



Lernen gegen
das Vergessen:
kleine Stoff-
portionen und
regelmäßig
wiederholen
FRITZ LANGMANN,
STOCK.ADOBE.COM

99 Man muss dem inneren Zweifler einen Namen geben. So nimmt man ihm den Schrecken. Es geht nicht darum, die Leistung zu erhöhen, sondern die Störung zu verkleinern.

Andrea Klein

mit motivierenden Parolen („Das schaff ich!“) zu Wort kommen lassen. Die Kraft positiven Denkens dürfe man nicht unterschätzen, sagen Psychologen.

Damit ist ein mentales Grundsetting geschaffen, auf dem sich wirkungsvollere Lernmethoden aufbauen lassen. Denn bei vielen Betroffenen reicht schon zu lernen, wie man richtig lernt. Ein hektisches Last-minute-Lernen bringt in den meisten Fällen nämlich nichts, sondern

steigert nur die Nervosität. Stattdessen sollte man sich eine Lernstrategie zurechtlegen, den Stoff portionieren, einen Etappenplan erstellen (der penibel eingehalten wird) und regelmäßig Pause machen und das Gelernte wiederholen. „Nicht zu viel auf einmal lernen, sondern spätestens nach 15 Minuten wiederholen – das Gehirn vergisst nämlich in dieser Zeit bereits die Hälfte wieder“, rät Klein. Weitere Wiederholungsrunden sollten nach zwei Stunden beziehungsweise nach einem Tag eingeschoben werden und vor dem Schlafengehen. Klein: „Der Lernstoff wird in der Nacht gratis gespeichert.“ Andere Tricks aus ihrem Ratgeber-Koffer: Post-its an Orten anbringen, an denen man oft vorbeigeht oder sich regelmäßig aufhält (Klein spricht von der „WC-Akademie“). Und selbst auf das Smartphone müsse man nicht verzichten: Man kann den Lernstoff aufnehmen und immer wieder anhören.

BEZIEHUNGSCOACH

Mich nerven die kleinen Macken

DER FALL. Es wirkt vielleicht kindisch, aber mich nerven oft die kleinsten Macken meines Partners. Sein häufiges Räuspern zum Beispiel macht mich verrückt, wenn wir diskutieren oder miteinander reden. Wie komme ich da raus?

(Tanja M.)



Sabine und Roland Bösel
Beziehungsberater &
Autoren, www.boesels.at

Liebe Tanja!

Sie scheinen zu jenen Menschen zu gehören, die es sehr gut verstehen, ihr eigenes Verhalten zu reflektieren. Große Wertschätzung dafür! Es sind doch oft gerade die kleinen Dinge des Alltags, die uns herausfordern – und an denen wir auch immer wieder etwas Neues für uns lernen können.

Wie Sie selbst bemerken, lassen sich jedoch auch Kleinigkeiten nicht einfach so abstellen. Sie können nicht einfach sagen: „Das stört mich nicht mehr“, oder: „Das ist kindisch, ich stell das jetzt ab“. Und Sie können Ihren Partner auch nicht dazu zwingen, sein Räuspern von heute auf morgen abzustellen. Was Sie aber tun können, ist, was wir in der Fachsprache „Utilisieren“ nennen: Wir können das, was uns nervt, für uns nutzbar machen. Das geht so: Bisher ist in Ihren Gedanken Folgendes abgelaufen: Er räuspert sich – und Sie denken: „Das nervt.“ Ab jetzt verschalten Sie in Ihrem Gehirn das Räuspern mit einem ganz anderen Gedanken. Sie können ihn beispielsweise als eine Erinnerung nutzen, etwas zu tun, das für Sie gut ist. Was meinen wir damit? Nehmen wir an, Sie nehmen sich schon seit Wochen vor, täglich mehr Wasser zu trinken, aber tun es nicht. Oder Sie sollten regelmäßig physiotherapeutische Übungen für Ihren Nacken machen, doch Sie vergessen immer wieder darauf. Sie wissen, dass das gut für Sie wäre, aber Sie denken dann einfach nie dran. Nun können Sie das Räuspern Ihres Partners als „Reminder“ nutzen. Wenn er beginnt, sich ständig zu räuspern, trinken Sie ein Glas Wasser oder dehnen Sie Ihren Nacken. Wichtig ist natürlich, dass Sie trotzdem mit Ihrem Partner in Verbindung bleiben.

Damit erwischen Sie zwei Fliegen mit einem Schlag: Sie ärgern sich immer weniger über das Räuspern und tun immer öfter etwas für sich selbst. Vielleicht gibt es Macken, bei denen es wirklich eine Verhaltensänderung braucht – doch versuchen Sie es erst einmal damit. Sie erlangen damit auch selbst mehr Freiheit und Bewegungsspielraum, und das sind die obersten Gebote in der Liebesbeziehung.