiver durchzuführen als zuvor. Pias Rücken-Schmerzen verbessern sich sehr schnell. Zudem kann sie ihre Haltung verändern und wirkt mit einem aufrechten Gang selbstsicherer denn je. Pia hat in dieser Art des Lernens durch Zusehen und Nachmachen bessere Erfolge erzielt, als nur durch das reine Lesen.

Sport und andere Möglichkeiten wie zum Beispiel Kochen sind gute Beispiele, dass wir durch Zusehen und Nachmachen gute Lern-Erfolge erzielen. Das ist oft nicht nur sehr effektiv, sondern fördert auch den Sinn für die Gemeinschaft. Auch andere Trainer, zum Beispiel beim Sport-Verein, wirken vor allem dann authentisch, weil sie bestimmte Dinge vormachen können. Wer selbst ein Profi in einer gewissen Angelegenheit ist, wirkt glaubwürdig. Deshalb ist das Lernen durch das reine Mitmachen im Team, indem Du einer Person zusiehst, besonders ergiebig.

Welche Möglichkeiten finden sich, damit Du durch das Zuschauen und das Nachmachen weiterkommst im Leben?

Hier ein paar Ideen dazu:

- Sehe Dir Videos in bestimmten Kanälen an.
- Trete einem Verein bei, indem eine Person (meist der Leiter) zeigt, was zu tun ist. Im Kollektiv wird dann alles gemeinsam geübt. Zum Beispiel sollte ein Chorleiter selbst singen können, damit die Sänger mitmachen. In der Gemeinsamkeit macht Musik oft mehr Spaß als alleine. Zudem steigerst Du den Sinn für Harmonie, wenn Du zuhörst und mitsingst zugleich. Somit ist der Lernerfolg bei wunderschönen Klängen oft höher, als alleine zu musizieren.
- Kurse, zum Beispiel Kochkurse, zeigen Dir, wie genau Du Rezepte nach kochen kannst. Diesen Effekt sieht man auch bei Kochshows, die zahlreich im TV gesendet werden.
- Sehe Dir von Erwachsenen als Kind an, wie sie bestimmte Dinge angehen. Das ist für Kinder oft ein guter Weg, bei Hausarbeiten oder leichten Handwerker-Tätigkeiten zu lernen, worauf es ankommt.
- Freunde und Bekannte können gemeinsam viele Dinge lernen. Wenn ein Laie einem Profi zusieht, weiß er schnell, worum es geht.
- Sehe Dir unauffällig von anderen ab, wie sie zum Beispiel auf einer Party Leute anquatschen, flirten oder tanzen. Daraus kannst Du als schüchterne Person jede Menge gewinnen, was für Deine Zukunft wichtig ist.

Natürlich liefert auch diese Liste nur ein paar Beispiele. Jedenfalls ist es nicht zu unterschätzen, dass Du durch Zusehen und Nachmachen oft mehr für die Praxis lernst, als wenn Du viele Bücher liest und doch nur immer in der Theorie verhaftet bleibst. Schließlich ist nach jedem theoretischen Wissen die Praxis gefragt. Manches sieht und hört sich so leicht an. Wenn Du es selbst mit Erfolg durchführen musst, sieht es ganz anders aus. Allerdings ist es immer der erste Schritt, Dinge selbst zu verrichten, damit Du wirklich im Leben weiterkommst.

Wer zum ersten Mal etwas ausprobiert, stößt vielleicht schnell an seine Grenzen. Nur durch Wiederholungen manifestiert sich jedes Wissen. Das gilt

für das Lesen ebenso wie für die Durchführung in der Praxis. Aus Gewohnheiten, die Du nur durch die Durchführung von mehreren Malen, erzielst, werden Rituale. Diese Rituale helfen Dir, irgendwann einmal gar nicht mehr nachzudenken, warum Du bestimmte Sachen so machst, wie Du es eben tust.

Ein einfaches Beispiel:

Weißt Du noch, als Du Deinen Führerschein gemacht hast? Wie schwer war es zu Beginn, das Auto zu schalten, die Kupplung richtig zu drücken und gleichzeitig auf den Verkehr zu achten? Hattest Du es sofort im Griff, immer in die notwendigen Rück- und Seitenspiegel zu blicken während der Autofahrt? Am Anfang dachtest Du Dir vielleicht ähnlich wie ich: „Das lerne ich wohl nie. Wahrscheinlich bin ich zu dumm, um Auto zu fahren!“ Wenn ich mich heute an diese Situation zum 18. Lebensjahr zurückerinnere, entlockt es mir nur ein kleines Schmunzeln. Mittlerweile denke ich nicht mehr über das Autofahren nach. Es ist längst zur Gewohnheit geworden. Ein Ritual hilft uns, den Verstand zu entspannen. Aus jeder Arbeit, die am Anfang noch so schwer erscheint, kann ein Ritual werden. Du siehst: Es lohnt sich, immer und immer wieder bestimmte Aufgaben oder Arbeiten zu verrichten. Dadurch wirst Du besser bei jedem Male, die Du eine Angelegenheit anpackst. Irgendwann denkst Du gar nicht mehr nach, ob Du das Auto lenkst, eine Speise kochst oder einen Brief schreibst, wenn Du darin Übung hast.

An dieser Ausführung siehst Du, dass sich die Weiterbildung und Wiederholungen lohnen. Durch das Zusehen und Nachmachen kannst Du immer mehr Dinge übernehmen, die irgendwann einmal zu Gewohnheiten werden. Unwillkürlich machen wir das automatisch im Alltag. Schon unseren Kindern bringen wir bei, indem wir ihnen zuerst etwas zeigen, wie bestimmte Tätigkeiten funktionieren. Darin liegt ein wichtiges Instrument zum Thema Allgemeinbildung und die Vermittlung von Wissen.

„Es werden mehr Menschen durch Übung tüchtig als durch Naturanlage“
- Zitat von Demokrit -

Idee zum Mitschreiben:

Was nimmst Du Dir heute vor, was Du Dir durch den Blick in Videos oder

auf die Hände von Experten lernen möchtest? Hast Du Dir oft schon Videos angesehen, und gedacht: „Das sieht ja toll aus! Irgendwann werde ich es einmal nachmachen, wenn ich Zeit dazu habe...“

Was lernst Du daraus?

Komme ins Tun. Verlasse die Komfortzone! Mach aktiv mit! Nur so wirst Du wirklich weiterkommen im Leben.

Meine Notizen zum Zusehen und Nachmachen, wie ich weiterkomme im Leben:

Mache Dir bitte Notizen auf einem Blatt Papier ...



8. Erfahrungen - „Learning by Doing“ hat den größten Einfluss darauf, wie wir Wissen verarbeiten

Der dritte Punkt, bei dem wir vielleicht am effektivsten überhaupt lernen ist das Motto: Tu es selbst. Auch dann, wenn Du Fehler begehst und am Anfang alles falsch machst, was möglich ist, lernst Du jede Menge.

Kennst Du das berühmte Beispiel vom Kind, das nicht auf die Herdplatte greifen soll?

Sicher hast auch Du schon oft davon gehört: Verbote machen gerade Kinder noch neugieriger als zuvor. Die Herdplatte, die sehr heiß ist, wird dadurch erst so richtig interessant, dass wir den Kids Sätze sagen wie: „Bitte nicht anfassen, mein Schatz. Du verbrennst Dich extrem an der Platte!“ Irgendwann greift das Kind trotzdem zur Herdplatte und verbrennt sich elendig die Finger. Es schreit, jammert und muss vielleicht sogar ins Krankenhaus zur Brandbehandlung gefahren werden.

Was aber lernt der kleine Schatz daraus?

Er wird nie wieder auf die heiße Herdplatte greifen. Die schlimme Erfahrung der Verbrennung sitzt nämlich tief in seinen Knochen.

An diesem einfachen Beispiel siehst Du sehr schnell: Durch eigene Erfahrung werden wir ganz besonders klug!

„Wer zur Quelle will, muss gegen den Strom schwimmen.“

- Chinesische Weisheit -

Traue Dich also ruhig, gegen den Strom zu schwimmen. Exzentrische Menschen, die alles andere als „Mainstream“ sind, gelten als wahre Typen. Von ihnen kannst Du sehr viel lernen, weil sie oft schon extreme Fehler begangen haben. Im Anschluss sagten sie sich nach dem Fall: „Aufstehen, die

Krone richten und weiterlaufen.“ oder „Das Kämpfen zeigt mir, dass mich so schnell nichts aus der Bahn wirft! Ich schaffe alles, was ich mir vornehme!“

Natürlich ist es nicht das Ziel des Lebens, bewusst Fehler zu machen. Allerdings solltest Du Dir auch, vor allem wenn es um die Wissens-Aneignung geht, niemals Selbstvorwürfe machen zu Themen, die Dich nicht weiterbringen.

„Hätte ich in der Schule doch einmal richtig gelernt.“ oder „Meine Eltern haben mich gezwungen, das Abi zu bestehen. Ich musste pauken, obwohl ich schon immer einen Handwerks-Beruf erlernen wollte. Somit war diese ganze Quälerei auf der Schule doch völlig umsonst“ - derartige Sätze bringen Dich nicht weiter. Umsonst ist nichts im Leben, wenn es auf Dauer um Deine innere Reife geht. Diese wiederum ist wichtig, damit Du optimal im Alltag in Sachen Wissen weiterkommst.

Wird man aus Erfahrung also klug?

Ja – und das in vollem Maße! Diese Weisheit ist die Grundlage für dieses Kapitel, indem es ums „Learning by Doing“ geht. Es ist kaum zu glauben: Die Menschen lernen in der Regel am allermeisten, wenn Sie sich trauen, im Leben etwas auszuprobieren und voll auf „die Nase fallen“.

Das berühmte „Herdplatten-Beispiel“ des kleinen Kindes verdeutlicht diesen Effekt. Natürlich musst Du als Erwachsener nicht bewusst ein hohes Risiko eingehen, um im Leben weiterzukommen. Sorgsame Menschen, scheuen riskante Entscheidungen, die sie in den Ruin bringen können. So muss sicher nicht jeder einen teuren Kredit aufnehmen, um ein neues Geschäft zu gründen. Im Vorfeld sind Risiken einzuschätzen, damit Du auf Dauer erfolgreich und klug Dein Leben meisterst. Dazu haben wir alle einen Verstand, um Entscheidungen und die Tragweite daraus bewusst einzuschätzen.

Die Balance zwischen Risiken, die überschaubar sind und Waghalsigkeit ist in jedem Menschen anders verankert. Das liegt unter anderem an seiner genetischen Veranlagung. Während Du Dir aber Wissen von anderen abschauen kannst, solltest Du dennoch für Dich und für Deine Persönlichkeit

die richtigen Schlüsse daraus ziehen.

Da gibt es zum Beispiel Leute, die trauen sich niemals, etwas zu tun bzw. zu entscheiden. Sie leben in Angst und Panik. Diese Art von Person lebt am liebsten in seiner Komfortzone. Dabei scheut sie jegliche Art der Veränderung. Das andere Extrem zeigt sich als riskant veranlagte Person, die wissbegierig neue Dinge angeht. Sie trifft manchmal spontan Entscheidungen, ohne lange darüber nachzudenken. Erst Jahre später fallen dann Sätze wie „Hätte ich nur...“ oder „Damals war ich viel zu spontan, weil...“.

Entscheidungen sind da, um sie zu treffen!

Nur durch getroffene Entscheidungen lernen wir Menschen also sehr viel. Sicher ist Dir der Satz „Das Glück liegt in der goldenen Mitte“ geläufig. Du kannst Dich also ruhig trauen, Entscheidungen zu treffen! Veränderungen, die clever durchdacht sind, helfen Dir immer dabei, jede Menge an Lerneffekt daraus zu ziehen. Allerdings solltest Du manchmal über schwerwiegende Dinge durchaus einen Rat von einem Experten einholen, damit Du die Entscheidung später nicht bitter bereust. Zudem sagt man oft einen wahren Spruch, der wie folgt lautet, wenn es um das Doing geht: „Schlafe doch eine Nacht darüber. Morgen denkst Du ggf. etwas anders über die Situation!“

Auch an diesem Punkt siehst Du: Der Lerneffekt ist groß, wenn Du über Deine eigenen Entscheidungen nachdenkst. Lasse Dich niemals von außen unter Druck setzen, schnell zu agieren. Nur dann, wenn Du voll und ganz hinter dem stehst, was Du tust, wirst Du daraus die optimalen Lern-Erfolge ziehen dürfen.

Warum aber können wir selbst jede Menge an Wissen auftanken, wenn wir ins Tun kommen?

Von der Theorie aus betrachtet sieht manches so einfach aus. Bist Du aber selbst aktiv und solltest eine Sache erfolgreich verrichten, sieht es damit schon anders aus. Aus diesem Grunde findest Du in vielen Seminaren einen hohen Anteil von Praxis. Es ist vollkommen klar, dass wir nur durch das aktive Tun das Meiste im Leben lernen.

Ein einfaches Exempel zu diesem Part:

Florian lernt als sprachen-begabter Lehrer italienisch. Er besucht zuerst einen Online-Kurs im Internet. Damit baut er einen reichhaltigen Schatz an Vokabeln auf. In Sprech-Übungen wird ihm zudem klar, wie er bestimmte Sätze artikulieren muss. Nur so kann er sich vernünftig in Italien unterhalten und wird auch verstanden. Florian ist es aber zu langweilig, dass er keinen direkten Kommunikations-Partner findet. Er spricht immer nur mit einem Computer, der ihm kein Feedback schenkt. Durch diese Art des Lernens weiß er nicht, was genau richtig oder falsch ist. Deshalb entscheidet sich der Pädagoge, einen Kurs an der Volkshochschule in seiner Stadt zu buchen. Hier wird eine Italienerin nur in Landessprache unterrichten. Florian ist begeistert und setzt sein bisheriges Wissen tatkräftig um. Die Italienerin zeigt allen Teilnehmern schnell, um was es geht, wenn sie untereinander kommunizieren. Dieser Kurs macht Florian nicht nur Spaß, sondern fördert auch das gemeinschaftliche Gefühl im Kollektiv. Auf der VHS lernt er die gleichaltrige Paula kennen. Die beiden verstehen sich sehr gut und teilen das Faible für Italien, Pasta, Rom, Gelati und vieles mehr. Nach einem weiteren Jahr unternimmt Florian mit Paula zusammen eine kleine Sprach-Reise nach Florenz. In einer Sprachschule kann vor Ort noch zusätzlich das Wissen intensiviert werden. Zudem sagt die ehrgeizige Paula zu Florian: „Wenn wir für 6 Wochen in Italien leben, sollten wir beide nur in der jeweiligen Landessprache kommunizieren. Bitte lass und nicht in das Deutsch verfallen, das uns sprachlich nicht wirklich weiterbringt.“

Gesagt – getan. Beide leben für ca. 6 Wochen in der Toskana, um ihre Sprachkenntnisse auszubauen. Täglich kaufen sie ein, besuchen kulturelle Veranstaltungen und nehmen sogar an politischen Diskussionen, die natürlich in italienisch durchgeführt werden, teil. Nach der „harten Schule des Trainings“ fühlen sich Florian und Paula fitter denn je in ihren Sprachkenntnissen. Sie können sich sehr gut ausdrücken und verstehen auch fast jeden italienisch gesprochenen Satz. Deshalb sagt am Ende der kleinen Lernreise Florian zu Paula: „Wir werden jetzt jedes Jahr zusammen eine Sprachreise unternehmen. Das bringt am allermeisten, damit wir wirklich gut in unseren Italienisch-Kenntnissen werden.“

Theorie ist also das Eine. Die Praxis so oft wie möglich auszuprobieren ist das Andere. Trau Dich also, Entscheidungen im Sinne von Aktivität zu treffen, bei denen Du sehr viel lernst. Zudem macht die Wissens-Vermittlung in der Gemeinsamkeit oft mehr Spaß, als wenn Du Dich alleine online

weiterbilden musst.

Was zeigt Dir dieses Beispiel?

-„Learning by Doing“ verspricht sehr große Erfolge. Ein Rezept, das gekocht wird, lernst Du am besten, wenn Du selbst in der Küche stehst und den Rührbesen in der Hand hältst. Das reine Zusehen von Kochshows bringt Dich also keinesfalls weiter.

-Wer mit Freude und Spaß das lernt, was ihn interessiert, kommt weiter im Leben! Das macht nicht nur Freude, sondern erweitert auch den eigenen Horizont. So kannst Du der Komfortzone entfliehen. Nur dadurch lernst Du selbstsicher fürs Leben, was auch Deinen charismatischen Ausdruck verbessert.

-Erfreue Dich im Austausch mit erfahrenen Personen. Das gilt nicht nur für neues Wissen bei Sprachen, sondern für viele weitere Bereiche mehr. Wer aktiv in der Gemeinschaft ist, lernt automatisch auf eine spielerische Art und Weise. Zum Beispiel sehen wir im Sport sehr oft, dass starke Mitglieder schwache mitziehen können. Die Tagesform ist ohnehin oft entscheidend dafür, wie konzentriert Du eine Sache verrichten kannst. Wichtig ist, auch wenn Dir einmal nicht danach ist, weil Du etwas träge bist: Komme trotzdem ins Tun. Dadurch kannst Du schnell erkennen, dass der Tag mit Erfolgen enden kann, weil sich Stimmungen immer verändern können. Bist auch Du danach stolz auf Dich selbst?

-Aktivität ist oft ein großes Zauberwort, mit dem wir im Leben weiterkommen. Traue Dich, Entscheidungen zu treffen, die allenfalls ein überschaubares Risiko beinhalten. Zeige Dich zielstrebig und beweise, dass Du es drauf hast. Danach fühlst Du Dich stark, selbstsicher und mehr als happy.

-Hab bitte keine Angst, Fehler zu begehen. Den gleichen Fehltritt machen die meisten Leute nicht ein zweites Mal. Wusstest Du, dass auch wahre Persönlichkeiten wie Boris Becker, der Börsenguru Warren Buffet und viele mehr schon sehr tief in der Krise steckten? Wer erfolgreich schwierige Lebenslagen meistert, profitiert auf ganzer Linie. Das soll auch Dich dazu motivieren, in die Aktivität zu kommen. Lethargie und Trägheit sind also Gift für Erfolge bei der Wissens-Vermittlung.

Aller Anfang ist schwer ...

Manchmal kann man sich kaum aufraffen dazu, aktiv zu werden. Bitte distanzieren Dich von Sätzen wie

„Ach, dazu habe ich keine Zeit“

„Das mache ich alles schon irgendwann einmal, wenn ich Lust dazu finde.“

„Ich kann mich einfach nicht aufraffen, ein gutes Buch zu lesen, das mich wirklich weiterbringt.“

oder

„Es ist doch sowieso schon alles egal. Ich bin einfach zu doof (zu unmotiviert, zu träge...), dass ich jetzt wieder was neues anpacke.“

Diese Sätze bringen Dich nicht voran. Komme ins Tun. Zeige allen, welche Kraft in Dir steckt. Habe keine Angst davor, zu scheitern. Wer durchdachte Entscheidungen trifft, wird jede Menge Wissen daraus ziehen – und das auf Dauer!

Welche positiven Affirmationen helfen auch Dir, wenn es ums Thema allgemeine Bildung geht?

Sage Dir Sätze wie:

„Ich schaffe das, weil ich es will!“

„Mich bekommt keiner klein. Heute nicht, morgen auch nicht! Und übermorgen? Schon ganz und gar nicht...“

„Ich bin stark. Ich packe neue Dinge an, weil ich darauf Lust habe!“

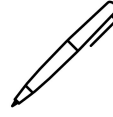
„Es regnet zwar, aber ich bin dankbar, dass ich eine gute Regenjacke besitze, die mich vor Nässe schützt!“

„Ich habe keine Angst vor dem Versagen. Angst war noch nie ein guter Rat, wenn man weiterkommen möchte im Alltag!“

Aktivität ist wichtig! Lerne, indem Du allen zeigst, was Du drauf hast.

**Notizen über meine persönlichen Vorhaben, die ich umsetzen möchte.
Wie kann ich meinen Wissens-Schatz nach besten Möglichkeiten
optimieren?**

Mache Dir bitte Notizen auf einem Blatt Papier ...



„Nicht aus Büchern, sondern durch lebendigen Ideentausch, durch heitere
Geselligkeit müsst ihr Lernen“

- Zitat von Johann Wolfgang von Goethe -

9. Wissensbereiche, die jeden interessieren sollten

Wissen von A bis Z könnte man immer in sich aufsaugen. In diesem Ratgeber geht es jedenfalls nicht darum, Dir bestimmte Themen-Gebiete nur oberflächlich vorzustellen. In der heutigen Zeit der Digitalisierung ist es längst üblich, sich wissen per „Google“ oder von anderen Suchmaschinen anzueignen. Ist dieses erworbene Wissen aber auch tief in unseren Herzen verankert? Was wissen die Menschen wirklich, wenn sie ohne Smartphone oder Internet unterwegs sind? Können junge Personen, die sich permanent im Netz beschäftigen und nach Infos suchen, wirklich als gebildete Leute betrachten?

Fragen über Fragen....

Es steht mir in diesem Ratgeber keinesfalls zu, eine wichtige Quelle wie „Google“ zu verurteilen – ganz im Gegenteil. Das Internet ist ein sehr modernes Instrument, das der günstigen und raschen Wissens-Vermittlung dient. Dennoch ist das „Doing“ und die Erfahrungen, die Du mit dem aufgenommenen Wissen sammelst, extrem wichtig. Was wäre schon ein theoretisch verstandener Rechenweg, ohne dass Du eine Aufgabe löst? Wie viel Übung benötigst Du, dass sich das Wissen auch im Alltag verankert?

Schnell gegoogeltes Wissen wird also oft rasant schnell wieder vergessen. Trotzdem ist es wichtig, sich über bestimmte Themen einen breiten Überblick zu verschaffen. Es gibt Gebiete, in denen man sich einfach auskennen muss. Nur dann kannst Du mitreden. Das macht Dich erst fähig, Dich in der Gesellschaft zu positionieren. Gebildete Menschen haben schließlich mehr vom Leben!

Egal, ob es um Sprache, Literatur, ein paar bildende Künste, Musik oder Sozialkunde geht: Achte darauf, dass Du mitsprechen kannst. Für den Small Talk zwischendurch eignen sich hingegen Themen wie Sport, das Wetter, die allgemeine Wirtschaftslage, der Urlaub oder Events, die in Deiner Umgebung sehr viele Leute betreffen. Daneben kannst Du in Sachen Geschichte, Physik, Astronomie, Chemie, Biologie, Medizin, Gesundheit oder dem menschlichen Körper Wissen aufsaugen, das Dich im Leben immer

voranbringt.

Neben den allen bekannten Themen wie Religion, Erdkunde, Reisen, Astrologie, Erziehung und viele weitere mehr finden wir aber immer mehr moderne, neue Spektren, die das Weltgeschehen letztendlich ausmachen. Der Computer, das Internet, die sozialen Medien, oder die Kryptowährung bestimmen, wie der IQ-Test ausfallen wird. Auch bei den Themen Blog, Vlog, Blockchain, KI oder Internet der Dinge (IoT) kannst Du zeigen, dass Du voll und ganz im Trend der Zeit liegst.

Das Lexikon der Allgemeinbildung kennt fast keine Grenzen.

Ein Nachschlagewerk für alle einzelnen Themengebiete wird dieses Buch nicht bieten. Zu vielschichtig ist das Thema rund um die Allgemeinbildung. Das Wissen, das wir in so differenzierten Themengebieten erlangen können, ist nahezu unerschöpflich.

Wichtig ist: Halte Dich überhaupt geistig fit. Wähle die Bereiche aus, die Dir Spaß machen. Informiere Dich über die Vertriebswege der Medien, die zu Dir passen. Achte darauf, dass Du die Bildung als regelmäßiges Ritual betrachtest.

Welches Beispiel passt perfekt, wenn man sein Allgemeinwissen auf natürliche Art und Weise optimieren möchte?

Das Rentner-Ehepaar Richard und Marianne ist 70 Jahre alt. Beide leben in einem Reihnhaus, zu dem täglich die Tageszeitung geliefert wird. Während Richard als Frühaufsteher zuerst die Zeitung liest, wälzt Marianne erst beim späten Frühstück gegen 11 Uhr das Tagesblatt. Eine Tageszeitung liefert ein buntes Sammelsurium über die allgemeine Lage in den Gebieten Sport, Wirtschaft, Politik, Gesellschaft, Gesundheit oder die regionalen Dinge, die passieren. Zudem bietet eine Zeitung oft gutes Entertainment und informiert über Termine und Veranstaltungen. Das Rätsel, das jede Presse fast schon automatisch in jeder Ausgabe beinhaltet, hält die rüstige Marianne zusätzlich auf Trab. Danach unternimmt in einem Ritual das Ehepaar am Nachmittag einen Spaziergang. Hier wird über das aktuelle Geschehen diskutiert. Auch wenn die Kinder zu Besuch kommen, ist jeder über das informiert, was die Medien berichten. Richard unterhält sich gerne mit seinem erwachsenen Sohn Dominik über Politik. Er weiß, dass er eine andere Meinung als er besitzt. Allerdings bringen kontroverse Diskussionen, die nicht im Streit enden, beide Familien-Mitglieder wirklich weiter.

Die Wissens-Vermittlung über die klassische Tageszeitung wählen sehr viele ältere Leute. Obwohl die Print-Medien immer teurer werden, liest der durchschnittliche Deutsche, der das Alter der 65 überschritten hat, lieber auf einem Blatt Papier als am Bildschirm.

Beachte:

Die Presse-Freiheit ist Fluch und Segen zugleich. In fast jedem Magazin oder online kann das berichtet werden, was jeder will. Deshalb solltest Du jede Informationsquelle mit Vorsicht genießen. Wer immer „nur“ die gleichen Portale oder Zeitschriften liest, kann sich in seiner Meinung durchaus beeinflussen lassen. Der „Spiegel“, das „Handelsblatt“ oder die „FAZ“ sind gute Blätter, die sich über Jahrzehnte hinweg in unserer gebildeten Gesellschaft durchgesetzt haben. Völlig zurecht, wie auch viele Experten meinen. Die Boulevardpresse dient im Gegensatz dazu mehr dem Entertainment als der fundierten Aufnahme von Wissen. Viele Leute benutzen im Zeitalter der Digitalisierung andere Info-Quellen wie das Netz, um sich up to date zu halten. Hier ist der Informationsfluss aber noch schneller, als wenn eine Tageszeitung erst gedruckt und veröffentlicht werden muss. Schnell werden Posts oder Videos wieder gelöscht, weil sie viele Fake-News enthalten. Deshalb solltest Du, egal, mit welchen Optionen Du Dein Wissen aufbauen möchtest, immer genau überprüfen, wer was aus welchem Grunde erzählt. Oftmals dient die Verbreitung von Nachrichten nur einem Zweck: Selbstwerbung zu betreiben oder die Quoten der Aufrufe zu steigern. Deshalb überprüfe auch Du genau, ob Du Dich ggf. durch eine einseitige Aufnahme von Wissen ein wenig manipulieren lässt.

„Die ganze Kunst der so schwierigen Menschenführung besteht darin, seine Untergebenen so zu behandeln, wie man selbst von seinem Vorgesetzten behandelt werden möchte.“

- Zitat von Richard Nixon -

Nicht immer sind von Macht besessene Menschen wie Journalisten dazu befähigt, die Leute objektiv zu informieren. Doch auch in Politik, Gesellschaft oder großen Konzernen des öffentlichen Lebens meint es nicht jeder gut mit uns. Deshalb ist jede Aufnahme von Wissen von Dir mit Sorgfalt zu prüfen. Achte darauf, welche Quellen Du nutzt. Sorge dafür, dass Du immer mit klarem Menschenverstand selbst über das nachdenkst, was erzählt wird. Was macht Dich als individuelle Persönlichkeit wirklich aus und wie möchtest Du Deinen Verstand nutzen. Darauf kommt es an.... Stehen, wenn Du all dies beachtest, die Chancen auf ein fundiertes Wissen, das Dich wirklich im Leben weiterbringt, nicht mehr als gut?

10. Die wichtigsten 10 Lernmethoden für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Finde heraus, welche effektiven Lernmethoden zu Dir passen. In diesem spannenden Kapitel geht es darum, selbst bei der Wissensaufnahme weiterzukommen. Deshalb sind ein paar Basics entscheidend, damit Du effektiv Deine Allgemeinbildung steigerst.

Kennst Du folgende Weisheit von Johann Wolfgang von Goethe?

„Gegenüber der Fähigkeit, die Arbeit eines einzigen Tages sinnvoll zu ordnen, ist alles andere im Leben ein Kinderspiel.“

Die sinnvolle Ordnung im Leben zu schaffen, spart Dir also nicht nur viel Zeiteinsatz, sondern auch jede Menge an Nerven.

Ein Beispiel:

Dietmar studiert Betriebswirtschaft. Ein Teil davon ist eine gesetzliche Grundlage, die er von der Pike auf verstehen muss. Recht und Ordnung sowie die Analyse von Paragraphen, Gesetzen oder Bilanzen gehören allerdings nicht zu den Stärken von Dietmar. Vielmehr möchte er sich anderen Dingen wie der Umsatzsteigerung von Konzernen, einem guten Forderungs-Management und vielen Dingen mehr zuwenden. Alles, was rund um die Geschäftsführung einer Firma wichtig ist, interessiert den jungen Studenten. Zum Studium gehören aber auch die Basics der gesetzlichen Regelungen. Mit all den theoretischen Verordnungen hat Dietmar seine Schwierigkeiten, obwohl er meist stundenlang die Gesetzes-Bücher und das Studien-Konzept liest.

In einem Lernkreis gesellt sich Fabian zu Dietmar. Er sagt: „Weißt Du, man muss lernen, bestimmte, ungeliebte Themen effektiv aufzunehmen. Ich stelle Dir ein paar Methoden vor, die Dir helfen, das Wichtige vom Unwichtigen zu unterscheiden. Damit kannst Du effektiv lernen und wirst draus auch die Ernte ziehen.“

Hat Fabian recht mit dieser Aussage?

Es gibt zahlreiche Strategien, die die Wissensaufnahme effizienter gestalten. Vielleicht hast Du einige davon schon gehört. Dennoch sind genau diese Lernmethoden wichtig, damit Du Dich optimal weiterbildest. Ich stelle Dir aus diesem Grund die wichtigsten vor.

Auch, wenn Du viele dieser Lösungen schon mehr als einmal gelesen hast: Besinne Dich immer wieder darauf! Nur so wirst Du bei der Wissens-Aufnahme beste Erfolge erzielen. Wetten....dass?

10 Methoden, die es in sich haben:

1.Halte Dich an Pausen und Schlafens-Zeiten

Wichtig ist, wenn Du die Funktionen des Gehirns näher betrachtest, dass Du Dir immer wieder kleine Pausen und Auszeiten gönnst. Dazu gehört es unbedingt mit dazu, dass Du an die frische Luft gehst, um Deinem Gehirn wieder frischen Sauerstoff zuzuführen. Das fördert nicht nur die Durchblutung, sondern lässt Dich auch nach der Pause zu neuen Taten aufbrechen. Ohne vernünftigen Atem wirst Du an Kopfschmerzen, Druck an den Schläfen oder sogar Magen- und Darmproblemen leiden. Wer unter dem Einfluss von diesen Problemen kämpft, muss dringend eine Pause einlegen.

Tipp für die Praxis:

Bitte gewöhne Dir an, nach ca. 1 – 2 Stunden hochkonzentrierter Arbeit eine Auszeit zu nehmen. Wechsle hierbei den Ort. Atme tief ein und versorge Dich mit frischer Luft, sooft es möglich ist. Gehe eine Runde um den Block, damit Du in der Mittagspause neue Power tankst. Zumindest solltest Du immer wieder das Fenster öffnen und tief durchatmen, damit Dein Gehirn wieder volle Leistung erbringt. Mehrere kleine Auszeiten von ca. 5 – 10 Minuten sind besser als eine endlose Mittagspause. Sorge bitte dafür, dass Dein Hirn immer wieder gut versorgt wird. Dazu gehört es auch, ausreichende Mengen an Wasser zu genießen. Frisches Trinkwasser wird deshalb in jedem Seminar immer kostenlos zur Verfügung gestellt. Das ist besser als der „dauernde Koffein-Schock“, bei dem Du Dich mit Kaffee pushen möchtest.

Zudem ist es wichtig, dass Du immer ausreichenden Schlaf abbekommst. In der Regel brauchen die Menschen ca. 7 – 9 Stunden Schlaf pro Tag. Nur so kann sich der Körper wieder so richtig erholen, um wieder tatkräftig zuzupacken. Kinder benötigen sogar im Durchschnitt 9 – 11 Stunden Schlaf, um immer ausreichende Leistung zu vollbringen. Wenn Du also mit dem kreisenden Gedanken-Karussell kaum in der Nacht zur Ruhe findest, solltest Du tagsüber etwas kürzertreten, was die Wissens-Aufnahme anbelangt. Zudem sind kleine Schlaf-Pausen oft das, was den Effekt der Erholung nachhaltig während des Tages fördert.

2.Streiche das Gelesene an und arbeite mit Markierungen

Schon in der Schule lernen wir: Ein endloses Konzept muss mit den Highlights versorgt werden, auf die es letztendlich ankommt. Das Markieren von Texten ist deshalb eine häufig praktizierte Lernmethode, um das Wichtige vom Unwichtigen zu unterscheiden. Nur dann kann das Auge das wichtige aufnehmen und es später auch gut verarbeiten. Zudem ist in der Wissenschaft folgende Tatsache bekannt: Weniger ist mehr. Es ist besser, sich nur Stichworte zu markieren, als zu lange Sätze farblich hervorzuheben. Viele Lernende neigen aber genau dazu, was dazu führt, sich zu verzetteln. Das Gehirn ist darauf getrimmt, nur wenige Elemente eines Textes aufzunehmen und die Highlights zu verarbeiten. Als Faustregel gilt deshalb auch für Dich die Empfehlung: Wenn Du mit Markierungen arbeitest oder Passagen unterstreichst, dann bitte maximal drei Phrasen pro Seite. Das gilt für die „normale Schriftgröße“ von 10 – 12 und die Din A4 Seite. Bei besonders kleinen Seiten solltest Du individuell vorgehen. Zudem sind lange Schachtelsätze oft Gift für die Wissens-Vermittlung. Deshalb ist leicht verständliche Lektüre besser zu verarbeiten als komplizierte Sätze, die Du kaum verstehst. Als besonderer Tipp gilt also: Lege unbedingt Wert darauf, die wichtigsten Schlüsselbegriffe herauszufiltern. Markiere nur diese an. Arbeite in der Randnote mit Deinen persönlichen Gedanken zu diesem Text. Zudem sind einfache Eselsbrücken das, was uns bei der Wissens-Aufnahme große Erleichterung schenkt.

3.Erstelle Dir einen Lehrplan, der zu Dir passt

Mit zu den wichtigsten Lernmethoden zählt es, vor der Arbeit einen individuellen Lehrplan zu erstellen. Das solltest Du schon von Beginn an anstreben. Was so einfach klingt, hat sich über viele Jahre hinweg

bewahrheitet. Rom wurde auch nicht an einem Tag erschaffen. Ein Lehr- oder Stundenplan bringt den großen Vorteil mit, dass Du einen Überblick über die Zeiten gewinnst, die Dir zum Lernen zur Verfügung stehen. Je nach Einheit kannst Du eine Art von „Stundenplan“ erstellen. Baue Dir außerdem, um optimal die Zeit zu nutzen, immer wieder Puffer für Pausen ein. Oft werden wir automatisch gestört, ohne dass wir es möchten. Hier klingelt das Telefon, dort sind wir innerlich nicht mit uns im Reinen, weil wir Konflikte mit der Familie im Kopf tragen. Deshalb ein einfaches Beispiel dazu:

Du planst, dass Du Dich weiterqualifizierst. Dazu absolvierst Du, neben dem Job im Büro, ein Fernstudium. Das heißt aber, dass private Interessen erst einmal zurückgestellt werden müssen. Dies bedeutet außerdem, dass Du mit Disziplin für ein bestimmtes Zeitfenster einen Lehrplan erstellst.

Je nach Lerntyp kannst Du zum Beispiel in den Plan schreiben:

-Am Morgen lerne ich eine Stunde konsequent, da ich mich hier besonders gut konzentrieren kann.

-Nach der Arbeit im Büro gönne ich mir eine sportliche Auszeit, sodass ich neue Energie tanke. Danach esse ich eine gesunde Mahlzeit, um danach nochmals für ca. 30 Minuten aktiv für mein Studium zu pauken.

-Ich Sorge vor den Prüfungszeiten dafür, dass mir die Hausarbeit abgenommen wird. Zudem ist mein Partner damit vertraut, während der Studien-Zeit den überwiegenden Teil der Verantwortung für Essen kochen, Einkauf, Wäsche und Co zu tragen und dies zu erledigen. Das ist von Anfang an abgesprochen, damit ich kein schlechtes Gewissen habe, wenn ich lerne.

-Am Wochenende werde ich mich ca. für 3 – 4 Stunden mit dem Lesen von Büchern oder weiteren Details beschäftigen, die mich im Studium voranbringen. Wenn ich aber am Sonntag einmal gar nichts arbeite, dann gönne ich mir diese Auszeit. Schließlich möchte ich nicht im Burnout landen, was sehr häufig bei übertriebenem Ehrgeiz der Fall sein kann.

-Eine Lerngruppe hilft mir dabei, mein Wissens-Spektrum zu erweitern. Dabei geht es mir aber nicht darum, nett zu plaudern, sondern effektiv gute Ideen auszutauschen. Zudem sollten sich alle Mitglieder gleichermaßen mit Fragen und Antworten engagieren.

-Wenn ich es einmal nicht schaffe (aufgrund Krankheit oder unerwarteten Vorkommnissen) meine Pflichten zu erfüllen, werde ich die verlorene Zeit nachholen. Deshalb schreibe ich mir immer in einer Excel Tabelle mit,

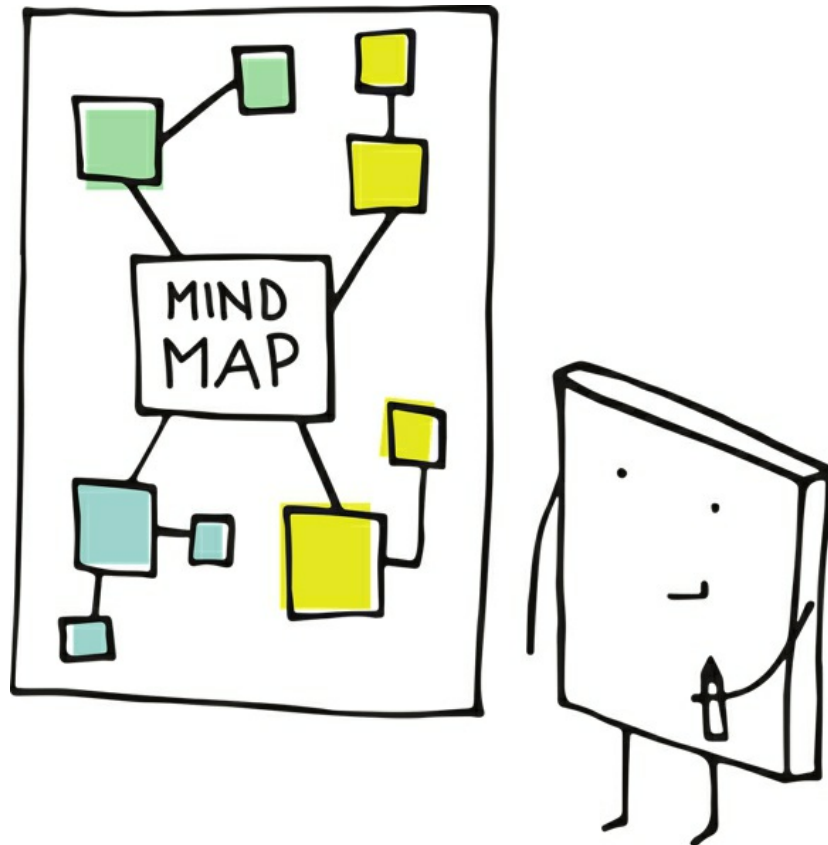
welchen Zeitaufwand ich für die Wissens-Aufnahme verwende.

-Ich motiviere mich zusätzlich mit kleinen Belohnungen, die mich stolz und glücklich machen. Wenn ich ein bestimmtes Ziel erreicht habe, werde ich zum Beispiel mit meiner Familie ein besonderes Restaurant besuchen.

Natürlich ist dieser Lehrplan nur ein Exempel dafür, wie Du effektiv Dein Wissen erweiterst. Gerne kannst Du geringe Abweichungen vornehmen, die sich für Dein Leben eignen. Wichtig ist, immer, unter einem hohen Maß an Konzentrations-Bereitschaft zu lernen. Wer als nachtaktiv gilt, kann zum Beispiel gerne in den Abendstunden pauken, während er am Morgen ausschläft.

4. Erstelle eine Mindmap

Eine weitere Technik, die Schlüsselbegriffe genau hervorhebt, ist auch Dir sicher geläufig. Du kannst Dir eine persönliche Mindmap auf einem Blatt Papier oder online erstellen. Du musst dabei nicht immer alles aufrufen, was Du gelesen hast. In der Mindmap findest Du nur die Highlights, auf die es ankommt. Diese rufst Du im Gedächtnis automatisch bei Prüfungen ab oder dann, wenn Du die Infos brauchst. Stelle Dir alles zusammen, was von Bedeutung ist, damit Du Dich weiterbildest. In Deinem Gedächtnis ist jedes erlangte Wissen wie ein bunter Wollknäuel abgespeichert. Wenn Du mit Hilfe einer Mindmap diesen Knäuel entwirrst, kannst Du Deine Gehirnstruktur optimal nutzen. Die rechte und linke Hälfte des Hirns arbeiten immer Hand in Hand zusammen. Deshalb ist die bildhafte Vorstellung von Wissen auch so wichtig. Deine kreativen Gedanken, die Du Dir selbst aufschreibst oder aufmalst helfen Dir, Wissen aufzunehmen und zu verarbeiten. Gliedere in einer Mindmap zum Beispiel bestimmte Themen, die Dich wirklich voranbringen.



Ein Fall zur Erstellung einer individuellen Mindmap:

Sabine möchte ihr Wissen in Sachen Kunst erweitern. Deshalb schreibt sie sich in eine persönliche Mindmap Begriffe wie:

Impressionismus

Expressionismus

Bildhauerei

Malerei aus dem Altertum

Baukunst und Architektur

und ähnliche Begriffe

Danach beginnt die Feinjustierung. Hinter dem Begriff Expressionismus stehen Worte, die zum Oberbegriff passen. Das sind zum Beispiel: große Kreativität, freie Kunst, schrille, bunte Farben, Zeitepoche von 1910 – 1925.

Hinter diesen Schlüsselbegriffen stehen aber noch zusätzlich als Eselsbrücke Künstler, die Sabine mit dem Expressionismus in Verbindung bringt. Dazu

gehören Größen der Malerei vom „blauen Reiter“ wie Franz Marc, Gabriele Münter, August Macke oder Wassily Kandinsky.

Da Sabine vor allem Spaß an dieser Art Kunstrichtung besitzt, sieht sie sich die Werke im Gabriele-Münter-Haus in Murnau an und besucht regelmäßig das Lenbachhaus in München. Hier sind viele Bilder der Zeit vom „blauen Reiter“ im Original ausgestellt. Zudem malt sie sich selbst auf die Mindmap Besonderheiten in Farbe, die den Expressionismus ausmachen (z. B. „bunte Kühe“ von Franz Marc).

Nach der Arbeit schreibt sie sich mit feinen Ästen eine neue Mindmap zusammen, die ihr bei der Ordnung von Kunst helfen. Dadurch lernt Sabine noch zusätzlich.

Du siehst: eine Mindmap ist dazu da, sie mit Leben zu befüllen. Mindmaps können im Büro, am Kühlschrank oder auf dem Whiteboard hängen. Wichtig ist: Je öfter Du Deine persönlichen Aufzeichnungen siehst, desto mehr verankert sich das Wissen darüber.

5.Eselsbrücken helfen bei der Wissens-Aufnahme

Eselsbrücken lernen wir schon im Alter von einem Kind, um sich bestimmte Dinge zu merken. „Rechts ist da, wo der Daumen links ist!“ - mit diesem einfachen Exempel kann sich mancher 6-jährige merken, wo rechts und links ist. Die bildhafte Sprache ist mit Eselsbrücken besonders einprägsam. Zum Beispiel kann sich Lukas seine PIN der Kreditkarte merken, indem er an das Geburtsjahr seiner Freundin denkt (80) und gleichzeitig den ersten Tag an seinen Beginn der Ausbildung denkt, an dem er zum ersten Mal die Firma besuchte. Das war der 02.09.

Somit setzt sich die PIN aus den Ziffern 8002 zusammen. Auch Fußball-Ergebnisse oder andere Zahlenreihen sind natürlich denkbar.

6.Schreibe eine Zusammenfassung

Oft ist es nach der Wissens-Erweiterung eines bestimmten Themas wichtig, sich ein persönliches Fazit zu schreiben. Auch hier zählt: Schriftlichkeit schafft Verbindlichkeit. Die eigenen Worte, die das Erlernte nochmals auf den Punkt bringen, sind pures Gold wert. Wichtig ist, dass Du hierbei nur mit Stichpunkten arbeitest und die markierten Höhepunkte aus dem Text

nochmals zusammenschreibst.

Helfe Deinem Gedächtnis auf die Sprünge, indem Du „leicht verdauliche Häppchen“ als Resümee zusammenfasst. Gerne kannst Du hierbei zusätzlich mit Bildern und Möglichkeiten der Visualisierung arbeiten, die das Geschriebene Wort zusätzlich hervorheben.

7.Wiederhole immer wieder das Wissen

Nur durch die permanenten Wiederholungen wirst Du merken, wie sich das Gelernte im Kopf manifestiert. Wiederholungen sind das A und O, damit auch Du zum Profi in Sachen Allgemeinbildung wirst.

Ein einfaches Beispiel, das wir alle vom Sport kennen:

Kondition baut sich nur dann auf, wenn Du die selbe Trainingseinheit immer und immer wieder durchführst. So kann kaum ein Marathon-Läufer sofort mit dem Lauf von mehr als 40 Kilometern beginnen. Wer also große Ziele hat, muss regelmäßig trainieren bzw. sporteln. Ein Läufer nimmt sich also demnach vor, zuerst einmal 3-mal pro Woche jeweils für 10 Kilometer zu joggen. Danach verbessert er seine Zeit, die er dafür benötigt. Wenn er schnell genug ist, wird er noch aktiver trainieren und zum Beispiel 20 Kilometer in einer Strecke laufen. Danach arbeitet er wieder an der Verbesserung seines Tempos. Disziplin und Ausdauer sind ohnehin die Grundlage, ein so hohes sportliches Ziel zu realisieren. Nach und nach kann der Läufer seine Muskelkraft aufbauen. Dadurch läuft er mit mehr Ausdauer und in einem schnelleren Tempo. Nach ca. 7 – 9 Monaten eisernem Training mit vielen Wiederholungen erst ist der Sportler in der Lage, den Marathon-Lauf im Wettbewerb anzutreten.

Wiederholungen machen uns zu Profis. Wenn Du lernst, solltest Du Wissen immer wieder lesen und mit Hilfe Deiner Notizen arbeiten.

8.Karteikarten helfen, immer wieder aktiv zu arbeiten

Karteikarten schreiben viele Studenten und sortieren sie in dafür vorgesehenen Kästen ein. Auf diesen kleinen Karten kannst Du eine Mini-Zusammenfassung darstellen. Auch dann, wenn Du längere Präsentationen vorbereitest oder Deinen ersten Workshop gestaltest, helfen Dir die Stichworte auf Karteikarten. Karteikarten als Lernmethode stehen daher meist am Ende eines Lernprozesses. Sie können immer wieder hervorgeholt

werden, wenn Du zum Beispiel vor einer großen Gruppe sprichst.

9.Simuliere Prüfungen

Wenn Du Dich wichtigen Tests unterziehst, bei denen Du Dein Wissen und Können unter Beweis stellst, solltest Du Dich in die Prüfungs-Situation hineinversetzen. Das kannst du am besten, indem Du unter Zeitdruck bestehende Übungen durchführst. Dadurch lernen wir nicht nur sehr viel, sondern sind auch den Stress-Situationen ausgesetzt, die uns in Prüfungen begegnen. Stelle Dir also ruhig vor der Durchführung von simulierten Tests den Wecker oder die Stoppuhr. Das hilft Dir, Wissen je nach Situation sehr effektiv abzurufen. Auch mit Mitstreitern Deines Kurses kannst Du durch eigene Frage-Antwort-Spiele die Prüfungssituation hervorragend nachspielen. Das bietet sich auch zusätzlich zu den Klausuren an, die ohnehin nach Plan stattfinden. Auch in Maßnahmen, die im Betrieb bei der Weiterbildung stattfinden, werden immer wieder Zwischen-Tests durchgeführt, damit die Leute auf die Klausur gut vorbereitet sind.

10.Diskutiere über das, was Du lernst

Diskussions-Runden oder Foren über Geschichte, Politik und Co helfen uns oft weiter, auf spielerische Art und Weise zu lernen. Darunter versteht man, über andere Meinungen nachzudenken. Automatisch wirst Du somit weiser und schlauer und denkst über kontroverse Standpunkte nach. Auch in Studien-Kreisen oder in Kursen auf VHS und Co finden immer wieder Diskussions-Foren statt. Konzentriere Dich in diesem Sinne darauf, was Dein persönlicher Standpunkt ist. Achte darauf, dass jeder Mensch das Recht hat, eine andere Meinung als Du zu haben. Argumentiere mit Deinen eigenen Worten einen Sachverhalt, den Du mit guten Beispielen untermauerst. Umso besser ist es, wenn Du eine kritikwürdige Theorie dazu ernst nimmst und Dich dazu allen Debatten stellst. Das stärkt Dein Wissens-Spektrum. Diese Art des Lernens hilft Dir, den Blick auf das Gelernte zu richten und gut zu argumentieren.

Experten-Tipp:

Gerade für wissenschaftliches Arbeiten sind Diskussionen unerlässlich. Sei bei Deiner Meinung durchaus kritisch. Glaube nicht all das, was Du nur ein

einziges Mal hörst. Hinterfrage alle Sachverhalte genau und bilde Dir im Anschluss Deine eigene Meinung dazu. Das wird auch von Dir als „kritischer Denker“ erwartet. Kein Mensch bzw., keine Firma braucht „Dauer-Ja-Sager“.

An diesen 10 Methoden siehst Du: Es lohnt sich, die richtigen Strategien zur effektiven Wissens-Aufnahme anzueignen.

Zum Abschluss noch ein kleiner Ausflug in die Psychologie der Menschen:

Diese Lern-Methoden bringen auch Dich wirklich voran, weil alle Lebewesen in etwa gleich ticken:

Wenn wir etwas nur hören, tanken wir das Wissen nur zu ca. 20 %. Sehen und hören wir etwas gleichzeitig, manifestiert sich das Wissen zu ca. 50 % in den Köpfen der Zuhörer. Wenn Du hingegen etwas siehst, hörst und erklärst gleichzeitig, verankert sich das Wissen zu ganzen 70 % in Dir und Deinem Herzen. Nun wird das Ganze noch getoppt: Wenn Du etwas siehst, hörst, erklärst und es zugleich aktiv vormachst, dann wirst Du Dir zu sage und schreibe 90 % die Inhalte merken. Das zeigt, dass je mehr Du fühlst, denkst, redest und handelst zugleich, sich das Wissen bestmöglich in Dir verinnerlicht.

Deshalb sind die Visualisierung und die bildhafte Darstellungsweise mit Eselsbrücken, bunten Farben, Visionen und Metaphern und Fotos so elementar von Bedeutung.

Resümee der 10 Methoden:

Probiere alle Strategien aus, die Dich bei der Bildung von Allgemeinwissen nach vorne bringen. Egal, ob Eselsbrücken, Zusammenfassungen, Diskussion in Foren, Markierungen, dem Erstellen eines Lernplanes und vielen weiteren Optionen: Wähle die Möglichkeiten an visuellen Schätzen, die Dich effizient weiterbilden. Somit kannst Du die wenige Zeit, die Du im Leben hast, sehr effektiv nutzen. Damit stehen die Chancen auf optimale Erfolge in Sachen Allgemeinbildung mehr als gut.

Glaube zudem an Deine Träume. Träume brauchen wir alle, wenn wir bestimmte Ziele erreichen möchten.

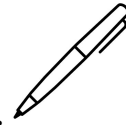
„Illusionen platzen immer. Träume werden immer wahr.“

- Zitat von Yoko Ono -

Platz für meine eigenen Notizen:

Welche Methode möchte ich in Zukunft anwenden, um das Optimum an meinen Lern-Erfolgen zu ziehen?

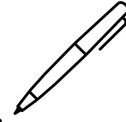
Mache Dir bitte Notizen auf einem Blatt Papier...



Praxis-Erfahrungen aus Methoden, die ich schon kenne:

Diese Strategien haben mir schon oft geholfen, um effizient zu lernen. Denke ruhig intensiver nach, was Du schon im Studium oder als junger Schüler gelernt hast. Das hat sich oft schon bewährt in jedem Leben:

Mache Dir bitte Notizen auf einem Blatt Papier...



11. Lerne nach Pareto – so bist Du besonders effektiv

In diesem Kapitel geht es darum, bestes Zeit-Management unter Beweis zu stellen. Damit sparst Du Dir nicht nur Nerven und unnütze Zeit, die Du verträdelst, sondern auch jede Menge Energie. Die Methode nach Pareto ist nicht neu. Sie gilt auch für die Allgemeinbildung – und das in vollem Maße.

Ein kleiner Ausflug in die Historie nach der effizienten Methode von Vilfredo Pareto:

Das Pareto Prinzip ist nach Vilfredo Pareto (1848–1923) benannt. Es wird auch im Pareto-Effekt oder in der 80-zu-20-Regel bezeichnet. Das Pareto-Prinzip besagt, dass Du in nur 20 % Deiner erbrachten Zeit ganze 80 % der Ergebnisse erzielst. Die übrigen 20 % der Leistungen, die Du erreichst, solltest Du im Umkehrschluss nicht mit einem Hauptanteil (nämlich 80 %) Deiner Zeit vergeuden. Wenn Du diese Thematik verstehst, dann weißt Du, wie Du das Maximale aus Dir herausholst. Diese Lernmethode dient als clevere Strategie für faule Leute. Diese möchten neben ihrer Intelligenz auch die Freude am Leben fördern.

In der Tat ist die Verteilung nach Pareto nicht neu: Das statistische Phänomen erkannte der Italiener Pareto schon 1906. Hier entdeckte er, dass nur eine kleine Anzahl von Menschen einen hohen Wert bei Geld und Immobilien mitbrachten. Pareto untersuchte vorwiegend die Verteilung des Haus- und Grundbesitzes in Italien. Er fand heraus, dass ca. 20 % der Bevölkerung ca. 80 % des gesamten Vermögens mitbrachten. Auch im Jahr 1989 wurde festgestellt, dass 20 % der Menschheit ganze ca. 83 % des Vermögens auf der ganzen Welt besitzen würden.

Daraus leitet sich das Pareto Prinzip ab, das für sehr viele Bereiche gilt. Es besagt, dass sich viele Aufgaben mit einem Einsatz Deiner Energie von nur ca. 20 % erledigen lassen. Damit kannst Du das meiste Deiner Probleme, nämlich 80 % selbst lösen.

Dieses Prinzip lässt sich auf sehr viele Bereiche des Alltags von jedem von uns ausweiten: So sollen besonders clevere Menschen nicht nur wild im

Hamsterrad treten, um erfolgreich zu sein. Sie wenden 20 % ihrer Zeit so effektiv auf, damit sie 80 % Ihrer Ziele erreichen. Die 80:20-Regel kannst Du auch beim Thema Allgemeinwissen erreichen. Wenn Du dann, wenn Du besonders viel Ruhe zur Wissens-Aufnahme hast, diese Zeit effizient nutzt, wirst Du das meiste Deiner Vorsätze in wenig Zeit-Einsatz erreichen.



Du musst also Deine Zeit nicht gleichmäßig im Leben einteilen, damit Du Dich weiterbildest. Effektiv zu lernen heißt, Dich völlig konzentriert und ohne den Einfluss von Störungen auf das zu konzentrieren, was wirklich wichtig ist. So lernst Du effektiv und kannst zum Beispiel als Morgen-Typ, der schon um 6 Uhr in der Früh voller Power steckt, nur 2 Stunden effektiv nutzen. Wenn Du hierbei ohne Telefon-Störungen oder anderen Einflüssen von Deiner Familie und Umgebung die Zeit optimal nutzt, ist das die halbe Miete zum Erfolg. Manche Leute lernen auch deshalb besonders effizient in der Nacht. Hier ruht die Welt. Die Wissbegierigen können diese Zeit sehr ergiebig nutzen, weil sie nicht vom Alltag abgelenkt sind. Allerdings ist für die „Nachteulen“ unter euch wichtig, dass sie den wichtigen Schlaf unbedingt zu einer anderen Zeit nachholen müssen. Zudem spricht gegen die Methode, in der Nacht effektiv Wissen zu verankern, dass wir bei Dunkelheit erhöhte Mengen an Melatonin ausschütten. Dieses Schlaf-Hormon macht uns müde. Deshalb ist die Nacht nur bei hohem Lichteinfluss dazu geeignet,

hochkonzentriert zu arbeiten. Bei Tageslicht hingegen solltest Du mit Schlafbrille, heruntergelassenen Rollos und mit Ohropax schlafen. Nur so kommst Du wirklich zur Ruhe.

Das Prinzip nach Pareto praktizieren viele Sportler, indem Sie das Training sehr hart durchführen. Das sorgt für den optimalen Aufbau von Muskeln. Auch Frauen kennen die 80:20-Regel, wenn sie in den Schuhschrank blicken:

Die meisten Schuhe, die die durchschnittliche Dame besitzt, trägt sie nicht. Nur 20 % der Schuhe gelten als wahre Lieblingsschuhe, die als Pracht-Exemplare immer wieder ausgeführt werden. Die anderen 80 % liegen fast neu und ungebraucht im Schrank. Bei anderen Klamotten gilt das Gleiche. Viele Männer tragen 20 % ihrer Shirts und Polos, weil sie damit gut gekleidet und im „Feeling Good“ unterwegs sind. Auch ein Mann führt also 80 % seiner Kleidung nur sehr selten aus, wenn er unterwegs ist.

Das Prinzip nach Pareto gilt fürs Marketing und für den Vertrieb. Mit nur 20 % der Kunden erzielen die meisten Firmen ganze 80 % ihres Ertrages.

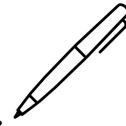
Warum also sollte Pareto nicht auch dazu dienen, das Optimale aus der Allgemeinbildung herauszuholen? Überlege Dir genau, welche Strategie Du aus dieser Weisheit heraus anwenden kannst...

Einfache Dinge, die Dir das Prinzip nach Pareto in Sachen Bildung zeigen:

1. Verwende die Zeit, die Du hast, nach bester Effizienz. Das heißt zum Beispiel auch, dass Du dann lernst, wenn Du besonders stark in Deiner Leistungskurve unterwegs bist. Viele Leute brauchen am Abend Zeit, zur Ruhe zu kommen. Andere Menschen lernen vor allem kurz vor dem Mittagessen am effizientesten. Hier ist der Körper in der Regel, nach einem ausgedehnten, leichten Frühstück, besonders aufnahmefähig. Tipp: Wie sieht Deine persönliche Leistungskurve aus? Male Dir dazu alles auf, was Dir auffällt. Nutze im Anschluss die Zeit zur Erweiterung Deines Wissens, in der Du besonders hochkonzentriert arbeiten kannst.

Meine Notizen zu meiner Leistungskurve:

Mache Dir bitte Notizen auf einem Blatt Papier...



2. Achte darauf, dass Du von Störungen befreit bist. Wer kennt das nicht? Hier klingelt das Telefon, dort blinkt das Smartphone, dann hört man wieder das Geschrei der Kinder aus dem Kinderzimmer: Wer kann hier schon konzentriert lernen? Bitte achte darauf, wenn Du Dich weiterbildest, dass Du wenig Zeit dafür aufwendest. Dafür lernst Du aber absolut ohne Störungen. Schalte im Vorfeld all diese Faktoren aus, die Dich ablenken könnten. Ein Satz in Deiner Familie zu diesem Thema könnte zum Beispiel lauten: „Ich brauche jetzt 2 Stunden ganz für mich. Wenn Anrufe oder Fragen kommen sollten, verträgst die Leute darauf, dass ich mich bei ihnen melden werden. Bitte stört auch ihr mich in dieser Zeit nicht, da ich sie wirklich effektiv nutzen möchte. Danach haben wir wieder Zeit für uns!“ Das ist besser, als bei Störungen die anderen genervt zu brüskieren mit Sätzen wie „Was ist denn jetzt schon wieder los?“ oder „Hat man hier denn nie einmal Ruhe zum Lernen?“
3. Der nächste Punkt ist mit dem vorigen verwandt: Bitte Sorge dafür, dass Du nicht im Multitasking lebst. Das ist Gift für die Bildung. Konzentriere Dich voll und ganz auf das, was Du liest, übst oder ansiehst, um Dich zu bilden. Denke dabei nicht an andere Dinge wie „Was muss ich heute noch alles erledigen?“ oder „Das ist mir jetzt irgendwie zu kompliziert. Sollte ich nicht lieber ein wenig zum Sport gehen?“ Diese Gedanken alleine halten Dich vom Wesentlichen ab. Wenn Du aber effektiv lernen möchtest, ist eiserne Disziplin gefragt.
4. Sorge bei der Arbeit am Bildschirm für einen gesunden Blick und eine gute Haltung. Dazu gehört es, eine gute Sitzposition einzunehmen und beim Bildschirm auf optimale Lichteinflüsse achtzugeben. Wenn Augen und der ganze Körper nicht strapaziert beim Lernen werden, dann stehen die Chancen auf effektive Wissens-Aufnahme mehr als gut. Tipp: Gerne kannst

Du mit einem Arzt darüber sprechen, wie der Schreibtisch positioniert ist oder welche Umstände sonst noch förderlich für Deine Vitalität sind.

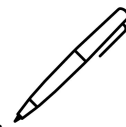
5. Pareto heißt auch, nach Lehrplan die Zeit effektiv zu nutzen. Wenn die zwei Stunden auf Deinem Plan stehen, dann stelle Dich von Anfang an auf dieses Zeitfenster ein. Der Geist kann so schon im Vorfeld darauf trainiert werden, in diesen zwei Stunden alles zu geben. Danach sind Erholungsphasen das A und O, damit Du wieder neue Kraft tankst. Zudem ist frische Luft im Zimmer ein guter Weg, Dein Gehirn mit optimalem Sauerstoff zu versorgen. Damit sind die Grundlagen für ergiebiges Lernen mehr als gegeben.

Diese 5 Tipps helfen vielen, das Maximale aus einem geringen Zeitaufwand herauszuholen. Wenn Du hochkonzentriert nur wenige Stunden pro Monat nutzt, wirst Du bestimmt sehr gute Ergebnisse erzielen. Es ist also nicht notwendig, Stunde für Stunde vor dem Laptop oder in der Bibliothek zu verbringen. Sorge stattdessen dafür, dass Du Dir bewusst Zeit dafür nimmst, was auch Dir die 80:20-Regel bringen kann.

Welche Methoden nach Pareto passen in meinen persönlichen Alltag?

Meine Notizen dazu:

Mache Dir bitte Notizen auf einem Blatt Papier...



Auf den Punkt gebracht:

Viele Menschen freuen sich, Pareto für sich entdeckt zu haben. Sie sind leistungsstark und finden Zeit für Dinge, die Ihnen wahrliche Freude bereiten. Diese Leute haben Luft für Sport, Kino, Ausgehen, die Familie und machen den Eindruck auf andere: „Mann, der Typ bekommt einfach alles unter einen Hut und wirkt trotz Lernstress ausgeglichen und gesund. Wie macht er das nur?“

Das Geheimnis liegt bei vielen erfolgreichen Menschen darin, dass sie nur wenig Zeit sehr effektiv nutzen. Diese Beispiele finden wir im Power-Training beim Sport ebenso wie in Berufen wie Banker, Manager, Verkäufer und Co. Erfolgreiche Leute verausgaben sich nicht. Sie sind clever genug, das „Prinzip für Faule“ sehr zum Vorteil für sich selbst anzuwenden. Pareto ist mehr als nur ein Weg, Wissen aufzutanken. Nimm die 80:20-Methode also ernst – es lohnt sich!

12. Themen in Sachen Allgemeinwissen, die es schon immer gab

„Die Zeit ist schlecht? Wohlan! Du bist da, sie besser zu machen.“

- Zitat von Thomas Carlyle -

Wenn es um Allgemeinbildung geht, kann ich nur ein paar Grundthemen in diesem Buch erwähnen. Details dazu solltest Du Dir selbst aneignen. Damit Du einen Überblick erhältst, welche Themen es schon immer gab, um sich weiterzubilden, stelle ich Dir folgende Gebiete im kurzen Überblick vor. Natürlich erfüllen diese Sachgebiete keinesfalls den Anspruch auf Vollständigkeit. Es gibt Bereiche wie Sand am Meer. Alle können in diesem Buch ganz sicher nicht aufgeführt werden.

Jetzt ein kurzer Überblick für Dich:

Sprache

Sprache ist eines der Hauptgebiete, die zum Ziel der Bildung gehören. Während man die Sprache Deutsch in Sachen Grammatik, Rechtschreibung, Satzbau und Ausdruck schon im Grundsatz als kompliziert betrachten kann, merken dies vor allem unsere Migranten. Für den durchschnittlichen Deutschen ist die Muttersprache leicht zu verstehen bzw. zu begreifen. Aus dem Lateinischen können wir viele Sprachen wie Italienisch, Spanisch oder sogar griechische Elemente ableiten. Wer also in der Schule Latein gelernt hat, gilt oft als begabt für das Lernen von Sprachen. Englisch wird als Weltsprache betrachtet, die die internationale Kommunikation ermöglicht. Deshalb wird schon Kindern in jungen Jahren diese Sprache beigebracht. Grundsätzlich ist Englisch eine einfache Sache, die beim Thema Grammatik oft einfacher zu begreifen ist als Deutsch. Egal, ob Du Französisch, Polnisch oder Chinesisch (mit anderen Schriftzeichen) lernst: Beim Aufenthalt im jeweiligen Land lernt es sich immer noch am besten!

Literatur

Literatur bedeutet nicht nur, Thomas Mann, Hermann Hesse oder Max Frisch zu kennen. Es gibt sehr große Literaten wie Lessing oder Shakespeare, die große Werke geschrieben haben. Wer sich in Literatur ein wenig auskennt, kann Gedichte verfassen oder Emotionen auf eine sehr kreative Art und Weise ausdrücken. Das zeigt nicht nur, dass Du die linke Gehirnhälfte mit „Ratio“ aktiv zum Einsatz bringst, sondern auch die emotionale Seite in Dir aktivierst. Schreiben kannst Du an jedem Ort der Welt. Es macht Spaß, sich beim Lesen von Literatur weiterzubilden. Der Konsum von Filmen der großen Literaten hat erst in den letzten 50 Jahren zugenommen. Dabei gibt es gute oder schlechte Verfilmungen. Das Lesen des Originals hat sich beim Thema Literatur immer noch mehr als bewährt.

Bildende Kunst

Kunst ist nicht nur Malerei, sondern betrifft auch Bildhauer, Architekten oder andere Künstler der Moderne, die mit Blech und Gegenständen sehr schöne Objekte kreieren. Kunst ist immer noch eine Art von Status-Symbol, bei dem Du Dich ein wenig auskennen solltest. Wer Ausstellungen besucht und diese ggf. mit Spenden oder Zuschüssen fördert, landet nicht nur in der Zeitung, sondern unterstützt sehr häufig gute Werke. Kunst ist interessant. Sie drückt Emotionen pur aus. Dabei gibt es Kunst aus der Antike, Werke aus dem Mittelalter oder die alte und neue Kunstrichtung, die verschiedene Facetten aufweist. Wir finden Barock, Gotik oder Werke der Moderne. Der Begriff der bildenden Kunst hat sich seit dem frühen 19. Jahrhundert schon in Deutschland durchgesetzt. Er gilt als Sammelbegriff für die visuell gestaltenden Künste. Das Wort „bildend“ bedeutet also soviel wie „gestaltend“. Kunsthandwerk, Fotografie, Baukunst, Grafik und vieles mehr gehört, neben den bereits erwähnten Begriffen, zum Oberbegriff der bildenden Künste.

Musik

Mit Musik gelingt alles ein wenig besser im Leben! Das sagen nicht nur junge Menschen, die mit Kopfhörern ihre Musik in allen Lebenslagen hören. Musik setzt kreative Geister in Bewegung. Musikrichtungen finden wir in zahlreicher Form. Es gibt Pop, Rock, Gothic, Techno oder Hip-Hop. Auch die alt bewährte, klassische Musik ist eine Art des Entertainments, die viele Menschen und ganze Nationen begeistert. Neben den großen Komponisten wie Bach, Mozart, Händel, Chopin, Verdi oder Mendelssohn finden wir auch andere Stars und Sternchen, die den Musik-Himmel zum Leuchten bringen. Egal, ob deutsche Legenden wie Udo Lindenberg, Herbert Grönemeyer, die Band „Sportfreunde Stiller“ oder „Die Toten Hosen“ - Musik beflügelt die Menschen. Musik ist eine Sprache, die untereinander verstanden wird, ohne ein Wort zu sprechen. In Form von kreativen Klängen kannst Du wunderschöne Texte weitergeben, die zum Nachdenken oder zum Lachen anregen.

Sozialkunde

Sozialkunde ist bedeutungsvoll, damit Du verstehst, wie zum Beispiel bestimmte Grundlagen in Deutschland geregelt sind. Schon in der Schule wird dieses Fach gelehrt. Du wirst erfahren, wie bestimmte politische Zusammenhänge erfasst sind, ab wann Du in Deutschland wählen darfst und vieles mehr. Zudem ist der Föderalismus eine in Deutschland geltende Form, in der Länder jeweils bestimmte Entscheidungen für ihre Region zu treffen haben. Das sieht man per Exempel in Sachen Corona. In jedem Bundesland gelten in Deutschland andere Bestimmungen, die die Bürger einzuhalten haben. Sozialkunde umfasst einfache politische Grundlagen, die jeder Mensch schon vor seinem ersten Wahlrecht innerlich verankern sollte.

Geographie

Wer sich in Geographie auskennt, kann einfache Zusammenhänge der Erde verstehen. In der Grundschule wird im Schulfach Erdkunde die Wissenschaft der Natur näher erklärt. Dabei geht es um die Erdoberfläche, um den Ausbruch von Vulkanen, die Sonnen-Galaxie und die Tatsache, warum wir

einen Wechsel der Jahreszeiten auf dem gesamten Globus erleben. Bei der Geographie wird sowohl die physische Beschaffenheit der Planeten wie auch der Raum und Ort des menschlichen Lebens und Handelns vermittelt. Die Geographie bewegt sich dabei an der Schnittstelle zwischen den Geistes-, Natur- und Sozialwissenschaften. Geographie bedeutet, die Anziehung des Mondes ebenso zu kennen, wie bestimmte Berge, Meere und Flüsse neu zu erkunden.

Geschichte

Die Geschichte interessiert viele Menschen. Warum sind die alten Römer oder Griechen die „wahren Menschen“ über die immer wieder berichtet wird? Wenn man in die Historie in Europa blickt, wurden bereits in der Antike durch Schriftzeichen bereits wichtige Dinge aufgezeichnet. Somit konnten Zusammenhänge erkannt werden, die uns auch heute weiterbringen. Wir wissen, wenn wir in die deutsche Geschichte blicken, dass das dritte Reich sehr viele negative Einflüsse mitgebracht hat. Kriege sind ebenso in der Historie erfasst wie entscheidende Ereignisse wie der Prager Fenstersturz, der Fall der Mauer und vieles mehr. Viele Feiertage haben sogar einen historischen Hintergrund, der uns an das damalige Ereignis erinnern soll. So wird in Deutschland noch heute der 3. Oktober als „Tag der deutschen Einheit“ gefeiert.

Physik und Chemie

Diese beiden Schwerpunkte finden ihren Ursprung im Grundsatz häufig in der Mathematik. Es geht um Formeln und mathematische Erklärungen, die mit logischem Denken sehr gut zu erklären sind. Vor allem wird in Sachen Physik zum Beispiel klar, wie die Fliehkraft, die Trägheit oder andere Dinge, die wir im Alltag oft erleben, zu erklären sind. Du kannst in Versuchen den magnetischen Effekt testen und vor allem die linke Gehirnhälfte mit „Ratio“ aktivieren. Chemie verbinden viele mit Versuchen, sprudelnden, bunten Flüssigkeiten und Rauch aus dem Reagenzglas. Dabei sind chemische Prozesse vor allem in der Herstellung von Arzneien, Reinigungsmitteln und vieles mehr wichtig. Beide Gebiete dienen als Grundlage, einen guten Job zu

erlernen, der gute Zukunfts-Perspektiven mit sich bringt.

Astronomie bzw. Astrologie

Astronomie ist nicht zu verwechseln mit Astrologie. Während das erste Wort die wahre Sternenkunde bedeutet und das ganze Weltall mit ihren Planeten erklärt, wird in der Astrologie oft ein esoterischer Hintergrund vermutet. Das gesamte Weltall und Planeten wie Mars, Pluto, Mond oder Saturn kann in der Astronomie genau erfasst oder sogar betrachtet werden. Der lange Flug zum Mond hat mit astronomischen Grundsätzen zu tun. In der Astrologie werden Zusammenhänge der Sterne vor allem dafür genutzt, um den Menschen die Zukunft zu deuten. Ob Du daran glaubst oder nicht, bleibt Dir überlassen... Beide Themen haben jedenfalls mit der Kunde der Sterne sowie unserem gesamten Universum zu tun.

Biologie

Wenn es um die Biologie geht, darfst Du die gesamte Kunde der Natur sehr detailliert erblicken. Dabei geht es um Pflanzen, Tiere sowie den menschlichen Körper. Wenn die Pflanzen über die Photosynthese Kohlendioxid in Sauerstoff umwandeln weißt Du: Es ist wichtig, sich immer mit vielen Pflanzen zu umgeben. Diese versorgen die Luft mit wertvollem Sauerstoff, den Du zum Atmen brauchst. Deshalb ist auch „Waldbaden“ nicht nur ein Begriff der modernen Ökologie, sondern eine wahre Grundlage, die den Menschen Vitalität schenkt. Bist auch Du schon ein paar Stunden im Wald spazieren gegangen? Danach fühlst Du Dich frei, frisch und hast vielleicht sogar ein paar Tierchen beim Futter sammeln beobachten dürfen. All dies und vieles mehr sind wichtige Zusammenhänge der Biologie.

Medizin

Medizin ist dazu da, unsere Gesundheit zu erhalten. Dabei hat die Medizin die letzten Jahre extreme Fortschritte verbuchen dürfen. Medizinische Grundkenntnisse braucht jeder Arzt, der die Anatomie von der Pike auf verstehen muss. Doch auch in Pflegeberufen wie Pfleger oder Pflegerin musst

Du sehr viel über die Medizin begreifen, damit Du den Menschen helfen kannst. Medizin umfasst mittlerweile nicht nur das Gebiet der Arzneimittel, sondern auch viele homöopathische Mittel wie Heilkräuter und vieles mehr. Eines steht unumstritten fest: Ohne Medizin kann das Leben der Menschen kaum auf Dauer aufrechterhalten werden. Das Vorankommen der Wissenschaft und der Medizin ermöglicht es uns längst, dass wir eine Lebenserwartung von mehr als 70 Jahren haben. Das sah vor ca. 20 Jahren noch ganz anders aus. Damals wurden die Leute gerade einmal im Durchschnitt etwas älter als 65 Jahre.

Der menschliche Körper

Der Körper des menschlichen Wesens ist ein kleines Wunderwerk. Wer die Organe versteht und weiß, welche Funktionen sie im Körper einnehmen, erkennt sehr wichtige Zusammenhänge. Dadurch hilft er sich selbst, seine Vitalität zu steigern. Du solltest wissen, dass Herz und Hirn die Basis darstellen, auf Dauer ein gesundes Leben zu führen. Zudem ist es interessant, wie der Blutkreislauf funktioniert und warum die Hautzellen schnell erneuert werden. Wenn Du den Körper eines Menschen verstehst, weißt Du, wie er altert und warum Du immer genügend Schlaf benötigst, damit Du aktiv und leistungsstark bleibst. In der Biologie und auch beim Thema Medizin wirst Du über den Körper sehr viel erfahren, um Dir von der Pike auf umfangreiches Wissen anzueignen. Dies ist unter anderem dafür wichtig, um geistig und körperlich fit zu bleiben.

Mathematik

Mathe ist ein Schulfach, das von vielen Jungs geliebt wird, die rationell denken können. Vor vielen, vielen Jahren wurde Mathematik noch mit dem einfachen Rechnen gleichgesetzt. Das ist mittlerweile sehr veraltet. Heute finden wir in Mathematik viele Formeln, die teilweise wichtige Zusammenhänge für die Physik ableiten. Mathe bedeutet, viele Basics zu verstehen und fördern noch heute das logische Denken. Du kannst mit einem Studium über Mathematik viele wissenschaftliche Berufe erlernen, die hervorragende Perspektiven für die Zukunft mitbringen.

Wetter

Das Wetter ist ein hervorragendes Thema, sich unverfänglich beim Plausch miteinander zu unterhalten. Es kann im Small Talk ganz ohne große Probleme verwendet werden, da übers Wetter jeder gerne plaudert. Das Wetter ist aber, wenn man die Lage rund um die Witterung sehr tief liegend ergründet, ein hoch wissenschaftliches Thema. Je nach Einflüssen von kalten und warmen Luftströmen entstehen Winde, die unseren Alltag bestimmen können. Nicht selten entstehen durch Föhn Kopfschmerzen oder Stimmungsschwankungen, die unsere Konzentration beeinträchtigen. Der Wechsel der Jahreszeiten bringt in Deutschland ein abwechslungsreiches Wetter, das nicht jeder mag. Allerdings ist die Sommer-Hitze nicht das, was einige ältere Menschen gut vertragen. In der Tat sind die Sonnenstrahlen dafür sogar verantwortlich, wie die Hormone in unserem Körper produziert werden und welchen Einfluss sie auf uns haben. Serotonin zum Beispiel setzt Glückshormone frei. Zudem hilft es uns, dass der Körper Vitamin D produzieren und gut verarbeiten kann. Du siehst also: Rund um das Thema Wetter gibt es viele Dinge zu ergründen, die sich auf unser gesamtes Leben auswirken.

Politik

Politik ist der Oberbegriff, wenn Du Parteien, die Zusammenhänge von Landtags- oder Bundestagswahlen, das Kabinett und vieles mehr verstehen möchtest. In Deutschland besitzt jeder mündige Bürger schon ab dem 18. Lebensjahr ein Wahlrecht. Du darfst bei Volljährigkeit mitentscheiden, wie sich der Gemeinde- oder Stadtrat zusammensetzen soll und wer Bürgermeister wird. Daneben finden zum Beispiel alle 4 Jahre Bundestagswahlen statt. Hier wird entschieden, welche Parteien an der Macht der Regierung oder in der Opposition sitzen. In Deutschland sind die Sozialdemokraten (SPD) oder die Grünen sowie die AfD bekannt. Die Christlich Demokratische Union (CDU) ist bereits eine Volkspartei seit Mitte des Jahres 1945. Als CSU wird die Christlich Soziale Union bezeichnet, die vor allem in Bayern vertreten ist. Jedes Jahr gibt es verschiedene politische Diskussionen, die den gesamten Globus betreffen. Jeder Mensch sollte sein Wahlrecht ausüben auch, wenn er nicht mit allem, was die gewählte Partei

entscheidet, einverstanden ist. Wer ohne eigene Teilnahme bei der Wahl über die Politik schimpft, hat automatisch der falschen Partei sein „Go“ geschenkt.

Gleichgültig, ob es um den Klimawandel, um die weltweiten Entscheidungen, die die Migranten betreffen oder um Schutzmaßnahmen in Sachen Virus wie Corona (2020 aktuell) geht: Politik bestimmt das weltweite Geschehen – und das in vollem Maße! Allerdings eignet sich Politik nicht, wie das nächste Thema, für den unverfänglichen Small Talk. Warum?

Religionen

Zu oft enden Diskussionen über Politik oder Religion im massiven Streit. Kontroverser Meinung können die Menschen auch über das sein, an das sie glauben. Religionen finden wir auf der ganzen Welt. Es gibt das Christentum, das die Katholiken oder die evangelischen Leute mitberücksichtigt. Luther war einer der großen Weisen, die nicht nur in der evangelischen Kirche bekannt sind. Religionen werden oft über die Kirche vertreten. In regelmäßigen Ritualen treffen sich Gläubige, um dankbar zu beten oder um Hilfe zu bitten. Mittlerweile gibt es immer mehr kritische Gegner der Kirche, wie sie in Deutschland gelebt wird. Hat Kirche wirklich noch mit dem tiefen Glauben zu tun? Die Migranten bringen andere Religionen wie den Islam, den Hinduismus oder den Buddhismus ins Land. Egal, an welche Religion Du auch glaubst oder welcher Sekte Du Dein Vertrauen schenkst: Der Glaube hilft vielen Leuten dabei, einen Halt in Gott zu finden. Vor vielen Jahren gab es noch keine Therapeuten, die den Menschen bei psychischen Problemen geholfen haben. Wie kamen die Menschen mit Traumata aus dem Krieg, Vergewaltigungen und anderen schweren Schicksalsschlägen zurecht? Der Glaube an Gott verbindet sich mit Stärke. In Krisen können viele Gläubige besser bestehen, weil sie an eine fremde Macht glauben, die sie unterstützt. So ist der Spruch „Gott gibt jedem das Kreuz, das er tragen kann!“ eine gute Wahl, wenn Du schwere Zeiten erfolgreich meisterst. Ob und an welche Religion Du glaubst, ist natürlich Deine freie Entscheidung.

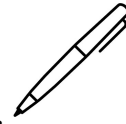
Kennst Du folgendes Zitat von Joseph Beuys?

„Die einzige revolutionäre Kraft ist die Kraft der menschlichen Kreativität“

Du siehst: Wenn es um Wissen geht, sind fast keine Grenzen gesetzt. Für welches Thema interessierst Du Dich besonders? Worin lohnt es sich für Dich persönlich, Dich mit der Weiterbildung zu beschäftigen – und zwar aktiv?

Platz für Deine persönlichen Aufzeichnungen:

Mache Dir bitte Notizen auf einem Blatt Papier...



13. Wissen der neuen Zeit und der Hintergrund dazu

In diesem Kapitel geht es um ein paar Themenfelder, die die neue Zeit betreffen. Die Welt verändert sich – der Globus dreht sich! Das heißt, dass zur jetzigen Zeit ganz andere Themen gefragt sind als noch vor 10, 20 oder 30 Jahren.

In folgender Übersicht findest Du ein paar Schwerpunkte, die ich Dir beispielhaft vorstelle:

Computer

Nichts geht in unserer Zeit, in der wir heute Leben, ohne Computer. Dazu gehören die kleinen Smartphones ebenso wie die Smartwatch, die als Mini-Computer am Handgelenk getragen wird. Ein Computer hilft uns längst dabei, unserer täglichen Arbeit nachzukommen. Zudem helfen uns Word-Dokumente oder PowerPoint-Präsentationen, sinnvoll zu visualisieren. Heute schreibt man nicht mehr mit Füller oder Bleistift – sehr zum Leidwesen des Schriftbildes von vielen. Wir tippen alles in die Tasten oder steuern sogar per Sprache, was zu tun ist. Wer sich technisch fortbildet, hat mehr vom Leben. Ist dem wirklich so?

Vorsicht: Der Computer nimmt zwar einfache Denk-Prozesse ab, lässt teilweise aber die Menschen auch „innerlich verdummen.“ So ist Technik Fluch und Segen zugleich. Wer sich zum Beispiel beim Fahren einer unbekannten Wegstrecke ausschließlich auf das Navigationssystem verlässt, kann nicht selten in einer Sackgasse enden.

Internet

Im Internet dürfen wir viele Informationen finden und das Wissen wie aus einem Lexikon umsetzen. Das Internet wird auch in der Umgangssprache als „Netz“ bezeichnet. Schließlich wird es auf den ganzen Globus genutzt. Viele

Seiten im Internet sind in verschiedene Sprachen übersetzt und werden in den meisten Ländern genutzt. Im Zeitalter der Digitalisierung ist ein WLAN-Zugang fast überall zu finden (es sei denn in der freien Natur bzw. Wildnis), damit Du im Netz fündig wirst. Das ist der preiswerteste Zugang, damit Du die Infos finden kannst. Du kannst mit Hilfe vom Internet im Supermarkt Preisvergleiche starten oder per App auf dem Smartphone erkennen, welcher Pilz im Wald giftig oder essbar ist. Im Zeitalter 2020 ist ein Leben ohne Internet kaum mehr vorstellbar. Einfache Begriffe kannst du über Suchmaschinen näher definieren. Diverse Worte werden zum Beispiel in „bing“ oder „google“ eingegeben. Danach weißt Du, um was es geht. Doch auch im Netz solltest Du vorsichtig sein, wenn Du Dich kostenlos weiterbilden möchtest: Durch die Pressefreiheit kann praktisch jeder das schreiben und veröffentlichen, was er möchte. Dadurch tummeln sich viele falsche oder nur „dünne“ Informationen im Internet. Wer sich einen groben Überblick über ein Thema verschaffen möchte, ist mit dem Internet aber gut positioniert. Für Detailwissen allerdings lohnen sich oft andere Kanäle, wie Kurse, Bücher oder Online-Seminare.

Soziale Medien oder – Netzwerke

Das soziale Netzwerk entsteht erst durch das Internet. Das soziale Netz ermöglicht durch die Medien einen Online-Dienst, damit man untereinander kommunizieren kann. Dies wird auch als „virtuelle Welt des Internets“ bezeichnet, da kein persönlicher Kontakt bei der Kommunikation entsteht. Ein soziales Netzwerk ist also rein im Netz möglich. Dieses wiederum kannst Du per Computer, Tablet, Smartphone oder andere technische Geräte erreichen. Die sozialen Medien der heutigen Zeit findest Du bei Facebook, YouTube, Instagram, Twitter oder anderen Kanälen, die fast wie Pilze neu aus dem Boden wachsen.



Es wird in Börsen und Chats untereinander bzw. in einer Gruppe diskutiert und dadurch der Beziehungsaufbau ermöglicht. Schnell entsteht eine Online-Community, die innerhalb von Sekunden jedem Teilnehmer ermöglicht, seine Meinung schriftlich zu äußern. Zudem darfst Du Bilder oder Videos hochladen oder am Leben der anderen teilhaben. Die sozialen Medien verbinden Menschen, die auf dem ganzen Globus verteilt sind. In einem virtuellen Raum kann man oft kostenlos miteinander kommunizieren. Allerdings üben die Netzwerke der heutigen Zeit oft einen Druck auf die Menschen aus. Jeder möchte online sein und sofort auf Fragen antworten. Dadurch sind vor allem sehr junge Leute fast schon abhängig vom Internet. Auch daran sieht man: Wer die Technik sinnvoll nutzt, kann davon profitieren. Wer allerdings ständig online ist, ohne im Hier und Jetzt das reale Miteinander zu genießen, läuft einer großen Gefahr entgegen. Die Folge davon können Schlafstörungen, unnötiger, innerer Stress und vieles mehr sein.

Blog

Ein Blog ist ein Wort für eine Webseite, die online viele News veröffentlicht. Der Blogger ist sogar ein eigener Beruf. Das Gleiche gilt für den „Influencer!“ Diese Person hat einen entscheidenden Einfluss darauf, welche Trends gesetzt werden und was gerade up to date ist. Blogs bieten nicht nur die Möglichkeit, Input weiterzugeben, sondern helfen uns auch dabei, mit den Verantwortlichen zu kommunizieren. Oft werden die sozialen Netzwerke verlinkt, damit Werbung für den Blogger betrieben wird. Jeder erfolgreiche Blogger möchte schließlich mit „likes“ und „Followern“ allen Fans zeigen, dass es wichtig ist, was er von sich preisgibt. Der Unterschied von einer Webseite oder einem Blog ist nicht genau definiert. Fest steht allemal: Einen eigenen Blog zu kreieren, das liegt voll und ganz im Trend der Zeit. Wer sich mit Technik ein wenig auskennt, kann sogar fast ohne Kosten erfolgreich sein Wissen für alle über das Internet zum Besten geben.

Vlog

Wenn Du einen Blog mit dem Zugang von einem Video verbindest, dann entsteht ein Vlog. Du kannst zum Beispiel Tagebuch im Internet führen, indem Du einen Blog erstellst und täglich Deine Videos dazu hochlädst.

Zum Beispiel werden periodisch neue Videos veröffentlicht, damit der Vlogger „Follower“, also Fans, sammelt. Hier soll das Leben einer Person, ähnlich wie beim Blogger, im Detail vorgestellt werden. Die Tätigkeitsform ist – analog dem Blogger - sehr modern. Vlogger sind angehalten, um erfolgreich zu sein, mindestens ein paarmal pro Monat neue Videos zu veröffentlichen. Der Weblogger oder -vlogger kann also durchaus als moderner, neuer Beruf bezeichnet werden. Vermutlich sind die jungen Menschen eher daran interessiert als ein Rentner, der lieber persönlich mit den Menschen spricht. Als Influencer kann man heute aber durchaus viel Geld verdienen.

Blockchain und Kryptowährung

Eine Kette von Blöcken ist die wörtliche und gängige Definition vom Begriff Blockchain. Hier ist eine kontinuierlich erweiterbare Liste von Datensätzen, die auch Blöcke genannt werden, möglich. In Form eines speziellen

kryptographischen Verfahrens sind Sachverhalte miteinander verkettet. Zudem wird das Wort Blockchain auch verwendet, wenn ein Buchführungssystem dezentral geführt werden muss. Das passiert vor allem dann, wenn viele Teilnehmer in das Netz integriert sind. Dieses Konzept wird auch als Distributed-Ledger-Technologie, also als dezentral geführte Kontobuchtechnologie (kurz DLT) bezeichnet. Was im Detail beim Blockchain dokumentiert werden muss, ist für den Begriff unerheblich. Entscheidend ist, dass spätere Transaktionen auf früheren Transaktionen aufbauen. Danach werden sie als wahr bestätigt.



Aus diesem System heraus einer rein fiktiven Welt ist die Kryptowährung entstanden. Wir kennen zum Beispiel den Bitcoin, mit dem aktiv gehandelt werden kann. Bitcoins dienen auch Scharlatanen, Geld zu verdienen, wenn sie unseriös im Netz unterwegs sind. Eine der ersten Anwendungen von Blockchain ist also die Kryptowährung Bitcoin.

Du kannst Bitcoins auf Plakaten und Fotos im Netz sehen. Sie gewinnen oder verlieren an Wert. Schlaue Spekulanten setzen auf steigende Preise. Allerdings solltest Du Dich mit Kryptowährungen schon sehr gut auskennen, um diese zum Vermögensaufbau zu nutzen.

KI – die künstliche Intelligenz

Der Computer bestimmt auch die KI.

Wusstest Du, dass Stephen Hawking schon 2014 vor der KI warnte? Er sah darin eine Bedrohung der Menschen, weil sich alles nur noch per Computer steuern lassen sollte. Die These von Hawking ging noch weiter. Er stellte anschaulich dar, dass durch die KI sogar das Ende der Menschheit eingeleitet werden könnte. Ob die Maschinen irgendwann die Kontrolle übernehmen werden, bleibt abzuwarten. Nicht alles lässt sich per Roboter regeln. Kontrovers wird deshalb immer wieder in der Politik und Gesellschaft über die künstliche Intelligenz gesprochen.



Wenn Maschinen alle Menschen vom Arbeitsmarkt verdrängen, entstehen ganz neue, jetzt vielleicht noch unbekannte, Probleme. Das menschliche Wesen ist in der Tat durch nichts zu ersetzen. Pflegekräfte werden zwar eingespart – doch kann eine helfende Hand für Alte oder Kranke gar nur noch von einer Maschine ersetzt werden? Die ethischen und moralischen Grundsätze rund um die Menschenrechte werden, völlig zurecht, sehr widersprüchlich diskutiert. Das gilt auch für die KI.

Internet der Dinge (IoT)

Das Internet der Dinge, kurz, IdD oder Allesnetz bezeichnet, kommt wie viele technische Begriffe aus der neuen Generation der englischen Sprache. In englisch heißt es Internet of Things, in Kurzform: IoT. Was verbirgt sich hinter dieser Definition genau? Das IoT ist ein Sammelbegriff für Technologien einer globalen Infrastruktur der Informationsgesellschaften. Diese ermöglicht es, physische und virtuelle Gegenstände miteinander zu vernetzen. Dadurch werden Informations- und Kommunikationstechniken zusammenarbeiten – und das Hand in Hand. „Alles aus einem Guss“ wird also im technischen Fortschritt Innovationen bringen, die uns effizienter und schneller machen werden. Das ist zumindest die Theorie. Die Computer werden immer kleiner und unauffälliger und denken für die Menschen mit. Ist das wirklich die neue Zukunft?

Vielleicht sind Dir in der neuen Zeit folgende Dinge bekannt:

Wir finden kleine technische Wunder in der Google-Brille, die uns überall auf der Welt unterstützen soll. Auch in kleinen Kugelschreibern sind mittlerweile Kameras eingebaut, die uns helfen, alle Infos richtig zu verwenden.

An dieser Übersicht der neuen Begriffe, die Dein Allgemeinwissen ausmachen siehst Du: Nichts auf der Welt bleibt so, wie es einst einmal war. Der technische Fortschritt ist in der Industrie, in der Medizin, in Branchen wie Banken, Automobile oder in der Produktion nicht mehr aufzuhalten. Wenn der Mensch dabei das noch zählt, was er ist, sollte dagegen nichts einzuwenden sein. Alle Innovationen, allem voran das Netz, unterstützen uns in nah und fern. Allerdings liegt im Internet, nach Meinung vieler Leute, die den klaren Menschenverstand immer einschalten, in der Dosis das Glück. Wenn Du neue Möglichkeiten für Dich sinnvoll nutzt, ist das ein Mehrwert fürs ganze Leben.

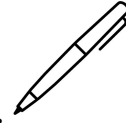
Bildung ist für uns alle wichtig. Neue Technologien helfen uns, modern und im Sinne der Zukunft Wissen zu verarbeiten.

Heute nutzt fast jeder WhatsApp. Diese App verbindet ganze Generationen. Großmütter erhalten auf der ganzen Welt aktuelle Fotos und Videos ihrer Enkel. Dies wäre noch vor nur 10 Jahren undenkbar gewesen. Wohin mag

uns Menschen der technische Fortschritt noch führen?

Notizen, für welche Themen der neuen Zeit Du Dich besonders interessierst:

Mache Dir bitte Notizen auf einem Blatt Papier...



„Das Ziel zählt weniger als der Weg, der zu ihm führt“
- Chinesische Weisheit -

14. Von der Basis zum Detail...

Wenn es um die sinnvolle und effiziente Aufnahme von Infos geht, sind der Phantasie fast keine Grenzen gesetzt. Wer kann schon durchblicken im Dschungel der Themen, in denen Du Dich persönlich fit halten möchtest? Nichts ist so umfangreich wie das Wissen, das die allgemeine Bildung ausmacht. Bilde Dich weiter und nutze dafür nicht nur Google oder andere schnelle Suchmaschinen. Oberflächliches Wissen, das Du sehr schnell abrufen kannst, liegt zwar voll und ganz im Trend der Zeit, ist aber nicht tief in Deinem Kopf verankert. Nur durch die visuelle Darstellung, zahlreiche Wiederholungen, aktive Übungen und vieles mehr manifestiert sich das Wissen nachhaltig.

Kurzeit- und Langzeitgedächtnis

Wir hören immer wieder von diesen zwei Arten vom Gedächtnis. Was ist für das Training besser? Diese Frage kann an dieser Stelle sicher nicht beantwortet werden. Manchmal müssen wir theoretisches Wissen auf Knopfdruck hinweg abrufen. Dabei reicht es aus, das Kurzzeitgedächtnis zu aktivieren. Schnell kannst du dieses fast schon auswendig Gelernte schnell wieder vergessen. Anders sieht es schon aus mit Infos, die Dich als Basis im Job oder im Alltag bei der Familie weiterbringen. Hier zählt: Greife das Wissen immer wieder auf, übe es, so oft es geht in der Praxis und schon wirst Du erkennen: Schnell manifestiert es sich in Dein Gedächtnis, das Du über Monate oder gar Jahre hinweg betrachtet immer wieder abrufen kannst. Im Langzeitgedächtnis bleiben vor allem die Dinge haften, die Dich interessieren. Wenn Du zum Beispiel gerne an den kreativen Künstler Walt Disney denkst und seine Filme liebst, solltest Du Dir sicher eines seiner genialen Zitate merken. Es lautet wie folgt:

„Wenn Du es träumen kannst, kannst Du es auch machen“

Träume und Visionen sind also durchaus sinnvoll, um das Gedächtnis immer wieder zu aktivieren. Formuliere Dir Deine Ziele so, dass Sie Dir Freude machen. Das gilt auch in Sachen Allgemeinwissen. Wenn Du zum Beispiel das Ziel hast, an einem TV-Quiz teilzunehmen, dann male Dir das Bild aus,

wie Du vor der Kamera glänzt. Möchtest Du eine Traumreise ans Meer gewinnen oder Dir mit dem Preisgeld eine Weltreise gönnen? Bilder von Sand und Meer helfen Dir dabei, hart für Dein Ziel zu arbeiten. Hänge dieses Bild an den Spiegel im Badezimmer. Lege es Dir als Bildschirmschoner auf den Computer oder aufs Smartphone. Damit stehen die Chancen mehr als gut, dass Du Dich aktiv dafür einsetzt, mit Disziplin den inneren Schweinehund zu überwinden, Dir immer wieder Wissen anzueignen. Träume und Visionen – brauchen wir diese Ziele nicht alle im Leben?

Jetzt stelle ich Dir noch eine weitere Methode vor, wie Du effektiv und schnell umfangreiche Allgemeinbildung erwerben kannst.

Der Trick dazu: Arbeite Dich von außen nach innen langsam vor.

Neben dem Lernplan, der Visualisierung und vielen weiteren Methoden mehr, die ich Dir im Buch bereits vorgestellt habe, solltest Du Dir erst absolutes Grundlagen-Wissen aneignen. Schreibe Dir dazu die Basics auf einer Mindmap auf oder male Dir andere Bilder auf die Informations-Quellen. Im Anschluss kannst Du das Wissen verfestigen, indem Du es wiederholst oder übst. Je nach Situation hilft es, sofort aktiv zu werden in der Praxis. Dies gilt zum Beispiel für das Ausprobieren von Koch-Rezepten, das Trainieren von Sprachen beim Sprechen oder auch die Durchführung von Präsentationen, wenn Du Dich in Sachen Rhetorik weiterbildest. Erlaubt ist, was Dir beim aktiven Lernen hilft.

Wenn Du die Grundlagen verstanden hast, solltest Du Dich langsam an immer mehr Details herantasten. Auch hier hilft Dir eine Darstellung in Form von einer Mindmap.

Ein Ei muss man auch erst schälen und dann von außen pellen, um ans Eigelb heranzukommen. Langsam und stetig kannst Du Dir zum Beispiel nach dem Basis-Wissen ein paar Fakten herausarbeiten, die Dich besonders bei einem bestimmten Thema interessieren.

Ein Beispiel dazu:

Antje möchte sich in ihrer Allgemeinbildung beim Thema Schreiben und Literatur weiterbilden. Ihr großes Ziel besteht darin, einen eigenen Blog mit Gedichten zu kreieren. Diese Plattform soll außerdem zahlreichen Hobby-Poeten und privaten Dichtern dabei helfen, ihre kleinen Werke zu publizieren.

Im ersten Schritt liest sich Antje bestimmte Gedichte von Poeten durch, die ihr gefallen. Dabei notiert sie auf ihre Mindmap die Worte „Gedichte mit und ohne Reim“. Im Nachgang findet Antje heraus, welche Art der Poesie sie besonders ansprechen. Sie lernt, die bildhafte Sprache von Gedichten von

bedeutsamen Künstlern mit großem Rang wie Hesse, Rilke und vielen anderen mehr kennen. Allerdings erkennt die junge Dame schnell, dass sie mehr auf die zeitgenössische Literatur steht und sie selbst moderne Gedichte ohne Reim verfassen möchte.

Sie übt gleichzeitig und reicht ihre Gedichte bei bestimmten Wettbewerben oder Literatur-Portalen ein. Außerdem erhält sie von Zeitungen Feedback, die sich durchaus kritisch zu Antjes poetischen Texten äußern. Erst nach einer gewissen Zeit, nämlich nach fast 9 Monaten, findet Antje ihren speziellen Stil, Gedichte zu verfassen.

Auf ihre Mindmap schreibt sie deshalb „kurz und knapp“. Das erinnert sie täglich als Eselsbrücke, sich in wenigen Worten, dafür aber sehr klar, auszudrücken. Als Erinnerung schreibt sie deshalb in ihr Gedichte-Buch, das sie selbst täglich im Zug oder bei Wartezeiten im Sprechzimmer von einem Arzt bei sich trägt „in der Kürze liegt die Würze.“

Sie informiert sich weiter und nimmt an Seminaren für Poeten teil. All das macht ihr Spaß. Nach und nach tastet sie sich auch an umfangreiches Wissen weiterer Experten heran. Sie lernt weitere Fachbegriffe kennen und weiß, dass Schreiben zu ihren größten Leidenschaften zählt.

Langsam traut sie sich heran, ihren eigenen Blog zu entwickeln. Sie stellt verschiedene Kategorien zur Verfügung, in denen Sie Poeten es frei lässt, ihre eigenen Werke zu veröffentlichen. Die Themenfelder beziehen sich auf „Nachdenklichkeit“, „Liebe“, „Trauer“, „Lebensfreude“ und „Alltag“.

Antje bildet sich vor allem durch eines weiter, was sehr einprägsam ist: Lernen durch Erfahrungen sammeln. Nach einer gewissen Zeit weiß die junge Schreiberin außerdem, dass Kurzgeschichten gerade sehr gefragt sind. Sie integriert einen extra Blog in ihrer Seite, in dem Kurzgeschichten von Jung und Alt veröffentlicht werden. Diese finden mehr Zuspruch als Gedichte. Zudem entwickelt Antje ihre Seite immer weiter. Sie holt sich dabei Experten mit ins Boot, die sich in Sachen Internet gut auskennen. Ganz von selbst erweitert sie ihr Wissen auch in neuen, technischen Regionen, die ein erfolgreiches Geschäftsmodell versprechen. Antje investiert in ihre Zukunft. Sie plant einen Vlog und gibt sich selbst zu erkennen, wie sie immer mehr Zugang zur tiefen Literatur findet. Sie gibt Tipps und Tricks zum erfolgreichen Schreiben an andere weiter. Bald schon wird die Vloggerin zu einer entscheidenden Influencerin, die immer mehr likes und Follower genießt.

Nach ca. 3 Jahren Bildung und Weiterqualifikationen sowie das Aufsaugen von Wissen rund um die Poesie schafft es die junge Autorin, selbst ihr großes Hobby zum Beruf gemacht zu haben. Das hätte die junge Poetin niemals gedacht. Antje fing also aus Leidenschaft und Wissens-Begier eine Sache an, die sich in andere Gebiete ausweitete. Sie hat die neue Welt mit der alten, bewährten Literatur längst verbunden und ist heute erfolgreich im Geschäft unterwegs.

Manchmal beginnt es mit einem Basis-Wissen, was immer mehr Freude macht. Darin findest Du sehr gute Voraussetzungen, um Dich an neues Wissen heranzutasten. Merke Dir also, dass manchmal viele, kleine Schritte und Misserfolge nötig sind, damit Du ein großes Ziel erreichst.

Dieses Beispiel ist nur eines von vielen. Fakt ist allemal, dass das Basis-Wissen die Grundlage dafür herstellt, wie tief Du Dich in eine bestimmte Materie einlassen möchtest. Zudem erschließen sich oft ganz automatisch neue Wissens-Quellen, die Dich im Leben voranbringen. Manchmal greifen die Zahnräder ineinander. Du kannst von einem zum anderen kommen, wenn Du das möchtest. Jedes Wissen zieht oft eine Folge-Info nach sich, die Du wieder auf eine ganz neue Art und Weise verwerten kannst. Wer Fleiß, Disziplin und jede Menge Bereitschaft, neue Erfahrungen zu sammeln, miteinander effektiv bündelt, wird automatisch reich an Wissen.

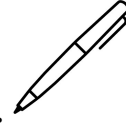
Übrigens:

Auch große Misserfolge gehören zu jedem Leben. Wenn es nicht jeden Tag gleich gut gelingt, Dich mit neuen, weisen Informationen zu begeistern, ist das völlig normal. In der Summe muss nur eines stimmen: Laufe die Sprossen der Leiter nach oben und nicht nach unten. Gönn Dir kleine Auszeiten und lasse die Seele immer wieder einmal baumeln. Das sorgt für die nötigen Effekte der Erholung. Achte Dich selbst und schätze Deine Gesundheit. Sie ist das zentrale Instrument, damit Du auf Dauer neues Wissen aufsaugen darfst. Wenn Du all dies beherzigst und motiviert bei der Sache bleibst, dann kann dem Erfolg sicher nichts mehr im Wege stehen.

Notizen

Meine persönlichen Ideen, wie ich mich von der Basis zu wichtigen Details hervor arbeiten kann:

Mache Dir bitte Notizen auf einem Blatt Papier...



„Wer hohe Türme bauen will, muss lange beim Fundament verweilen“
- Zitat von Anton Bruckner -

15. Praktische Tipps, die Konzentration zu steigern

– 5 Bonus-Tricks für den Alltag -

Jetzt hast Du schon sehr viele Ideen erhalten, wie Du Dein Allgemeinwissen erweitern kannst. Was ist Dir beim Thema Bildung persönlich wichtig? Sicher ist Deine Liste schon lang, in welchen Kategorien Du Dich weiterbilden möchtest. Es bedarf nicht eines großen Budgets, damit Du Dir umfangreiches Wissen aneignest. Wichtig ist: Genieße mit Spaß und Freude das, was Du tust. Dadurch wirst Du automatisch einen hohen Standard an Bildung erreichen. Wer mit Power und Elan Dinge angeht, wird automatisch weiser und schlauer als andere.

Um die Konzentration zu steigern, gebe ich Dir noch ein paar Bonus-Tipps an die Hand. Mit diesen kannst Du schnell bei tragem Geist neue Energie auftanken. Dadurch bist Du nicht nur erfolgreich, sondern fühlst Dich auch fit und frisch!

1.Die Bauchatmung (Atmung mit dem Zwerchfell):

Meist atmen wir Menschen zu flach und nur im Bereich der Brust. Das sorgt aber nicht gerade dafür, dass das Gehirn optimal mit Sauerstoff versorgt wird. Wer so atmet, dass sich der Bauch nach außen wölbt, wird automatisch mit einer guten Zirkulation des Blutes versorgt. Genau das hält den Kreislauf in Schwung. Das Gehirn wird hervorragend dabei durchblutet. Somit steigertest Du augenblicklich die Konzentrations-Fähigkeit und schaffst es, Stress loszulassen.

Wie funktioniert die Zwerchfell-Atmung?

1. Atme über die Nase tief ein. Achte bitte darauf, dass sich der Bauch dabei nach außen wölbt. Das gelingt Dir sehr gut, indem Du beide oder eine Handfläche auf den Unterbauch legst.
2. Halte die Luft kurz an, bevor Du sie in einem Luftstrom durch den Mund wieder ausatmest. Der Bauch wird im gleichen

- Atemzug sofort wieder flach.
3. Führe die Übung mindestens 10-mal an der frischen Luft durch. Das hilft Dir, die Konzentration schnell zu steigern. Das Einatmen über die Nase ist wichtig, damit Du alle Bakterien und Schmutz durch die feinen Härchen in den Nasen-Flügeln filterst. Die verbrauchte Luft mit Kohlendioxid kannst Du über einen offenen Rachen ausatmen, was innerlich sofort von Stress befreit.
 4. Wer oft konzentriert lernt, kann mit der Bauchatmung Pausen sehr effizient nutzen. Ein offenes Fenster findet sich selbst in Seminarräumen oder Bibliotheken...

2. Trinke große Mengen von Wasser

Die Kälte stimuliert uns immer und erfrischt uns auf eine positive Art und Weise. Wasser kannst Du natürlich in Hülle und Fülle trinken, was für eine gute Durchblutung sorgt. Das hilft auch, dass das Gehirn gut mit Sauerstoff und allen wichtigen Nährstoffen versorgt wird, die Du über die Nahrung zu Dir nimmst. Wasser solltest Du am besten in Zimmertemperatur genießen, um den Magen zu schonen.

3. Kälte in den Pausen

Kälte sorgt für Glücksgefühle – wusstest Du das? Wer sich ein kaltes Kissen in den Nacken legt, kann sich augenblicklich besser konzentrieren. Auch das Waschen der Hände mit eiskaltem Wasser sorgt für einen neuen Energieschub. Gehe auch in den Pausen ruhig einmal in die Kälte und laufe um den Block. Das hilft Dir, dass Du bald schon effektiv und sehr zeitsparend weiter konzentriert arbeiten kannst.

4. Abwechslung – das A und O für gute Erfolge

Wer nur vor dem Bildschirm sitzt, wird bald krank. Deshalb darfst Du ab und an aus Büchern lesen sowie Dinge aufschreiben, um dann wieder im Chat in Foren zu diskutieren. Auch ein fachliches Telefonat zwischendurch kann Dir dabei helfen, Abwechslung in den Alltag zu bringen. Wer immer wieder für andere Info-Quellen sorgt, kann sich besser auf das Gelernte konzentrieren. Außerdem kannst Du ruhig ab und zu per Word Dinge aufschreiben, um

gleich danach mit dem Stift eine Mindmap zu kreieren.

5. Gesunde Ernährung und die richtigen Schlaf-Auszeiten

Dass die Gesundheit die Basis ist, dass Du überhaupt lernen kannst, ist Dir in diesem Buch sicher schon klar geworden. Eine gesunde Kost mit vielen Mineralstoffen, Vitaminen, Spurenelementen und Ballaststoffen helfen, Magen und Darm gesund zu erhalten. Achte auf leichte Kost bei der Aufnahme von Wissen. Das heißt: Ein Smoothie oder ein Salat sind besser als die Torte und die Pasta mit Sahne-Sauce. Leichte Kost, die voller gesunder Nährstoffe steckt, zieht noch einen weiteren, positiven Effekt nach sich: Du kannst damit gut schlafen. Das gilt auch dafür, dass Du vor dem Zubettgehen keine schweren Mahlzeiten zu Dir nehmen sollst. Schlafe bei geöffnetem Fenster - und der nächste Tag wird gut beginnen.

Natürlich sind diese 5 Tricks nur ein paar Beispiele, wie Du Deine Fähigkeit zur Konzentration steigern kannst. Meditationen oder Entspannungs-Trainings gibt es mittlerweile nicht nur in teuren Seminaren, die große Firmen buchen.

Wichtig ist: Höre immer auf Dein Herz. Folge dem, was der Körper Dir aussendet. Das ist das Fundament zur erfolgreichen Bildung! Achte und schätze Dich. Achte auf ein ausgewogenes Selbstwertgefühl. Damit stehen die Chancen gut, dass auch Du umfangreiches Wissen tief in Dir verankerst.

Fazit

Jetzt bist Du schon fast am Ende des Buches angekommen. Glückwunsch! Jetzt geht es ans Tun. Welche Übungen schwirren Dir noch im Kopf umher? Welche Notizen helfen Dir dabei, wie Du sofort in die Umsetzung kommst? Es liegt jetzt an Dir ganz alleine, was Du aus dem neu gewonnenen Wissen aus dem Buch machst. Wenn Du aktiv bist und Dich voller Energie immer wieder auf die Allgemeinbildung konzentrierst, wirst Du automatisch schlauer und weiser als zuvor.

Zum Ende noch ein wichtiger Appell an Dich: Setze das für Dich Wichtigste jetzt innerhalb der nächsten 3 Tage um. Die Wissenschaft belegt nämlich aus diversen Quellen: „Was nicht innerhalb der nächsten 72 Stunden an neu erworbenem Wissen umgesetzt wird, verpufft wie ein Strohfeuer.“ Alles, was Du im Kurzzeitgedächtnis abgespeichert hast, muss also jetzt schon umgesetzt werden. Damit wirst Du das Maximale aus diesem Ratgeber ziehen. Wenn Du all die Dinge beherzigst und an Deinen Notizen im Buch in der Praxis arbeitest, darfst Du auch Erfolge feiern. Wer sich stark und gut fühlt, weil er durch Fleiß und Disziplin vieles erreicht, schwebt bald schon in neuen Sphären. Damit wird sich nicht nur Wissen aus dem Kurzzeitgedächtnis langfristig manifestieren, sondern Du steigerst auch Deine Liebe zu Dir selbst. Ist das nicht der Schlüssel zum Erfolg für eine vitales, gesundes und vor allem erfülltes Leben? Schon jetzt wünsche ich Dir bei der Umsetzung all Deiner Ziele und Pläne: viel Spaß und Erfolg! Du schaffst alles, was Du Dir vornimmst. Glaube an Dich! Glaube versetzt Berge!

Dieses Zitat von Ingo Krawiec darfst Du Dir auf die Fahnenstange schreiben, wenn Du das möchtest:

„Es geht nicht darum neue Dinge zu lernen, sondern nützliche Dinge umzusetzen“

Angaben von Quellen:

<https://www.wortbedeutung.info/>

<https://de.wikipedia.org>

<https://www.blick.ch>

<https://www.gesundheitsinformation.de>

<https://iqtest.sueddeutsche.de/> - IQ-Test leicht gemacht!

<https://praxistipps.focus.de/>

<https://karrierebibel.de/lernmethoden>

<https://karrierebibel.de/pareto-prinzip/>

https://de.wikipedia.org/wiki/Bildende_Kunst

<https://de.wikipedia.org/wiki/Geographie>

<https://de.wikipedia.org/wiki/Vlog>

<https://de.wikipedia.org/wiki/Blockchain>

https://de.wikipedia.org/wiki/Internet_der_Dinge

Haftungsausschluss

Der Inhalt dieses E-Books wurde mit großer Sorgfalt geprüft und erstellt. Für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Inhalte kann jedoch keine Garantie oder Gewähr übernommen werden. Der Inhalt dieses E-Books repräsentiert die persönliche Erfahrung und Meinung des Autors und dient nur dem Unterhaltungszweck. Es wird keine juristische Verantwortung oder Haftung für Schäden übernommen, die durch kontraproduktive Ausübung oder durch Fehler des Lesers entstehen. Es kann auch keine Garantie für Erfolg übernommen werden. Der Autor übernimmt daher keine Verantwortung für das Nicht-Erreichen der im Buch beschriebenen Ziele. Dieses E-Book enthält Links zu anderen Webseiten. Auf den Inhalt dieser Webseiten haben wir keinen Einfluss. Deshalb kann für diese Inhalte auch keine Gewähr übernommen werden. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seite verantwortlich. Rechtswidrige Inhalte konnten zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht festgestellt werden.

Impressum

Ulrich Wohlan & Pascal-Norbert Dietrich GbR

Hafenstraße 203 B

45356 Essen

info@wd-ecommerce.com

1.Auflage 2020

Copyright © 2020 Ulrich Wohlan & Pascal-Norbert Dietrich GbR

All rights reserved.

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Wer gegen das Urheberrecht verstößt (z.B. Bilder oder Texte unerlaubt kopiert), macht sich gem. §§ [106](#) ff UrhG strafbar, wird zudem kostenpflichtig abgemahnt und muss Schadensersatz leisten (§ [97](#) UrhG).