



... und wenn die Neugier größer ist als

Zum Lernen gibt es keine Alternativen...

Ein Plädoyer zum Entdecken von Metakompetenzen



KONGRESS | 21.-23.03.2019



Sich selbst an die Zukunft erinnern...



**Auf welche Weise
meine Entdeckungen hier heute
meine Energie
und meine Aktivitäten als XXX
bereichern können...**

Heute

Einladen

Ermutigen

Inspirieren

- ✓ zu Neugier
- ✓ zu eigenen Quellen
- ✓ zum Verstehen
- ✓ zum Lernen
- ✓ zum Entwickeln
- ✓ zum Wachsen

Mein Lernen und ich...

- ! Was ich über mein Lernen weiß...
- ! Wie ich xy gelernt habe...
- ! Was ich zum Lernen brauche...
- ! Wo ich gut lernen kann...
- ! Wann ich gut lernen kann...

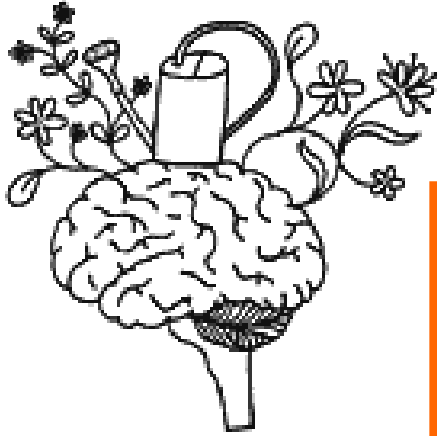
Es ist gut zu begreifen, wie das
eigene Lernen funktioniert.

Wuram knenön Sie deiesn Txet fast moelhüs Iseen? Die Regihenfloer der Buhcsatebn ist dcohv onstllädig ducirhenaednr!

Aebr dauarf kmomtes acuh gar nihct an. Das stleletn birstihce Wisisnhcaftlser briets vor mher als 25 Jhraen fset. Sie baetn Sendutten, Txete mit cohaticsh vetrusachetn Bcuhsatebn zu leesn.

Kenier von inehn httae Peborlme dmiat, sloagne nur der esrte und der Itetze Bcushtbae jeeds Wroets rihcitg war.

Das Emerpexint biesewt, dsas Wetörr als gnaze whemogranmen wreedn, und dsas das Hrin biem Lseen stniädg Hopyhtseen afutslelt. Wnen scih dsiee biem Bcilk auf das Writreboad acuh nru ofberllcähcih bsietetägn, wreedn die enilezen Busahtcebn pkarctsih gar nchit mher wramgomenen.



Potenziale sind etwas:

...das möglich ist und noch nicht
sichtbar ist;

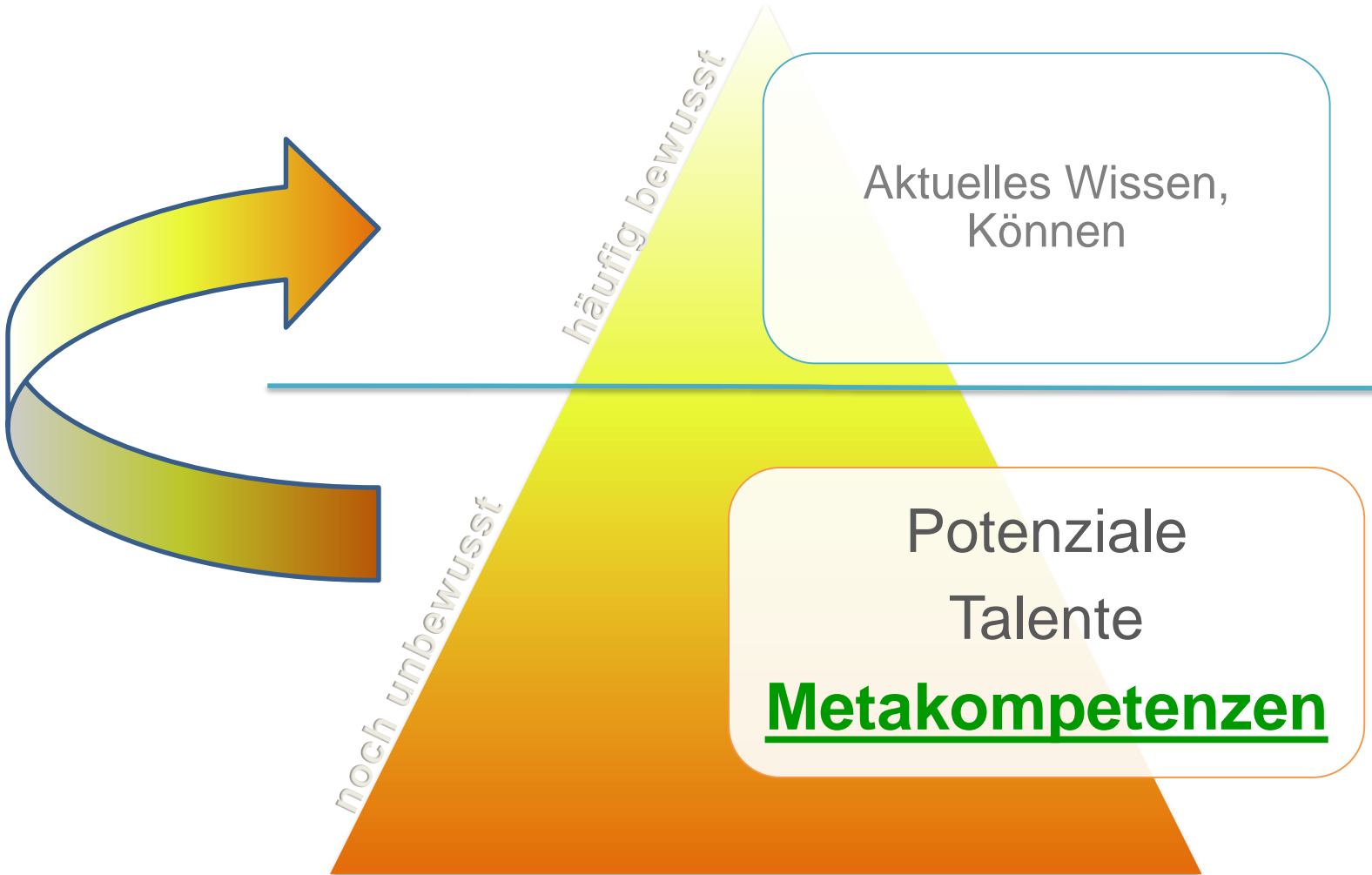
...das sich irgendwann zeigen,
entfalten und aktivieren kann,

...wenn die Haltung stimmt und

Sie sich selbst und andere Menschen einladen,
statt anzutreiben

Menschen verfügen über alle Ressourcen & Potenziale
(Fähigkeiten, innerlich/im Verhalten nach außen),
die sie brauchen, um die von ihnen angestrebten
Veränderungen zu erreichen.

Lern-Potenziale aktivieren



Worum es geht...

- ✓ Lernen ist mehr als das Lernen kognitiver Inhalte – mehr als Wissen & nur etwas können
- ✓ **Metakompetenzen sind Chancen...**
 - ✓ Den eigenen und Lern-Code zu entdecken
 - ✓ Zu mehr strategischen Kompetenzen
 - ✓ Zu mehr Motivierung
 - ✓ Zu mehr Gestaltungskompetenzen
 - ✓ Zu mehr Selbstorganisation
 - ✓ Zu mehr Problemlösungskompetenzen
 - ✓ Zu mehr Flexibilität
 - ✓ **Zum lebenslangen Lernen**
 - ✓ **Zu mehr Lebensqualität**

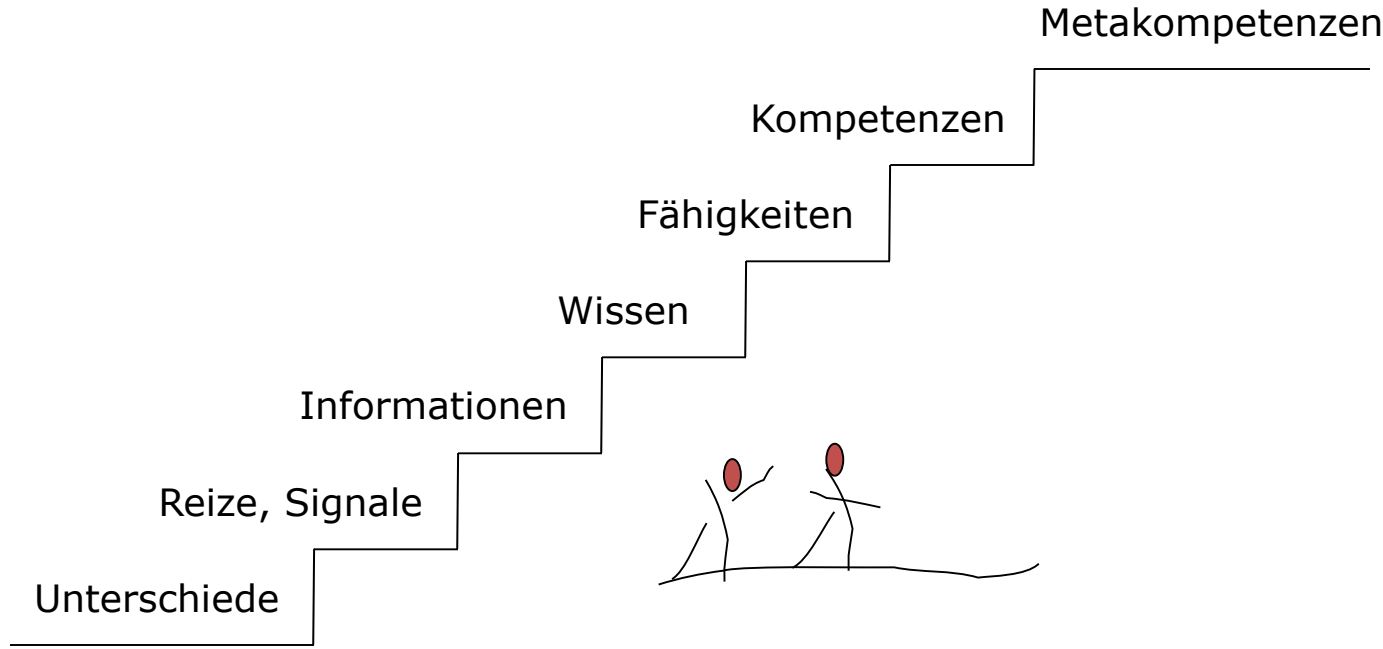
Metakompetenzen

- ✓ Metakompetenzen sind die Kompetenzen der Kompetenz oder die Fähigkeit, Kompetenz in der Kompetenzentwicklung zu entwickeln
- ✓ Metakompetenzen werden durch Lernprozesse entwickelt, die auf Erfahrung beruhen
- ✓ Metakompetenzen helfen herauszufinden wie ich lerne

**Antworten finden:
Wie, wo, wann genau mache/lerne
ich das und wofür ist das gut?**



Wissens-Könnens-Kompetenz-Treppe (JQu)



Zentrale Frage & Impuls für Lehrende

- ✓ Was ist förderlich, damit Lernende ihre vorhandenen Lernpotenziale am besten entfalten und selbstgesteuerte Lernprozesse als Bereicherung für mehr Lebensqualität betrachten?
- ✓ Was ich hilfreiches tun kann, das Lehrende und Lernende erleben: Lernen lohnt sich - lebenslang

Hilfreiche konkrete Metakompetenzen

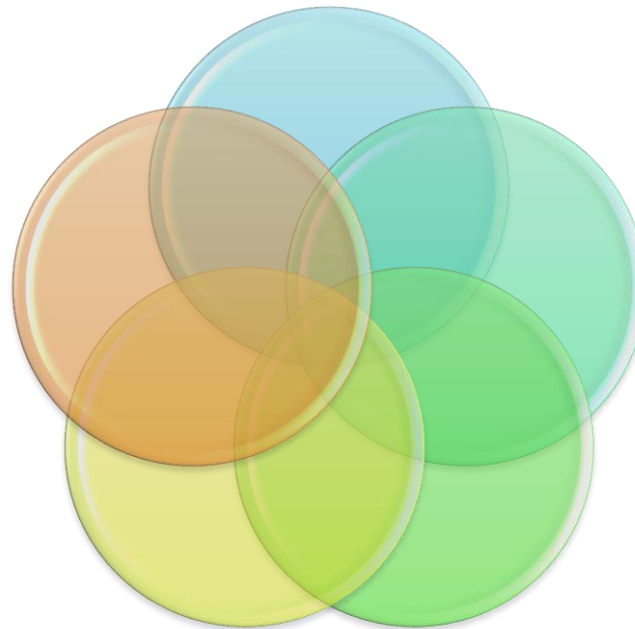
Gelungene
Lernerlebnisse
nacherleben

Meinen Lern-
Code - Innere
Haltung kennen
und nutzen

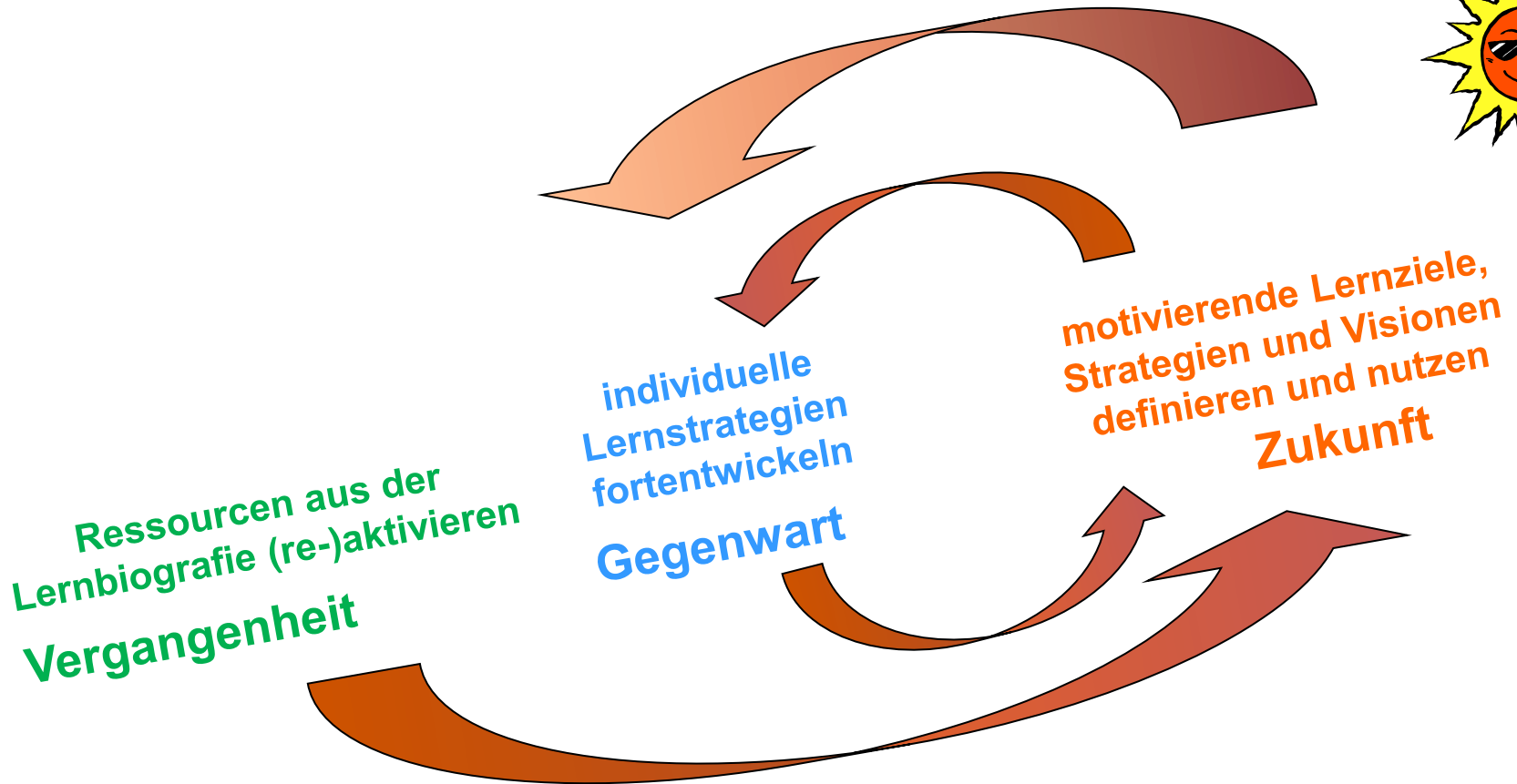
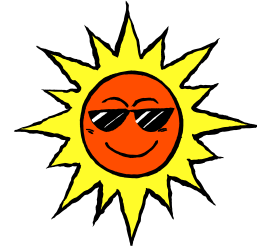
Individuelle
Lernstrategien
finden &
fortentwickeln

Attraktive
motivierende
Lernziele und
Visionen finden
und nutzen

Einen guten
Lernzustand
finden:
Begeisterung &
Leidenschaft



Der „Aktivierende Lern-Beratungsprozess“



Quelle:
Holger Vetter & Josef Quester
Prozess- und Innovationsberatung

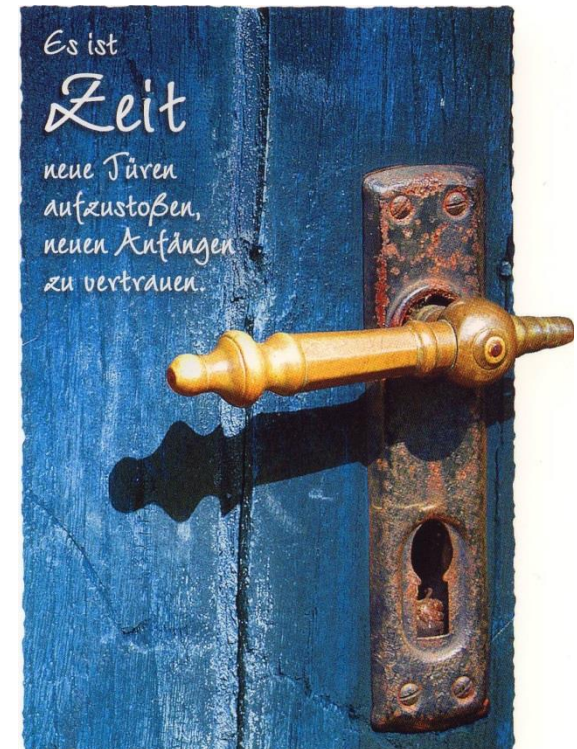
Gelungene Lernerlebnisse - (re-) aktivieren Erfolgreiches neu- und nacherleben

Erfolgreiches neu- und nacherleben

Was ich alles kann...




- A...
- B...
- C...
- D...
- ...
- X...
- Y...
- Z...



Finde zu jedem Buchstaben Fähigkeiten,
die zu Dir gehören...

- Was kannst Du?
- Und – wie geht das?
- Was ist das gute, interessante daran?
- Wofür ist das gut?

Die Lern-Partitur

 Lernpartitur von _____ am _____

Das Lernergebnis: Titel, kurze Beschreibung dessen, was in der Vergangenheit erfolgreich gelernt wurde:

Was war das **Schönste, Beste, Wichtigste** daran? (an Lernprozess + Lernergebnis)

Glaubenssätze und Überzeugungen, die während des Lernprozesses wirksam waren:

Welche **Fähigkeiten** und **Ressourcen** wurden dabei genutzt?

In welcher Reihenfolge waren an diesem **Lernprozess** die Sinnesorgane beteiligt?

Detailinformationen zu den Untereigenschaften der beteiligten **Sinnesorgane**:

Lernpartitur von _____ am _____

Das Lernergebnis: Titel, kurze Beschreibung dessen, was in der Vergangenheit erfolgreich gelernt wurde:

Was war das **Schönste, Beste, Wichtigste** daran? (an Lernprozess + Lernergebnis)

Glaubenssätze und Überzeugungen, die während des Lernprozesses wirksam waren:

Welche **Fähigkeiten** und **Ressourcen** wurden dabei genutzt?

In welcher Reihenfolge waren an diesem **Lernprozess** die Sinnesorgane beteiligt?

Detailinformationen zu den Untereigenschaften der beteiligten **Sinnesorgane**:

Lernpartitur von _____ am _____

Das Lernergebnis: Titel, kurze Beschreibung dessen, was in der Vergangenheit erfolgreich gelernt wurde:

Was war das **Schönste, Beste, Wichtigste** daran? (an Lernprozess + Lernergebnis)

Glaubenssätze und Überzeugungen, die während des Lernprozesses wirksam waren:

Welche **Fähigkeiten** und **Ressourcen** wurden dabei genutzt?

In welcher Reihenfolge waren an diesem **Lernprozess** die Sinnesorgane beteiligt?

Detailinformationen zu den Untereigenschaften der beteiligten **Sinnesorgane**:

**Lern-Blueprint:
 Musterstrategie für
 erfolgreiches Lernen**

Lernpartitur von _____ am _____

Das Lernergebnis: Titel, kurze Beschreibung dessen, was in der Vergangenheit erfolgreich gelernt wurde:

Was war das **Schönste, Beste, Wichtigste** daran? (an Lernprozess + Lernergebnis)

Glaubenssätze und Überzeugungen, die während des Lernprozesses wirksam waren:

Welche **Fähigkeiten** und **Ressourcen** wurden dabei genutzt?

In welcher Reihenfolge waren an diesem **Lernprozess** die Sinnesorgane beteiligt?

Detailinformationen zu den Untereigenschaften der beteiligten **Sinnesorgane**:

Lernpartitur von _____ am _____

Das Lernergebnis: Titel, kurze Beschreibung dessen, was in der Vergangenheit erfolgreich gelernt wurde:

Was war das **Schönste, Beste, Wichtigste** daran? (an Lernprozess + Lernergebnis)

Glaubenssätze und Überzeugungen, die während des Lernprozesses wirksam waren:

Welche **Fähigkeiten** und **Ressourcen** wurden dabei genutzt?

In welcher Reihenfolge waren an diesem **Lernprozess** die Sinnesorgane beteiligt?

Detailinformationen zu den Untereigenschaften der beteiligten **Sinnesorgane**:

Lernen – Tun – Lehren

Lernen bedeutet, herauszufinden, was Du schon weißt, kannst & Dein Potenzial ist.
Tun ist die Demonstration dessen, dass Du es weißt, kannst - Dein Potenzial ist.





Lehren bedeutet, andere daran zu erinnern, dass sie es ebenso wie Du wissen und können.

(nach Richard Bach)

Rot blau orange violett
orange blau grün rot
blau violett grün rot
orange blau rot grün
violett orange rot blau
grün rot blau violett
orange blau rot grün
grün violett orange rot

Individuelle Lernstrategien finden finden

Begriff	Visuell 	Auditiv 		Kinästhetisch 
	Ich sehe...	Ich höre...	Ich spüre...	Ich rieche... Ich schmecke...
Frisches Brot				
Kerze				
Sonnenuntergang				
Telefon				
Autobahn				
Mozart				
Taube				
Sonntag				
Pferd				
Rose				
Alufolie				
Dämmerung				
Wäscherei				
Schule				
Zahnpasta				
Theater				
Neujahr				
Spargel				
Strand				
Holz hacken				

➤ Fragen zum Auslöser:

- Womit hast Du angefangen? Was genau war der Anlass?
- Was passierte zuerst?
- Was müsste ich als erstes tun?

➤ Fragen zum Verlauf:

- Wie genau hast du es gemacht?
- Was hast Du noch gemacht?
- Was als nächstes?
- Passiert es gleichzeitig oder hintereinander?
- Was passiert unmittelbar davor und davor und davor?
- Wie hast du innerlich mit dir dabei geredet?
- Was ist dafür entscheidend, dass es gut funktioniert hat?

➤ Fragen zum Ende:

- Wie wusstest Du, dass es beendet war?
- Woran merkst Du, dass Du es gelernt hast

Lern-Profile

(nach Maaß/Ritschel 2011)



Repräsentation	→	visuell	auditiv	kinästhetisch
Richtung	→	hin zu		weg von
Referenz	→	internal	-	external
Verhalten	→	proaktiv	-	reaktiv
Vorgehen	→	optional	-	prozedural
Menge	→	Überblick	-	Detail

Einen guten Lernzustand finden

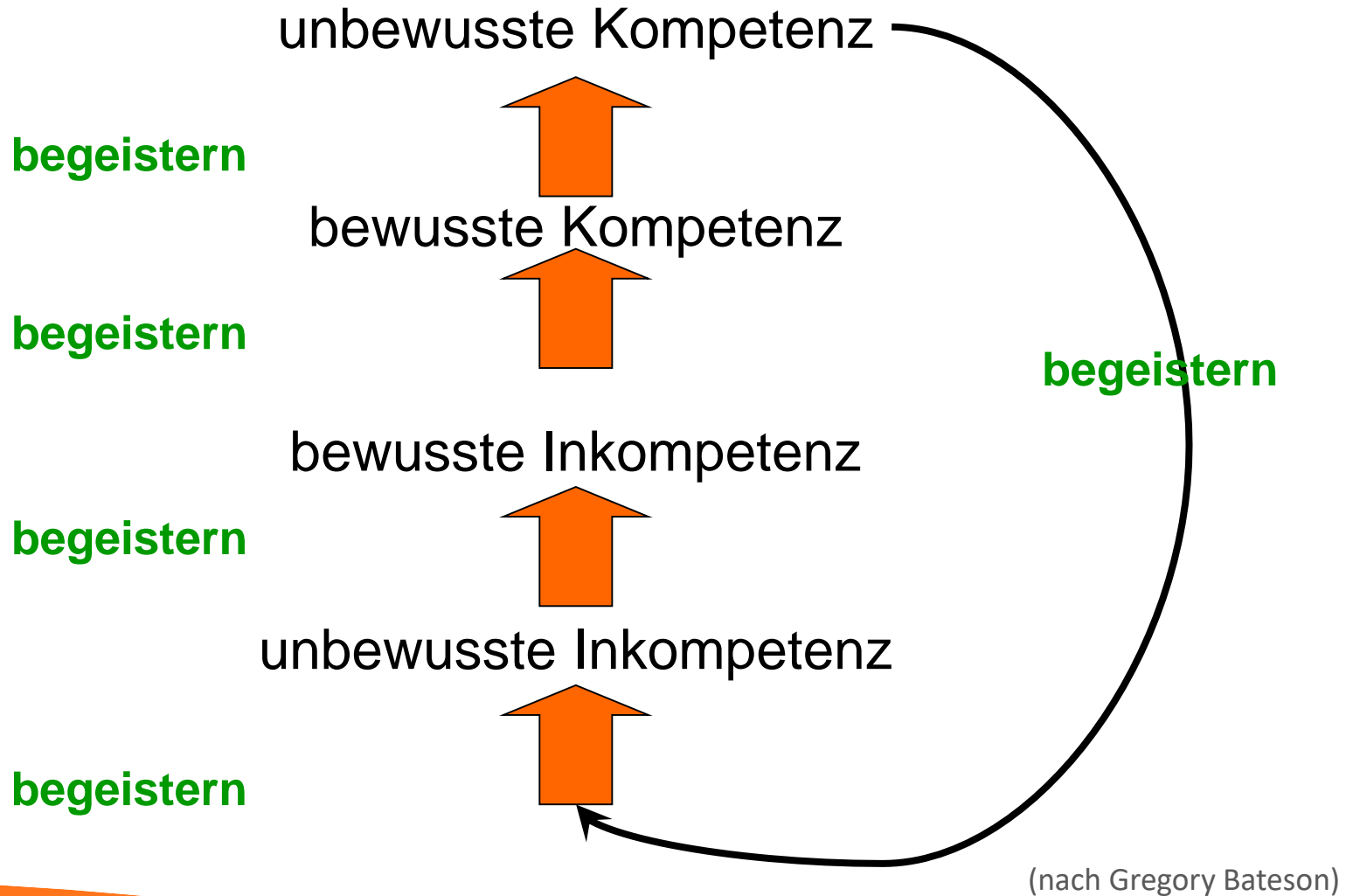
Einen guten Lernzustand finden



Wie es gelingen kann: Begeisterung & Antriebe entdecken

- Was ich anstrengend finde... (privat, Schule, Ausbildung)
- Was ich frustrierend finde... (privat, Schule, Ausbildung)
- Was ich langweilig finde... (privat, Schule, Ausbildung)
- **Was mir Freude und Spaß macht...** (privat, Schule, Ausbildung)
 - **Was hast Du zuletzt neues gelernt?**
 - **Wozu ist dies gut? Was hast Du davon?**

Begeisterung: Ebenen des Lernens





**Was wir sind, ist das Ergebnis
dessen, was wir gelernt haben
aber
nicht das,
was unser Potenzial ist.**
(Virginia Satir)

Attraktive motivierende Lernziele finden und nutzen

finden und nutzen

Begeisterung statt Frust

Ziel



Messbar
Machbar
Motiviert

... mit der 3-M-Formel



Messbar

- Kann ich eindeutig überprüfen, ob ich mein Ziel erreicht habe?
- Statt „Ich will versuchen im Juni 2019 xy zu können“ -
„Am 1. Juni kann ich ...“



Machbar

- Zielen Sie hoch! Behalten Sie das Erreichbare im Auge
- Planen Sie Teilschritte ein
- Schaffen Sie schon im Vorfeld **das gute Gefühl** der Machbarkeit



Motivierend

- Gehirngerechte Zielformulierungen – ohne Negation, „Muss“
- Wie sehr möchte ich mein Ziel erreichen?
- Malen Sie sich ein positives Bild aus, wie es sein wird, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben – **mit allen Sinnen**

Lern-Schatzkiste - Lerntagebuch



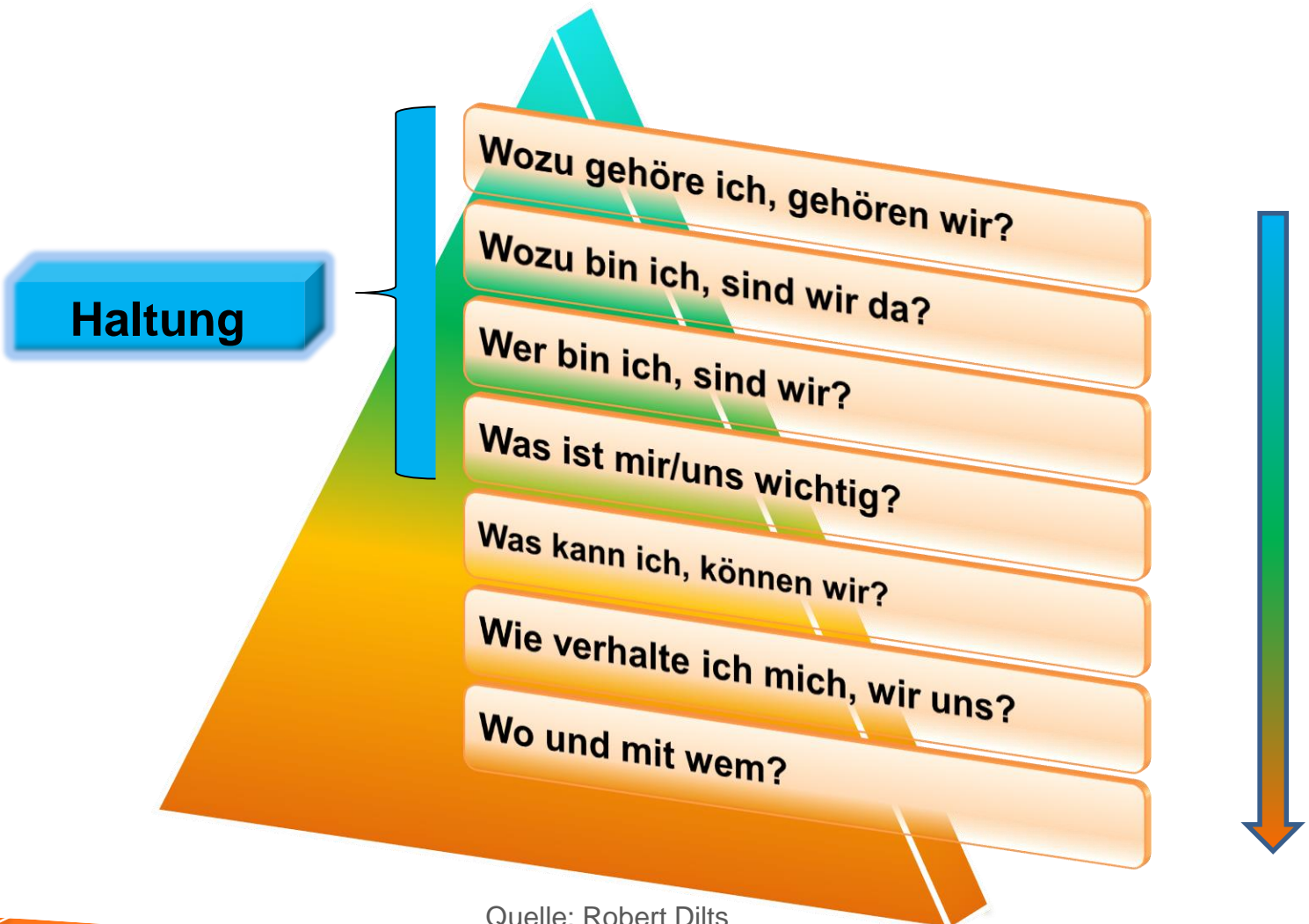
A	B	C	D
Was ich gelernt habe. Was mir gelungen ist.	Was das Gute daran ist. Wozu es sich gelohnt hat.	Wie ich das für mich nutzen werde.	Wie ich das mit anderen nutzen werde.

Mein Lern-Code

Innere Haltung

innere Haltung





Quelle: Robert Dilts

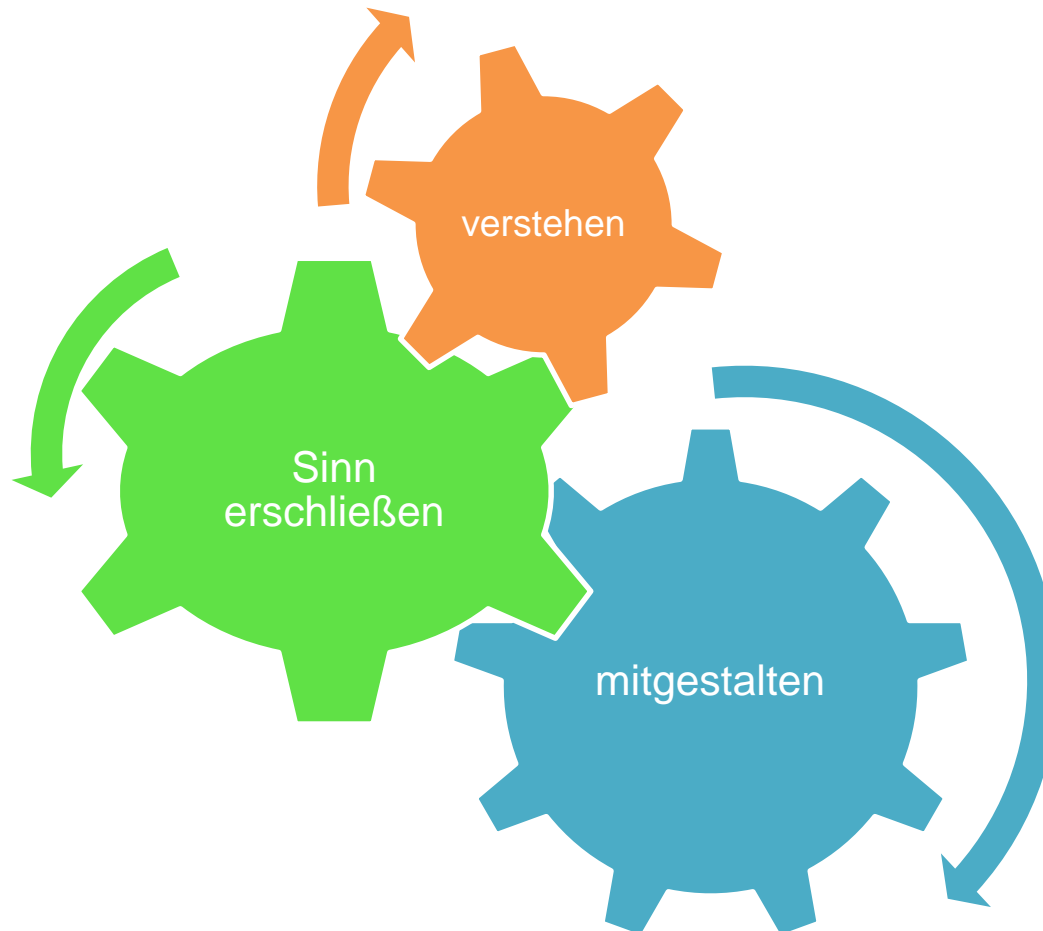
"Wer immer nur in die Fußstapfen
eines anderen tritt,
läuft Gefahr, es dem Anderen stets
gleich zu tun"

gleich zu tun"
läuft Gefahr, es dem Anderen stets



Wie es gelingen kann: Der-Lern-Lehr-Rahmen

(Teilhabe, Handlungsfähigkeit, eigene Strategien ermöglichen)



Gestaltungs-Repertoire: Was wir tun können...

... und sonst noch...

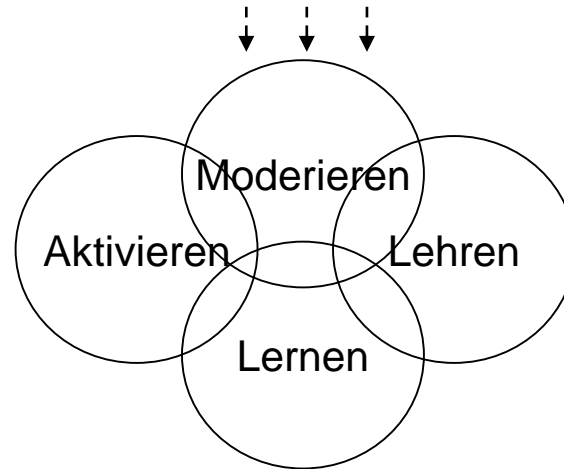
- ✓ Ermöglicht herausfordernde (Lern-) Bewegungserfahrungen
- ✓ Fördert Mut zu „Fehlern“
- ✓ Bietet Erfahrungsräume für Verantwortung
- ✓ erinnert die Menschen an das, was sie können
- ✓ Haltet Kontakt zu euch selbst und anderen
- ✓ Nehmt wahr, was Dir und anderen wichtig ist
- ✓ Feiert Erfolge
- ✓ Stellt neugierig Fragen – erkundet wertschätzend

Aktivierendes moderierendes Lehren & Lernen

Grundsätze

- Zielorientierung
- Biografieorientierung
- Ressourcenorientierung
- Teilnehmerorientierung
- Reflexionsorientierung
- Lernen mit allen Sinnen
- Wahrnehmungsorientierung
- Lernstrategien
- Sichere Identität als Referent

Kernprozesse



Gestaltungselemente

- Prinzipien signifikanten Lernens n. Rogers
- Zielvereinbarungen
- Lerntagebuch
- Ausgewogene Rhythmisierung
- Musik
- Bewegung
- Visualisieren
- Kreativität
- Nutzen des Gruppenprozesses
- Lernquellenpool

Die zentrale Frage:

Was ist förderlich, damit Lernende ihre vorhandenen Lernpotenziale am besten entfalten und selbstgesteuerte Lernprozesse als Bereicherung für mehr Lebensqualität betrachten?

Was Sie jetzt tun können...

Was ist das Schönste, dass Sie sich jetzt ausmalen? Was ist gut genug?



Was müssten Sie ggf. loslassen – um die Vision zu realisieren?



Was müssten Sie ggf. lernen?



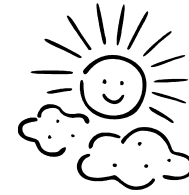
Meine, unsere ganz praktischen Schritte...

... in den nächsten 3 Tagen

... in den nächsten 3 Monaten

... in den nächsten 3 Jahren

... und jetzt... Danke



Fragen...

Ideen...

Anmerkungen...

und

Viel Vergnügen beim Lernen...



Lebens-Potenziale
aktivieren
Josef Quester

Josef Quester

Potenzial-Aktivierung Leben

Beratung ⊙ Training ⊙ Coaching

info@josefquester.de, www.josefquester.de

mobil: 0160-90283010