



WACHSTUMSMENSCH

Das Lesebuch für Junge Menschen

PERSÖNLICHES WACHSTUM DURCH GUTES SELBSTMANAGEMENT

Mit vielen praktischen Tipps zeigt dieses Buch jungen Menschen, wie sie das Beste aus sich selbst herausholen. Es vermittelt, dass Neugier und Hunger auf das Leben die Grundlagen für den eigenen Erfolg sind. In einer Welt, in der die Technik unsere volle Aufmerksamkeit fordert, müssen wir menschlicher denn je sein, um voranzukommen. Dieses Lesebuch der Reihe **WACHSTUMSMENSCH** hilft jungen Menschen zu verstehen, wer sie sind, was sie blockiert und wie sie sein können.

Sabine Gessenich
Wachstumsmensch

Wachstumsmensch – Das Lese-Buch für Junge Menschen

Inhaltsverzeichnis

<i>Vorwort</i>	3
<i>Wie du eine Wachstumsdenkweise entwickelst</i>	4
Die Kraft deines Geistes	4
Das Prinzip der Authentizität	10
5 Dinge, die selbstbewusste Menschen nicht tun	19
Wege für dein persönliches Wachstum	35
Kreatives Schaffen	43
Zukunftsvision	47
Vergiss deine Schwächen	50
Eigene Erfahrungen machen	54
<i>Wie du selbstorganisiert lernst</i>	58
Super lernen – lebenslang!	58
Wie du dein Gehirn trainieren kannst, kreativ zu sein	63
Effizient Lernen	68
Produktiv sein	71
Richtig lesen	74
Dein Weg zum Erfolg: werde jeden Tag klüger	79
Dein lebenslanges Lernen beginnt jetzt!	82
Ganzheitlich lernen	87
Zeitsparende Hacks	89
Gewohnheiten von gut organisierten Menschen	92

Überwindung von Prüfungsangst	100
<i>Nachwort & Über die Verfasserin</i>	105

© 2020 Sabine Gessenich

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

Vorwort

In einer Welt, in der die Technik unsere volle Aufmerksamkeit fordert, müssen wir menschlicher denn je sein, um an der Spitze zu bleiben. Damit du im 21. Jahrhundert erfolgreich bist, musst du neue Kompetenzen entwickeln. Bisher konzentrierten sich die meisten Schulen und Ausbildungen auf den Erwerb von Wissen und es wurde vorher von anderen festgelegt, was du zu lernen hast. Statt Auswendiglernen und Wiederkäuen von Fakten solltest du dich ab heute mit den Themen auseinandersetzen, die dich am meisten interessieren. Die neue Form des Lernens wird im Rahmen von Lernkontexten stattfinden, die du selbst mitgestalten kannst. Lernen wird zukünftig idealerweise in Lerngemeinschaften stattfinden, die dich ermuntern dir die Frage zu stellen, was dich antreibt und wofür du jeden Morgen aufstehst. Zu lernen, wie man lernt ist eine Kernkompetenz in einer sich immer schneller verändernden Welt. Dieses Buch hilft dir, zu verstehen, wer du bist, was dich blockiert und wie du sein kannst.

Wie du eine Wachstumsdenkweise entwickelst

Die Kraft deines Geistes

Alles im Leben beginnt mit deiner Denkweise. Deine Denkweise ist, wie du über dich selbst und die Welt um dich herum denkst. Es ist die Grundlage für deinen Erfolg und dein Glück! Eine positive Denkweise kann dir helfen, erfolgreich und selbstbewusst zu werden und ein großes Leben zu führen. Eine negative Denkweise kann dich daran hindern, deine Ziele zu erreichen und dich unglücklich machen.

Denke daran, dass du deine Denkweise jederzeit ändern kannst!

Hast du jemals gedacht, "Ich bin nicht gut genug" oder "Ich werde das nie schaffen"? Diese Art von Gedanken lassen uns normalerweise unmotiviert, niedergeschlagen und gestresst erscheinen. Es ist völlig normal, manchmal so zu denken. Wenn wir jedoch die meiste Zeit so denken, können diese Gedanken uns daran

hindern, das Leben zu erschaffen, das wir wollen.

Und was nun?

Untersuchungen zeigen, dass erfolgreiche Menschen häufiger andere Arten von Gedanken haben. Wenn du in ihre Köpfe eindringen würdest, würdest du so etwas wie "Ich kann alles erreichen!" und "Ich liebe diese Herausforderung!" hören.

Diese Art von Gedanken bilden eine positive Denkweise und machen uns erfolgreich. Indem wir so denken, bilden wir starke positive Überzeugungen über uns selbst, die uns helfen, unsere Träume zu erreichen und uns unaufhaltsam zu machen.

Es ist natürlich und gesund, ein breites Spektrum an Gedanken und Gefühlen zu erleben, auch weniger angenehme wie Enttäuschung, Traurigkeit oder Schuldgefühle. Es gibt keine falschen Gedanken - einige Gedanken dienen dir einfach nicht so gut wie andere.

Du kannst das Leben deiner Träume leben, indem du dein Gehirn neu verdrahtest.

Dein Gehirn ist sehr stark! Du kannst dein Gehirn mit deinen Gedanken und Erfahrungen neu verknüpfen, so dass es dir helfen kann, das Leben zu leben, das du willst:

- Größere Erfolge
- Positive Freundschaften und Beziehungen
- Traumkarriere
- Und noch mehr Körperpower

Wie?

Das menschliche Gehirn hat die erstaunliche Fähigkeit, sich zu verändern und anzupassen, indem es Verbindungen zwischen seinen Zellen (Neuronen) bildet und beseitigt. Die Herstellung einer neuen neuronalen Verbindung zwischen Gehirnzellen ist wie der Bau einer Brücke, um eine Schlucht zu überqueren.

Wenn du das erste Mal die Schlucht überquerst, erfordert das viel Mühe. Die

erste Etappe ist die härteste. Du beginnst, eine Brücke über die Schlucht zu bauen, die es dir in Zukunft sehr leicht machen wird, sie zu überqueren. Ebenso.... wenn du einen wiederkehrenden Gedanken denkst oder etwas immer wieder praktizierst, baut und stärkt dein Gehirn neue Brücken. Du kannst entscheiden, welche Brücken du bauen und welche du abbrechen willst.

Dein Gehirn ist ein Supercomputer und dein Selbstgespräch ist das Programm, das er ausführt.

Dein Gehirn, dein Körper und deine Denkweise werden stark von der Qualität deines Sprechens und deiner Glaubenssätze beeinflusst. Die Dinge, die du zu dir selbst sagst und wie du dich selbst fühlst, haben eine große Wirkung und sind unglaublich kraftvoll.

Positives Selbstgespräch ist freundlich, unterstützend und bejahend. Es klingt so: "Ich mache Fortschritte", oder "Ich werde es weiter versuchen".

Positives Selbstgespräch:

- stärkt das Selbstvertrauen
- Hilft dir, im Sport erfolgreich zu sein
- Hilft, Ziele zu erreichen
- Bringt dich durch herausfordernde Zeiten

Negatives Selbstgespräch ist unfreundlich, kritisch und beunruhigend. Es kann so klingen: "Ich bin es nicht wert" oder "Meine Meinung spielt keine Rolle".

Unsere wiederkehrenden Gedanken und Selbstgespräche bilden unsere Überzeugungen und Denkweisen. Zum Beispiel kann eine Person denken, dass ihre Intelligenz, Talente und Fähigkeiten nicht signifikant verbessert werden können. Forscher nennen diese Denkweise eine „eingeschränkte Denkweise“.

Beispiele:

- Ich bin kein Mathegenie
- Meine Intelligenz, meine Talente und Fähigkeiten sind festgelegt
- Ich bin keine geborene Athletin
- Ich bin nicht gut genug

- Ich bin nicht kreativ

Alternativ kann man auch daran glauben, dass wir unsere Intelligenz, unsere Talente und Fähigkeiten mit Ehrgeiz, richtigen Strategien, Hilfe von anderen usw. entwickeln. Forscher nennen diese Denkweise eine „Wachstumsdenkweise“.

Beispiele:

- Ich kann Mathe lernen
- Ich kann meine Intelligenz, Talente und Fähigkeiten entwickeln
- Ich kann meine kreativen Fähigkeiten entwickeln
- Ich kann mit Übung großartige Ergebnisse erzielen

Wir kennen die unglaubliche Kraft unseres Gehirns zu lernen und zu verändern!

Die Denkweise der Wachstumsmentalität ist also eine bessere Entsprechung der Realität.

Das Prinzip der Authentizität

Es gibt Menschen, die sehr authentisch sind. Wie du echte Authentizität von Manipulation unterscheidest, kannst du hier lesen.

Trifft die eine oder andere Aussage auf dich zu?

- Ich bevorzuge oberflächliche Gesprächsthemen, weil ich sicher bin, dann niemanden zu verletzen
- Ich lebe nicht wirklich mein Leben, weil ich jemand anderen nicht verärgern oder enttäuschen will
- Ich möchte auf keinen Fall irgendwie auffallen oder hervorstechen.
- Wenn ich mich schick anziehe, fühle ich mich unwohl
- Wenn mich Fremde anlächeln, fühle ich mich unheimlich
- Der Gedanke, jemanden offen um eine Verabredung zu bitten, macht mir wegen der möglichen Ablehnung Angst

All dies sind Symptome eines grundlegenden Problems: die Unfähigkeit, sich authentisch zu zeigen.

Vielen von uns wurde nicht beigebracht, wie sie ihre Gefühle frei ausdrücken können. Aus welchen Gründen auch immer - vielleicht wegen unserer häuslichen Situation, vielleicht wegen eines Kindheitstraumas, vielleicht haben auch unsere Eltern ihre Gefühle nie ausgedrückt - sind wir mit Gewohnheiten aufgewachsen, die tief in uns eingebettet sind und uns ersticken und blockieren. Eine innere Stimme sagt uns, dass wir uns anpassen sollen und nichts "Verrücktes", "Dummes" oder "Egoistisches" tun dürfen. So entsteht Angst davor, abgelehnt zu werden und man hat nichts Wichtigeres zu tun, als stets freundlich zu sein, seine Fehler zu verbergen, unauffällig zu bleiben und für alles die Schuld bei anderen zu suchen.

Wenn man sich im Gegensatz dazu darauf einlässt, sich aufrichtig mit anderen Menschen zu verbinden, indem man authentisch ist, kann das zu einigen der besten Interaktionen und Beziehungen des eigenen Lebens führen.

Dich muss übrigens nicht jeder mögen.

Viele Menschen - insbesondere diejenigen, die ihr ganzes Leben damit verbracht haben, ihre Emotionen zu verbergen - haben es schwer, genau zu verstehen, was Authentizität ist.

Das ist erklärbar. Viele Verhaltensweisen, die oberflächlich betrachtet wie ein Zeichen von Authentizität aussehen könnten, sind in Wirklichkeit unglaublich manipulativ oder bedürftig, also das Gegenteil von Authentizität.

Dazu kommen wir bald, aber zuerst möchte ich mit dir klären, was echte Authentizität ist:

Authentizität bedeutet, dass man sich bewusst dafür entscheidet, seine Emotionen oder Wünsche NICHT vor anderen zu verbergen.

Das ist alles. Du drückst einfach deine Gedanken, Gefühle, Wünsche und Meinungen frei aus, unabhängig davon, was andere von dir denken mögen.

Das kann ein einfaches Kompliment sein, das du aussprichst oder eine klare Grenze, die du anderen setzt, indem du sagst, was du nicht möchtest. Natürlich setzt man sich auf diese Art und Weise der Zurückweisung aus oder vertritt auch mal eine Meinung, die einen anderen Menschen beleidigen kann. Deshalb hat es oft echte Konsequenzen, wenn man sich auf authentische Art und Weise zeigt. Man muss also bereit sein, die Konsequenzen zu akzeptieren, egal was passiert.

Du wirst einige Leute vor den Kopf stoßen. Du könntest einen Freund, einen Kunden oder eine Liebesbeziehung verlieren, aber Authentizität ist der Weg zu wahrer menschlicher Verbindung. Zeige deine Ecken und Kanten. Höre auf, zu versuchen, perfekt zu sein. Zeige dein wahres Selbst und teile dich ohne Hemmungen mit.

Ich möchte darauf eingehen, wie die wahre Authentizität aussieht, daher werde ich hier einige konkretere Beispiele anführen. Hoffentlich hilft dir das, die Feinheiten und das Schöne der Verletzlichkeit in deinem Leben zu erkennen.

1. Zugeben, dass man in etwas ‚schwach‘ ist

Wenn jemand offensichtlich schlecht in etwas ist - sei es im Fußballspielen oder in irgendeinem Schulfach, dann gibt es wahrscheinlich nichts, was mehr schaudert, als wenn er offen damit prahlt, wie gut er es kann. Wenn andererseits jemand offen zugibt, dass er wirklich schlecht in etwas ist, wird man ihn wahrscheinlich am Ende mehr dafür respektieren (solange er nicht zu verzweifelt ist, natürlich). So kann man zum Beispiel bei seinen Mitlernenden oder Kollegen ansprechen, wenn man eine schwere Phase durchmacht die nicht nur die eigene Arbeitsleistung, sondern auch die der anderen aus dem Team beeinträchtigt und fragen, ob sie einem helfen können. Der Punkt ist, dass du nicht versuchst, etwas zu sein, was du nicht bist. Akzeptiere dich mit allen deinen Fehlern. Die Leute werden dies als unglaublich selbstbewusstes Verhalten ansehen und in gleicher Weise reagieren.

2. Verantwortung übernehmen, statt anderen die Schuld zu geben

Wir alle kennen jemanden, der immer jemand anderem (oder allen anderen) die Schuld für seine Probleme zu geben scheint: Der Mann, der seiner „blöden Ex“ die Schuld für alle seine aktuellen Beziehungsprobleme gibt. Er wäre viel besser dran, wenn er einfach anerkennen würde, dass die Dinge nicht funktioniert haben und dass er manchmal ein schlechter Partner war, und dann daran arbeiten würde, das zu lösen. Die Mitarbeiterin, die ständig hinter ihren Leistungszielen zurückbleibt und dem Klima im Büro oder der Wirtschaftslage die Schuld gibt, statt ihrer Inkompetenz. Sie könnte stattdessen einfach zugeben, dass sie Hilfe braucht und sich Unterstützung suchen. Wer die Verantwortung für seine Probleme übernimmt, behält die Kontrolle über die Lösung. Man zeigt Stärke indem man die Realität akzeptiert und mit dem zurechtkommt, was vorhanden ist. Es ist ein leuchtendes Beispiel für Authentizität, wenn du sagst: "Ich habe ein Problem. Ich bin nicht perfekt, aber das ist okay. Ich kann damit umgehen."

3. Jemandem zu sagen, dass er verletzend oder unsensibel ist

Viele von uns versuchen, ein dickes Fell zu haben und einfach zu lächeln und es zu ertragen, wenn Leute an ihre wunden Stellen kommen. Jemand macht eine ungeschickte Bemerkung oder einen Witz über dich oder jemanden der dir nahesteht. Oder dein Freund / deine Freundin ist unsensibel und merkt es nicht. Es kann auch der sexistische, rassistische unangenehme Mensch am Stammtisch sein, der nicht den Mund hält.

4. Jemandem zu sagen, dass man ihn schätzt, bewundert, respektiert oder liebt

Das reicht von einfach mal sagen „Wie schön, dass es Dich gibt“ über „Ich bewundere Dich wirklich, weil...“ bis zum klaren „Ich liebe Dich“. Daraus resultiert, dass du verletzbar bist, weil Du nie genau wissen kannst, was jemand anders für dich empfindet. Wenn die Gefühle der anderen Person nicht mit deinen Gefühlen übereinstimmen, entsteht ein Ungleichgewicht und die Dynamik der Beziehung kann sich verändern.

Aber aufgepasst: Authentizität ist keine Taktik. Ein sehr häufiges Problem ist, dass

manche Menschen Authentizität als eine Taktik ansehen, die sie bei anderen Menschen "anwenden" können, um sie dazu zu bringen, sie auf eine bestimmte Art und Weise zu sehen.

Wenn sie jemandem davon erzählen, wie sie sich gefühlt haben, als Ihr Hund starb, oder von Ihrer angespannten Beziehung zu Ihrem Vater, oder wie sie sich wirklich mit Ihrem Freund verbunden fühlten, als sie zusammen durch die Alpen gewandert sind... aber sie tun das alles nur, um dich dazu zu bringen, sie mehr zu mögen - nun ja, das ist keine Authentizität. Das ist Manipulation. Wenn es nicht ehrlich ist, ist es nicht authentisch. Deshalb musst du unterscheiden: Erzählst du jemandem, zu dem du dich hingezogen fühlst, von deinen Hobbys, um dich einfach mitzuteilen (das ist authentisch), oder tust du es, um ihm deine "sensible Seite" zu zeigen (das ist manipulativ)?

Macht ein Mensch sich selbständig, weil er seinen Beruf satthat und etwas gefunden hat, das er wirklich ausprobieren will (das ist authentisch), oder weil er ein Buch gelesen hat, in dem stand, dass der einzige Weg

zum Erfolg darin besteht, ein Unternehmen zu besitzen, und er die Leute beeindrucken will (das ist eher armselig).

Das Ziel echter Authentizität besteht darin, sich so ehrlich wie möglich auszudrücken.

Achte jedoch darauf, nicht einfach deine Emotionen irgendwo abzuladen. Wenn man plötzlich eine unangemessene Menge an Emotionen und persönlicher Geschichte auf ein Gespräch ablädt, normalerweise zum völligen Entsetzen der zuhörenden Person, wird es schwierig.

Der Fehler, den Menschen mit dieser Art emotionalem „Erbrechen“ machen, ist, dass sie erwarten, dass der einfache Akt des Emotionen-Abladens ihre Probleme plötzlich behebt. Das funktioniert so nicht. Man kann sich dadurch aber seiner Probleme bewusstwerden, damit man sie lösen kann.

Vielleicht hast du bis hierher schon bemerkt, dass echte Authentizität eine Form von Stärke darstellt - eine tiefe und subtile Form von Stärke. Es ist das Rückwärtsgesetz in Aktion: Um widerstandsfähiger und im positiven Sinn ‚furchterregender‘ zu werden,

muss man zuerst seine Fehler und Schwächen offenbaren, damit die Welt sie sieht. Dadurch verlieren sie ihre Macht über dich, so dass du dein Leben mit mehr Ehrlichkeit leben kannst.

Sich der Authentizität zu öffnen, sich zu trainieren, sich mit seinen Emotionen, seinen Fehlern und seiner Ausdrucksfähigkeit ohne Hemmungen vertraut zu machen, geschieht nicht über Nacht. Es ist ein Prozess. Ein zermürender, manchmal.

Aber ich kann dir versichern, wenn du dich an die Arbeit machst und anfängst, dich ehrlich auszudrücken und der Welt sagst: "Das bin ich, und ich weigere mich, etwas anderes zu sein" -, wirst du Tiefe in allen deinen Beziehungen finden. Und du wirst dich für nichts mehr schämen.

5 Dinge, die selbstbewusste Menschen nicht tun

Höre mit den folgenden Gewohnheiten auf und stelle fest, wie dein Selbstvertrauen steigt. Wie das Glück, so ist auch das

Vertrauen eines der Dinge, die man nicht wirklich direkt bekommen kann.

Man kann nicht einfach versuchen, selbstbewusst zu sein, genauso wenig wie man versuchen kann, glücklich zu sein. Tatsächlich kann diese direkte Annäherung an die Suche nach Selbstvertrauen manchmal nach hinten losgehen: Je mehr man sich wünscht, selbstbewusster zu werden, desto ängstlicher und unsicherer wird man. Deshalb schlage ich einen völlig anderen Ansatz zur Stärkung des Selbstvertrauens vor, der aufzeigt, was man weniger oder gar nicht mehr tun sollte. Letztlich führen immer wieder die gleichen Verhaltensmuster zu geringem Selbstvertrauen und geringem Selbstwertgefühl. Wer diese Automatismen in seinem eigenen Leben erkennt und sie beseitigt, stellt fest, wie sich Selbstvertrauen nach und nach von ganz allein einstellt. Um folgende Gewohnheiten handelt es sich:

1. Beruhigung im Außen suchen
Es ist verständlich, dass man nach Gewissheit sucht, wenn man besorgt und ängstlich ist. Nehmen wir das Beispiel einer Mutter, die sich Sorgen macht, ob ihr Kind

gut in der Schule angekommen ist. Sie schreibt ihm oder seinen Freunden stündlich eine Nachricht und fragt, ob alles in Ordnung ist. Oder den Ehemann, der seine Frau fragt, ob er etwas falsch gemacht hat, weil seine Frau gereizt aussieht. Oder die junge Frau, die ein Vorstellungsgespräch haben wird und am Vorabend sämtliche Freunde und Familienmitglieder anruft, um Tipps und Zuspruch zu erhalten, dass schon alles gut gehen wird.

Und es funktioniert! Es funktioniert irgendwie...

Wenn wir uns ängstlich fühlen, um Beruhigung bitten und sie dann erhalten, fühlen wir uns vorübergehend von unseren Ängsten und Befürchtungen befreit. Wie ein schnell wirksames Schmerzmittel ist Beruhigung ein hervorragendes Mittel, um emotionale Schmerzen und Zweifel kurzfristig zu lindern. Aber wie alle Schmerzmittel ist Beruhigung ein Pflaster, das die Symptome behandelt, nicht die Ursache.

Vielleicht bekommst du für ein paar Stunden, ein paar Minuten ... vielleicht nur ein paar kurze Sekunden Linderung, und dann sind unweigerlich die Angst und die

Sorge und die Unsicherheit wieder da, normalerweise stärker als je zuvor. Während sich die Suche nach Beruhigung kurzfristig gut anfühlt, verschlimmert sie langfristig deine Angst und Unsicherheit. Warum das so ist? Wenn du dir über etwas Sorgen machst, beispielsweise über einen bevorstehenden Auftritt und was andere Leute von dir denken oder ob jemand in Sicherheit ist, fühlst du dich ängstlich, was ein unbehagliches Gefühl ist. Aber auch wenn man sich unbehaglich fühlt, ist Angst nicht gefährlich. Sie kann dich nicht verletzen, egal wie intensiv du sie gerade spürst. Statt sich das klarzumachen, versucht man die Angst zu beseitigen, weil man sich und seinem Gehirn einredet, dass sonst sicher etwas Schlimmes passiert. Auch wenn du dich durch das Suchen nach Bestätigung jetzt oft etwas besser fühlst, verstärkt es auf lange Sicht nur deine Angst und dein geringes Selbstvertrauen, weil es dein Gehirn trainiert, Angst zu haben. Das bedeutet, dass du beim nächsten Mal, wenn du etwas beunruhigt bist, noch mehr Angst und mangelndes Selbstvertrauen verspüren wirst. Das bedeutet, dass du noch mehr Bestätigung und Beruhigung von außen brauchst. Ein Teufelskreis entsteht.

Mache dir deshalb klar: Nur weil sich etwas beängstigend anfühlt, bedeutet das nicht, dass es tatsächlich gefährlich ist. Wenn du mehr Selbstvertrauen haben möchtest, musst du dein Gehirn darauf trainieren zu wissen, dass das Gefühl der Angst unangenehm, aber nicht gefährlich ist. Dass es etwas ist, mit dem du umgehen kannst. Aber dein Gehirn wird nie glauben, dass du mit deiner Angst und Unsicherheit umgehen kannst, wenn du immer zu anderen Menschen gehst, um dich zu beruhigen. Wenn du dich das nächste Mal ängstlich fühlst, bestätige dir selbst dieses Gefühl als beängstigend und unbehaglich, aber erinnere dich daran, dass es nicht gefährlich ist, einfach nur Angst zu haben. Zeige deinem Gehirn, dass du das Gefühl der Angst tolerieren kannst, ohne auf Beruhigungsmittel menschlicher oder sonstiger Art zurückgreifen zu müssen, und es wird dich mit Vertrauen in die Zukunft belohnen.

2. Grübeln über Fehler der Vergangenheit
Wiederkäuen ist eine Form des Denkens, bei der wir immer wieder frühere Fehler oder negative Ereignisse aus der Vergangenheit in Gedanken durchspielen. Wir wissen, dass

dies keinen wirklichen Nutzen hat, sondern den Nebeneffekt, dass man sich schlecht fühlt.

- Du liegst im Bett und wiederholst stundenlang den Fehler, den du bei deiner Präsentation im Biologie-Unterricht gemacht hast
- Eine Frau denkt immer wieder über das Gespräch zwischen sich und Ihrem Mann nach, als er sagte, sie sei überkritisch und sie dachte, er sei unsensibel
- Ein Vater grübelt über die Fehler, die er als Vater gemacht hat, als seine Kinder noch klein waren

Aber wenn das Grübeln so wenig hilfreich ist und uns nur ein schlechtes Gefühl bereitet und uns das Selbstvertrauen entzieht, warum tun wir es dann? Warum fühlt es sich so zwanghaft an?

Genauso wie die Suche nach Beruhigung funktioniert das Wiederkäuen nur oberflächlich. Problemlösung, Analyse und Reflexion sind allesamt hilfreich und positiv, dürfen aber nicht mit dem Wiederkäuen verwechselt werden. Wenn wir wiederkäuen, haben wir oft das Gefühl, dass wir etwas Konstruktives tun - wir denken darüber nach,

und Denken ist immer gut! Nicht wirklich.
Selbst wenn eine Tatsache wahr ist

- jemand hat als Vater Fehler gemacht
- du hast einen Teil deiner Präsentation vermässelt
- es gab einen unschönen Streit

ist es nicht unbedingt hilfreich, weiter darüber nachzudenken. Das ist der entscheidende Unterschied: Nur weil etwas wahr ist, heißt das nicht, dass es hilfreich ist, weiter darüber nachzudenken.

Auch wenn das Grübeln auf lange Sicht unser Selbstvertrauen und unser Wohlbefinden untergräbt, werden wir leicht süchtig danach, weil es sich sehr kurzfristig tatsächlich gut anfühlt. Es gibt uns das Gefühl, kompetent und proaktiv zu sein, was das starke Unbehagen der Hilflosigkeit kurzzeitig mildert.

Gib dir die Erlaubnis, das Leben vorwärts zu leben, anstatt dich in der Vergangenheit gefangen zu halten. Wenn Fehler gemacht worden sind, können wir sie nicht wirklich ändern. Das mag offensichtlich klingen, aber erfahrungsgemäß ist es eine Tatsache, die wir nicht sehen wollen und verleugnen wie

die Pest, weil es sich so schrecklich anfühlt, sie zuzugeben.

Der Schlüssel, um eine Gewohnheit des Grübelns und der nutzlosen Selbstkritik zu beenden, ist die Erkenntnis, dass es sich nicht wirklich lohnt. Lerne Hilflosigkeit und Unsicherheit zu akzeptieren. Wir machen Fehler. Und oft können wir nichts dagegen tun. So ist das Leben. Das Beste, was wir tun können, ist, daran zu arbeiten, dass wir besser vorwärtskommen. Und einer der besten Wege, um in Zukunft besser zu sein, ist, unser Selbstvertrauen und unser Selbstwertgefühl zu verbessern.

Lasse also die Gewohnheit des Grübelns fallen und gib dir die Erlaubnis, das Leben in der Zukunft zu leben, anstatt dich in der Vergangenheit gefangen zu halten.

3. Zu hohe Erwartungen an sich selbst haben

Selbstbewusste Menschen sind Anti-Perfektionisten. Trotz der allgemeinen Überzeugung, dass es beim Perfektionismus darum geht, perfekt zu sein (perfekte Noten, perfektes Zuhause, perfekte Leistung), geht es beim Perfektionismus in Wirklichkeit darum, sich perfekt zu fühlen.

Perfektionistische Menschen haben es

schwer, die emotionalen Auswirkungen von Unvollkommenheit zu tolerieren. Tief im Inneren glauben sie, dass man nur dann wirklich liebenswert, nützlich oder gut sein kann, wenn man perfekt ist. Und wenn sie unweigerlich dem ziemlich hohen Standard des Perfekten nicht gerecht werden, fühlen sie sich schlecht. Und um sich weniger schlecht zu fühlen, weil sie weniger perfekt sind, streben sie umso mehr danach, perfekt zu sein. Schon wieder ein Teufelskreis. Perfektionismus und das Bedürfnis, sich perfekt zu fühlen, entstehen durch geringes Selbstvertrauen und geringes Selbstwertgefühl. Es bedeutet, dass man sich immer dann, wenn man sich schlecht fühlt, nicht gut genug ist und härter arbeiten muss. Höre auf gegen Unvollkommenheit zu kämpfen, und das Selbstvertrauen wird folgen.

Natürlich verstehen die meisten selbstbewussten Menschen, dass das Gefühl, sich perfekt zu fühlen - oder sogar ein gutes Gefühl zu haben - keine Voraussetzung für irgendetwas ist. Tatsächlich fühlen sich die meisten der besten Dinge im Leben nicht gut an, zumindest eine Zeit lang:

- Um gesund und fit zu sein, müssen wir das Unbehagen des Trainings durchmachen
- Das Verlieben endet oft mit Herzschmerz
- Ein erfolgreiches Unternehmen zu gründen, bedeutet in der Regel, mit 5 Misserfolgen zuerst zu scheitern

Mit anderen Worten: Selbstbewusste Menschen erwarten nicht, dass sie sich die ganze Zeit gut fühlen können oder sollen. Und sie haben kein Problem damit, sich nicht gut zu fühlen. Sie haben auch kein Problem damit, keine perfekten Ergebnisse zu erzielen, weil sie verstehen, dass gute Ergebnisse nur durch eine Reihe von nicht so guten Ergebnissen zustande kommen. Werde bitte niemals zum Sklaven deiner eigenen Standards und Erwartungen, sondern nutze sie lediglich als Werkzeug. Übe dich darin, Unvollkommenheit, Unsicherheit und Misserfolg zu tolerieren und zu begrüßen. Wenn du aufhörst, gegen Unvollkommenheit zu kämpfen, und lernst sie zu akzeptieren, wird Selbstvertrauen folgen.

4. Sich um Dinge sorgen, die man nicht kontrollieren kann

Die Sorge ist die Kehrseite des Nachdenkens. So wie das Grübeln nicht hilfreich ist, wenn man über Fehler oder schlechte Dinge in der Vergangenheit nachdenkt, so ist Sorge nicht hilfreich, wenn man über potenzielle Gefahren in der Zukunft nachdenkt:

- Ein Vater hat einen Fehler auf der Arbeit gemacht und kann nicht aufhören, sich alle worst-case-Szenarien vorzustellen, die das nach sich ziehen kann
- Über all die negativen, kritischen Dinge nachzudenken, die deine Freunde während der Party über dich denken könnten, ist nicht hilfreich
- Eine Frau, die über den seltsamen Schmerz in Ihrem Bein nachdenkt, um sich einzureden, dass es sich um Krebs handelt, und sich vorzustellen, wie schrecklich die Chemo sein wird

Wir alle wissen, dass wir uns bei Sorgen schrecklich fühlen - kurzfristig ängstlich und gestresst, aber langfristig nehmen sie uns

auch Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl.
Und doch machen wir es immer wieder.
Immer und immer und immer wieder...
Warum?

Der Schlüssel zum Verständnis der Sorge ist, dass sie sich, wie das Grübeln, sehr kurzfristig tatsächlich gut anfühlt! Die Sorge gibt uns die Illusion von Kontrolle.

Auf einer primitiven Ebene glauben wir, dass die Dinge besser werden, wenn wir hart und lange genug denken und uns auf jeden möglichen negativen Ausgang vorbereiten:

- Menschen, die wir lieben, werden in Sicherheit bleiben
- Katastrophen werden abgewendet
- usw.

Aber noch wichtiger ist, dass die Sorge unseren Geist beschäftigt. Sie gibt uns etwas zu tun, anstatt uns einfach nur ängstlich, hilflos oder unsicher zu fühlen. Das Problem ist, dass der Akt des Sorgens unser Gehirn dazu bringt, zu glauben, dass diese imaginären schlechten Dinge reale und wahrscheinliche Möglichkeiten sind, was uns auf lange Sicht besorgt macht und ängstlich hält. Wenn wir ständig besorgt und ängstlich sind, ist es schrecklich schwer,

zuversichtlich zu sein. Keiner von uns mag das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren. Aber es ist eine fundamentale Wahrheit und einfach Realität, dass wir nicht alles kontrollieren können - vor allem die beiden Dinge nicht, die die meisten Sorgen bereiten: die Zukunft und andere Menschen. Unsere chronische Angst können wir nur verringern, indem wir es aufgeben, Dinge kontrollieren zu wollen. Dein Selbstvertrauen wächst, wenn du akzeptierst, wie wenig Kontrolle man im Leben wirklich hat. Und obendrein wirst du mehr Energie und Zeit haben, um in die Dinge zu investieren, über die du tatsächlich Kontrolle hast. Wenn du selbstbewusst sein willst, höre auf, dich um das Leben zu sorgen, das du nicht hast und übernimm Verantwortung für das Leben, das du hast.

5. Entscheidungen nach Lustprinzip treffen
Selbstbewusste Menschen benutzen wertebasierte Argumentation, um Entscheidungen zu treffen, nicht emotionsbasierte Argumentation.
Stelle dir das folgende Szenario vor, in dem sich die meisten von uns in der einen oder anderen Form bestimmt schon einmal wiedergefunden haben:

Dein Wecker geht los, du drehst dich um und siehst, dass der Wecker "5:00 Uhr morgens" anzeigt. Du schaust nach draußen, und wenn es noch ziemlich dunkel ist, weiß man irgendwie, dass es draußen kalt ist - richtig kalt. Auf der anderen Seite ist dein Bett so warm! Sollst du aufstehen und wie geplant laufen? Oder ein Nickerchen machen, dich umdrehen und nach der Arbeit hoffentlich ins Fitnessstudio gehen? Nach einem Hin-und-Her entscheidest du, dass es einfach zu kalt ist, ziehst die Decke über dich und schläfst wieder ein. Damit hast du eine Entscheidung getroffen, die in erster Linie darauf beruht, wie du dich fühlst, und nicht darauf, was für dich am wichtigsten ist. Denn du hattest dir vorgenommen, regelmäßig zu trainieren, um deine Gesundheit und deine Fitness zu verbessern. Ich bin nicht hier, um dir zu sagen, dass es gut oder schlecht, richtig oder falsch, gesund oder nicht ist, um 5 Uhr morgens laufen zu gehen. Der Punkt ist, dass du in diesem Beispiel gegen deine ursprüngliche Entscheidung gehandelt hast. Und das ist ein Problem für dein Selbstvertrauen. Wenn wir gegen unsere eigenen Werte handeln, untergraben wir unser Vertrauen in uns selbst - und damit

auch unser Selbstvertrauen. Jedes Mal, wenn du sagst, dass etwas wichtig ist, und dann entgegen dieser Verpflichtung handelst, bringst du deinem Gehirn bei, dass es dir nicht trauen kann und dass du nicht zuverlässig bist. Unsere Gefühle und Emotionen neigen dazu, sich an dem zu orientieren, was sich kurzfristig gut anfühlt: Schmerzen vermeiden, Freude empfinden, Unsicherheiten beseitigen usw... Natürlich ist nichts davon an sich verkehrt. Das Problem ist, dass das Streben, sich jetzt gut zu fühlen, oft auf Kosten des zukünftigen Wohlbefindens geht:

- Es ist schwer, sich gesund zu ernähren, sein Gewicht zu halten und seinen Cholesterinspiegel zu senken (Werte), wenn man sich ständig entscheidet, den Genuss einer zweiten Schüssel Eiscreme zu verfolgen (Gefühle)
- Es ist schwer, endlich den Roman zu schreiben, von dem man geträumt hat (Wert), wenn man sich konsequent dafür entscheidet, die Angst vor dem Beginn eines Buches zu vermeiden und sich für die einfache Erleichterung

und billige Aufregung von
Videospiele zu entscheiden (Gefühle)

Wenn wir andererseits regelmäßig das durchziehen, was wir als wichtig definiert haben, dann vertraut uns unser Gehirn mehr. Das heißt, wenn wir das nächste Mal mit etwas Schwierigem konfrontiert werden, wird dein Gehirn wahrscheinlich mit Zuversicht (Ja, wir haben es verstanden!) und nicht mit Angst (Ich weiß nicht... Scheint zu schwierig zu sein.) reagieren. Kurz gesagt, wenn du Selbstvertrauen aufbauen willst, musst du deine Beziehung zu deinen Emotionen ändern. Versuche, sie als potenziell nützliche Boten zu sehen, aber niemals als primäre Entscheidungsträger. Beginne im Kleinen, die Entscheidungen, zu denen du dich verpflichtet hast, konsequent durchzusetzen, jedes Mal in dem Wissen, dass du Vertrauen in sich selbst aufbaust. Und wenn dein Gehirn wirklich anfängt, darauf zu vertrauen, dass du die Art von Person bist, die sich um das kümmert, was wirklich wichtig ist - im Gegensatz zu dem, was sich jetzt gut oder einfach anfühlt - dann kommt das Selbstvertrauen.

Wege für dein persönliches Wachstum

Persönliches Wachstum ist eine Reise, die nie abgeschlossen ist. Persönliches Wachstum ist für deine langfristige Zufriedenheit und deinen Erfolg unerlässlich. Der Mensch schreckt von Natur aus vor allem zurück, was ihm möglicherweise schmerzhaft oder überaus schwierig erscheint. Es ist bequemer, in den eigenen Routinen zu verharren, als uns von innen heraus zu motivieren, unsere persönlichen Grenzen in Bezug auf unsere Fähigkeiten neu auszuloten. So werden wir leicht einseitig. Eine Herausforderung, dich schnell weiterzuentwickeln könnte sein, dass du von Menschen umgeben bist, die klüger sind als du. Die Möglichkeit zu versagen, könnte ein Ansporn für dich sein. Stehe niemals still, nur weil du unsicher bist, was du tun sollst oder wie du bekommen kannst, was du willst. Gehe in Aktion und frage dich in jedem Moment was du tun kannst. „Welchen Schritt kann ich in diesem Moment richtig machen (wie klein auch immer), um meinem

Ziel näher zu kommen? Dann machst du es, lernst es und wiederholst es.

Solltest du einmal versagen, gehe stolz erhobenen Hauptes durch diese Situation. Scheitern kann man auch einüben, indem man sich bewusst Situationen aussetzt, in denen der Erfolg nicht garantiert ist. Gehe ein paar Risiken ein und akzeptiere das Scheitern, wenn es passiert... und ja, Scheitern wird höchstwahrscheinlich passieren, und das ist selbst den Besten von uns passiert, aber der Unterschied zwischen denen, die erfolgreich sind, und denen, die mittelmäßig sind, besteht darin, wie sie mit dem Scheitern umgehen und was sie daraus machen wollen. Das sind oft die Zeiten, in denen wir am meisten lernen.

Fange einfach an. Egal, was du versuchst zu lernen, es wird nicht alles nur Spaß und Spiel sein. Entscheide, was du lernen möchtest und schließlich wirst du an einen Punkt gelangen, an dem du entscheiden kannst, ob es sich für dich lohnt, weiterzumachen. Denke regelmäßig über das Leben nach. Das könnte bedeuten, ein Tagebuch zu führen. Frage dich, ob das was du heute tust, dich deinem Ziel nahebringt. Frage dich, was du in Zukunft tun möchtest. Manchmal verlieren wir unsere Ziele auch

aus den Augen, weil das Leben passiert, und müssen entscheiden, ob wir einen bestimmten Weg weitergehen oder unsere Ziele neu definieren wollen.

Werde Experte für ein Thema
Den Weg, ein Experte oder eine Expertin zu werden, kennt keine Abkürzungen. Nur direkte Wege. Die meisten Menschen nehmen sie nicht, weil sie Angst machen. Dinge, die wie Abkürzungen aussehen, sind in der Regel als ‚weniger Arbeit‘ getarnte Umwege.

Du musst nicht der führende Experte oder Expertin für ein Thema sein, um von dem, was du weißt, zu profitieren. Ausreichend Expertise zu besitzen, heißt genug zu wissen oder gut genug zu sein, um deine Ziele zu erreichen, wie bescheiden oder wie großartig sie auch sein mögen. Du kannst deine Expertise auf einer Skala von eins bis zehn betrachten. Wenn du eine zwei oder drei auf der Skala bist, kannst du Menschen helfen, die eins oder zwei sind.

Wahrscheinlich bist du sogar besser geeignet, zu helfen, als eine Person mit zehn auf der Expertenskala. Weil du noch besser weißt, wie ein Anfänger tickt. Ein echter Experte muss sowohl über

Fachwissen (Lernen aus Büchern) als auch über Erfahrung (Praxis in der realen Welt) verfügen. Du brauchst auch ein gewisses Maß an Konzentration, um dich auf anstehende Aufgaben zu konzentrieren. Hierbei können dir folgende Schritte helfen:

1. beginne ganz klein
2. nimm immer nur eine Änderung auf einmal vor
3. sei präsent und genieße die jeweilige die Aktivität (konzentriere dich nicht zu sehr auf die Ergebnisse)
4. sei dankbar für jeden Schritt, den du machst
5. hole dir Hilfe von außen (ein Mentor kann dir helfen, deine Leistung einzuschätzen und schnelle Antworten darauf zu finden, wie du dich verbessern kannst)
6. Erlaube dir, Fehler zu machen. Die Angst vor dem Versagen könnte der größte Gegner sein, mit dem du auf deinem Weg zum Lernen neuer Dinge konfrontiert wirst

Lerne anders zu denken

Einige der erfolgreichsten Menschen, die wir heute kennen, haben diese eine Eigenschaft: die Bereitschaft, Mainstream-Ideen in Frage zu stellen. Einer der

wirklichen Schlüssel, um das Beste aus dem Leben zu machen, ist die Bereitschaft, anders zu denken als die meisten Menschen. Das bedeutet, dass man bereit sein muss, das, was die meisten Menschen tun, in Frage zu stellen. Es bedeutet, den Mut zu haben, etwas anderes zu versuchen und sich von der Masse abzuheben. Hierfür muss man manchmal sichere Wege verlassen. Die meisten Menschen gehen den sicheren Weg, weil sie Angst haben, zu versagen, wenn sie anders sind. Wenn man nichts Außergewöhnliches tut, kann man sich nicht blamieren. Aber dann verpasst man das Erstaunliche. Wenn man nie aus der Masse herausragt, wird man immer durchschnittlich sein. Aber die Menschen, die auffallen, sind diejenigen, die sich profilieren, die innovativ sind und entdecken. Es sind die, die Freiheit des Erforschens und Erfindens lernen. Wenn du dich bei der Bewerbung um eine Stelle hervorhebst, wirst du eher wahrgenommen werden. Wenn du das nicht tust und meinst, auf Nummer sicher gehen zu müssen, wirst du wahrscheinlich ignoriert. Und doch gehen die meisten Menschen auf Nummer sicher. Die meisten gehen zur Schule und dann studieren sie, weil alle anderen das auch

tun. Sie wissen nicht, was sie wirklich tun wollen, warum also nicht den traditionellen Weg gehen? Es ist gut, andere Optionen zu prüfen. Die meisten Leute bekommen einen Job und bleiben dabei, weil das die traditionelle Art ist, seinen Lebensunterhalt zu verdienen. Andere sind vielleicht Einzelunternehmer oder gründen ein kleines Unternehmen und wagen es, etwas Neues zu schaffen und ein Leben zu führen, das ihnen am Herzen liegt.

Wie geht „anders denken“? Wenn du eine ungewöhnliche Idee hast, denke darüber nach. Anstatt sie direkt wegzuschieben, überlege dir, was sie dir bringen könnte. Lasse die Emotionen und die Abwehrhaltung los, die aufkommen Wenn dir jemand sagt, dass du etwas soundso machen sollst, überlege, ob dies wirklich der beste Weg ist. Gibt es vielleicht andere Möglichkeiten? Probiere verschiedene Wege aus. Nur weil die meisten Menschen irgendetwas nicht tun, heißt es nicht, dass es falsch ist. Die anderen könnten auch falsch liegen und deine Idee könnte besser sein. Es gibt keinen besseren Weg, das herauszufinden, als es zu testen. Wenn es keine gute Idee ist, lasse sie fallen und mache weiter. Entwickele deine Fähigkeit,

Dinge zu hinterfragen, an die Menschen traditionell glauben. Sei stolz darauf und habe keine Angst, dadurch aufzufallen. Du tust es ja nicht um aufzufallen, sondern um neue Wege zu beschreiten, um Ideen herauszufordern und um deine Individualität auszudrücken, statt dich einzufügen. Falle nie der vorherrschenden Kultur der Zufriedenheit und der Leichtigkeit des Mittelmaßes zum Opfer. Trainiere deinen Verstand, sich niemals darum zu kümmern, was andere denken oder sagen, und lerne, die Stimmen der Angst und des Zweifels zu eliminieren. Verpflichte dich vor dir selbst, alles Notwendige zu tun - so hart und lang es auch sein mag - trotz der Misserfolge, die unweigerlich entstehen. Um deine Ziele und Träume zu erreichen und etwas Bedeutendes von der Norm abweichend zu tun, musst du neu und anders denken.

Wege zur Erweiterung deines Verstandes
Wenn du dich auf Aktivitäten konzentrierst, die deinen Geist erweitern, wachsen dadurch die neuronalen Verbindungen deines Gehirns. So kannst du zum Beispiel durch das Lesen innerhalb weniger Stunden unzählige Jahre Erfahrung, Kreativität, Wissen und Weisheit in deinen Verstand

einfließen lassen. Achte bei der Auswahl deiner Bücher darauf, dass sie von Menschen geschrieben wurden, die etwas erreicht haben, was du dir wünschst oder die du auf irgendeine Art und Weise bewunderst. Wenn du selbst schreibst, erweitert das dein Vokabular, was nachweislich in direktem Zusammenhang mit dem Erfolg steht. Oder nehmen wir die Musik. Musik steigert unsere Sensibilität und fördert das Gefühl der emotionalen Intelligenz. Wenn du schon einmal eine Oper in einer Sprache gehört hast, die du nicht verstehst, warst du sicher angenehm überrascht, dass du nicht nur verstanden hast, was vor sich geht, sondern auch die Emotionen der Aufführung gespürt hast. Oder die Poesie. Poesie kann die Kreativität fördern und ist auch eine gute Möglichkeit, dein Gedächtnis zu trainieren – ein paar auswendig gelernte Gedichte kannst du immer auf Lager haben. Meditiere. Meditation ist eine ausgezeichnete Möglichkeit, deinen Geist von der unbewussten Ebene aus zu erweitern. Sie bietet Möglichkeiten, sich durch den Verstand zu graben und wichtige, oft emotional aufgeladene Erinnerungen in das Bewusstsein zu bringen. Lerne eine

Sprache. Das Erlernen einer neuen Sprache kann herausfordernd, interessant und unterhaltsam sein. Fange an, in der anderen Sprache zu denken, anstelle die Sätze lediglich mit den neu gelernten Wörtern zusammenzusetzen.

Kreatives Schaffen

Sei kreativ. Viele Menschen denken, sie seien nicht kreativ. Bist du so ein Mensch? Die Menschen sind von Natur aus kreativ, sie haben nur noch keinen Weg gefunden, dies zu nutzen. Wenn du mir hier zustimmst, kannst auch du bestimmt etwas für die Gemeinschaft erschaffen.

Du musst nur die Puzzleteile zusammensetzen. Alltägliche Produkte, Ressourcen und Dienstleistungen, die wir ständig nutzen, sind Ergebnisse kreativen Schaffens. Deine Aufgabe besteht darin, dir etwas vorzustellen und mit dem kreativen Prozess zu beginnen. Vergiss die Sinnhaftigkeit, achte mehr darauf, was dich herausfordert und was du leidenschaftlich gerne tust. Also das, was du nicht als Arbeit bezeichnen würdest. Gib den verrücktesten

Ideen, die du hast Aufmerksamkeit und nimm sie ernst. Sei nicht zu schnell in deinem Urteil, dass eine Idee unnützlich ist. Jeder Mensch hat solche Gaben wie Selbstbewusstsein, Gewissen, unabhängigen Willen und schöpferische Vorstellungskraft. Diese geben uns die ultimative menschliche Freiheit und die die Macht auszuwählen, zu reagieren und sich zu verändern. Wenn es auf dieser Welt irgendjemand anders kann, kannst du es auch. Selbstzweifel können deinen Ehrgeiz lähmen. Zweifel, Ängste, Unsicherheiten, Sorgen und negative Gedanken verwischen die mentalen Bilder deines angestrebten Erfolgs. Sei dir darüber im Klaren, was du wirklich willst. Die Vorstellungskraft erfordert eine ständige und wiederholte Konzentration auf dasselbe geistige Bild. Alles, was heute existiert, ist das Ergebnis einer Idee im Kopf von jemandem, der sie sich vorgestellt und dann verfolgt hat. Du unterscheidest dich nicht von der klugen, inspirierenden Person, von der du gelesen hast. Frage nicht die anderen, sondern gestalte selbst. Suche nach neuen Ansätzen, indem du die Dinge um dich herum auf andere Art und Weise betrachtest. So erhältst du Lösungen, von denen du einst dachtest, dass sie nicht

möglich wären. Besser ist nicht gut genug. Du musst außergewöhnlich sein wollen. Gut zu sein ist nicht das Ziel. Besonders zu sein, ist es. Das Beste an der Kreativität ist, dass deine Zielgruppe dich finden wird, wenn du ein Problem löst, das die Menschen tatsächlich haben. Wenn du gut in dem bist, was du tust, wird man dich nicht ignorieren. Die Menschen werden zu dir kommen. Teile deine Ideen. Kläre dein Publikum auf. Wenn du deine Ideen und dein Wissen großzügig weitergibst, baust du gemeinsam mit ihm eine Gemeinschaft auf. Zögere während deines kreativen Prozesses nicht, regelmäßig Kontakte zu knüpfen und deine Arbeit, Rückschläge und Einsichten mit vertrauenswürdigen Freunden und Kollegen zu teilen. Also - wenn du das nächste Mal nicht weiterkommst, spar dir Alleingänge. Warte übrigens nicht, bis dir jemand erlaubt, mutig oder kreativ zu sein. Beginne deinen kreativen Prozess, indem du deine innere Kritik zum Schweigen bringst. Sie blockiert den kreativen Fluss. Verlasse deine Komfortzone und beginne noch heute mit dem Experimentieren. Manchmal ist es ein großer Misserfolg. Mache Fehler. Lerne daraus und bleibe in Bewegung. Man gewinnt nicht, indem man sich in die Ecke

setzt. Man hat Erfolg, wenn man sich die Hände schmutzig macht. Es gibt keine Abkürzungen für den Fortschritt. Aber man kann die Hindernisse überwinden. Wenn du ein Start-up gründen willst, so tue es. Du willst einen bedeutenden Schritt in deiner Karriere machen? Mache den Schritt jetzt! Es ist nie zu spät, etwas zu schaffen oder zu tun. Es gibt keinen falschen Zeitpunkt. Rede dir nichts ein. Die Angst vor dem Versagen sollte kein Hindernis sein. Du könntest scheitern, ja vielleicht, und du kannst daraus lernen und weitermachen, wenn du etwas wirklich willst. Wenn es einfach wäre, könnte es ja jeder machen. Es gibt keine Formel für den Erfolg. Es gab nie eine. Es wird sie nie geben. Aber es gibt Erfahrungen, Prüfungen und Durchbrüche. Und wir lernen aus ihnen. Du kannst von anderen Erfolgsgeschichten und Prinzipien lernen und das anwenden, was für dich am besten funktioniert. Gib bitte nicht beim ersten Widerstand auf. Denke nicht zu viel nach, wenn du eine Entscheidung treffen musst. Denke nicht daran, was alles schief gehen könnte, sondern denke an alles, was gut ausgehen könnte. Denke über deine Ideen nach. Bringe deine Ideen zu Papier. Das bringt die Dinge ins rechte Licht. Du bist mit einer Art

Plan besser dran als ohne Plan. Sich Ziele zu setzen erzeugt Aktion. Bleibe in Bewegung, mache Fortschritte. Alles andere um dich herum bewegt sich. Niemand hält für dich an, weil du die Dinge durchdenken willst. Alles entwickelt sich ständig weiter. Du kannst dich bewegen, wenn du willst. Niemand kann dich weiterbringen, außer du dich selbst. Der Welt würde viel entgehen, wenn wir uns von den schlechten Tagen zurückhalten lassen. Halte dich nicht zurück. Beginne etwas, das heute wichtig ist und auch morgen noch wichtig sein wird.

Zukunftsvision

Wie du eine Vision für deine Zukunft findest?
Nun - um deine perfekte Vision zu finden, musst du dir Gedanken über deine Werte und grundlegenden Einstellungen machen. Folgende Fragen helfen dir dabei:

1. Wo stehe ich?

Der Ausgangspunkt für dein übergeordnetes Ziel ist deine aktuelle Situation. Wo stehst du gerade? Was hast du bisher erreicht?

Wobei hattest du Probleme? Versuche deine Lage so gut es geht zu beschreiben. Sei dabei ehrlich zu dir selbst und skizziere deinen Standpunkt. Zum Beispiel:
Ich bin in der elften Klasse. Sprachen liegen mir nicht. Kurz vor den Prüfungen lerne ich wie verrückt, damit ich alles schaffe. Manchmal habe ich Motivationsprobleme und kann mich nicht aufraffen.

2. Was möchte ich erreichen?

Überlege dir, was du mit deinem Schulabschluss erreichen möchtest. Welches übergeordnete Ziel steht über deiner Abschlussnote am Ende? Wie möchtest du dich mit deiner Berufsausbildung fühlen? Zum Beispiel:
Nach meiner Schulzeit möchte ich eine Ausbildung als xy machen und mich perfekt in diesem Beruf auskennen. Ich möchte etwas gefunden haben, was mich fasziniert und begeistert. Außerdem möchte ich wissen, wie man sich selbst organisiert und sich eigenständig neue Sachen beibringt. Ich möchte selbstständig und unabhängig sein.

3. Wann möchte ich das erreichen?

Damit deine Vision nicht zu sehr in der Luft hängt, solltest du dein Leitbild zeitlich festlegen. Zu welchem Zeitpunkt möchtest du dein Ziel erreicht haben? Gibt es wichtige Meilensteine auf deinem Weg? Welche Deadlines sind für dich wichtig und warum? Zum Beispiel:

Mit Mitte 20 möchte ich meine Ausbildung abgeschlossen haben. Ich möchte eine gute Zeit haben, aber trotzdem zielstrebig sein.

4. Wie möchte ich das erreichen?

Entscheide dich für einen generellen Weg, der dich zum Ziel führt. Welche Schritte musst du absolvieren, um dein Ziel zu erreichen? Was machst du, wenn es mal nicht nach Plan läuft? Welche Teilziele sind am wichtigsten und welche haben eine geringere Priorität?

Zum Beispiel:

Um mein Ziel zu erreichen, muss ich meine Zeit besser organisieren und darf mich nicht so viel ablenken lassen. Ich möchte aber auch nicht zu verbissen meinen Zielen hinterherjagen. Schwierigkeiten werfen mich nicht aus der Bahn, denn meine Familie und Freunde werden mir Halt geben. Vor jedem

Schuljahr oder Ausbildungsjahr mache ich mir ab sofort einen groben Plan.

5. Warum möchte ich das erreichen?

Werde dir darüber klar, warum du etwas tust, was du tust und packe dieses Bild in dein Leitmotiv. Warum lernst du? Was bringt dir dein Abschluss? Warum lohnt es sich für dich, auch in harten Zeiten weiterzumachen?

Vergiss deine Schwächen

Die meisten Rückmeldungen von deinen Lehrenden, Kollegen, Freunden und sogar deinen Eltern sollen dich ermutigen, deine Schwächen zu verbessern. Dadurch besteht die Möglichkeit, dass du negativen Informationen viel zu viel Aufmerksamkeit schenkst. So machst du dir den größten Teil deines Lebens Sorgen und denkst immer darüber nach, wie du deine Schwächen loswerden kannst. Was ist, wenn du die Dinge rumdrehst und dich stattdessen auf deine Stärken konzentrierst? Da die bittere Wahrheit ist, dass man seine Schwächen vielleicht nie überwindet, sollte man seine persönliche Einstellung ändern. Der

Schlüssel dazu ist, dass du nicht ändern musst, wer du bist. Du musst nur mehr von dem werden, was du bist. Spiele deine Stärken aus! Eine Stärke ist eine Aktivität, die einen erfreut und die persönlichen Bedürfnisse erfüllt. Stärken sind Aktivitäten, die folgende Kriterien erfüllen:

- Du bist großartig (nicht nur gut) darin
- Wenn du über die Aktivität nachdenkst, bist du freudig erregt
- Wenn du die Aufgabe erledigst, fällt es dir leicht, dich zu konzentrieren und dich in die Aktivität zu vertiefen, wobei du sogar die Zeit aus den Augen verlierst
- wenn die Aufgabe abgeschlossen ist, hast du mehr Energie als vorher

Wenn der Großteil deiner Aufgaben Aktivitäten umfasst, die deine Stärken sind, ist die Wahrscheinlichkeit viel größer:

- Hervorragendes zu leisten
- Zu genießen, was du tust
- Intrinsisch (von innen heraus) motiviert zu sein

- Glücklicher bei der Ausführung deiner Aufgaben zu sein, egal ob in der Schule oder im Beruf

Kritik bringt Menschen nicht unbedingt dazu, bessere Leistungen zu erbringen. Aber das Wissen um ihre Stärken bietet ihnen ein besseres Verständnis dafür, wie sie mit ihren Schwächen umgehen können. Auch weil es ihnen das nötige Selbstbewusstsein vermittelt, sie zu überwinden.

Anstatt dir über das, was du nicht gut kannst, Gedanken zu machen und alles zu versuchen, um gut zu sein, solltest du lieber deine Stärken ausspielen. Man kann nicht in allem gut sein. Die meisten Menschen sind Meister in nur einer Sache und rate mal, was sie die meiste Zeit ihres Lebens gemacht haben: sie haben ihre Stärken verbessert.

Die erfolgreichsten Menschen, die wir kennen, waren dafür bekannt, dass sie in etwas großartig waren, das möglicherweise Veränderungen für die gesamte Menschheit gebracht hat. Sie hatten persönliche Rückschläge wie jeder andere auch, aber sie haben sich entschieden, sich auf das zu konzentrieren, was am wichtigsten ist. Die Zeit, die man dahin investiert, bringt höhere

Erträge. Einstein wurde zum berühmtesten Wissenschaftler der Welt, weil er sich wie verrückt auf die Allgemeine Relativitätstheorie konzentrierte. William Shakespeare schrieb mindestens 154 Liebesgedichte und 37 Theaterstücke, darunter Hamlet, König Lear, Romeo und Julia und Macbeth. Er liebte es, zu schreiben. Diese Menschen sind bekannt für ihren unvergleichlichen Beitrag zur Veränderung des Laufs der Welt und der Geschichte. Sie haben das Beste aus ihrer Zeit gemacht, als sie entdeckten, was sie tun wollen.

Verbringe die meiste Zeit mit den richtigen Dingen und der Rest erledigt sich von selbst. Was ist deine Leidenschaft? Konzentriere deine Energie auf die Erforschung der einen Sache, die dir die größte Zufriedenheit im Leben bringt. Vielleicht kannst du darin beruflich erfolgreich werden. Vergiss deine Schwächen. Das Problem ist, dass zu viele von uns ein Leben führen, in dem sie versuchen, ihre Schwächen zu beheben, obwohl sie ihre Stärken entwickeln könnten. Sie tun unaufhörlich etwas, das ihnen keine Freude macht, weil irgendwer meint, sie müssten in diesem oder jenem besser

werden. Man kann natürlich nicht jede unangenehme Aufgabe vermeiden. Aber es macht Sinn, seine Zeit dort einzusetzen, wo es wichtig ist. Erwinnere dich an deine Stärken und erstelle dir einen Plan, um darauf aufzubauen. Beginne gleich heute damit, deinen Fokus einzugrenzen und das Beste aus dir herauszuholen, indem du dich auf deine Kernkompetenz konzentrierst. Du kannst deine Erfolgchancen im Leben, in der Schule und im Beruf erheblich steigern, wenn du dich auf das konzentrierst, was du gut kannst. Konzentriere dich auf deine Stärken und mache dich dadurch unentbehrlich.

Eigene Erfahrungen machen

Wir alle werden durch die Schule des Lebens unterrichtet. Ratschläge anzunehmen ist nicht so effektiv, wie direkte Wahrnehmung und Beteiligung. Statt Ratschläge zu bekommen oder uns an Beispielen von anderen zu orientieren, ist die eigene Erfahrung die beste Möglichkeit, mehr von dem zu kultivieren, was uns an uns selbst gefällt. Wir sind die Summe

unserer eigenen Erfahrungen. Indem man eine Erfahrung selbst lebt, verinnerlicht man sie sinnvoll und tief. Wenn man Dinge durch Tun herausfindet, sammelt man Wissen durch Erfahrung. Man kann so besser erklären, was man tut und seine persönliche Geschichte erzählen.

Aufschlussreiche Bücher lehren uns über die Erfahrungen Tausender anderer Menschen, und wir lernen von ihnen, um fundierte Entscheidungen zu treffen. Natürlich können wir von den besten Büchern und Experten lernen, um uns das nötige Wissen und die notwendigen Fähigkeiten im Leben anzueignen. Bücher sollten als Möglichkeit genutzt werden, unsere Gedanken zum Handeln anzuregen.

Doch von sich selbst zu lernen ist eine der besten Möglichkeiten, Fortschritte zu erzielen. Persönliche Erfahrungen prägen, wer wir sind und was wir werden.

Man taucht mehr in die Realität ein, wenn man handelt. Man verfügt so über Wissen aus erster Hand und nicht über Wissen aus zweiter Hand. Du hast viel bessere Chancen, schneller voranzukommen, weil du dein Handeln an deine direkt gemachten Erfahrungen anpassen kannst. Nur so

kannst du etwas wirklich in seiner Gesamtheit verstehen.

Wenn man Dinge selbst herausfindet, ist man in den gesamten Prozess eingebunden. Dies hilft einem, sein Verhalten und seine Reaktion auf eine bestimmte Situation, eine Herausforderung oder ein Problem zu verstehen. Auf diesem Weg wirst du die beste Version deiner selbst. Menschen, die Dinge herausfinden, handeln nach ihren Ideen und Wahrnehmungen. Sie lernen viel aus Erfahrungen (sowohl guten als auch schlechten).

Der Prozess, Konzepte, Muster, Prinzipien und Urteile aus Erfahrungen abzuleiten und dann neues Wissen und Schlussfolgerungen angemessen anzuwenden, ist einer der besten Ansätze, um zu lernen, Fortschritte zu machen oder zu handeln. Um in jedem Bestreben zu reifen, notiere dir Bereiche, die es wert sind, wiederholt zu werden. Dabei kann es sich um Dinge handeln, die gut gelaufen sind, die du wiederholen und auf denen du aufbauen willst, oder um Dinge, die besser sein könnten und überlegt, getestet oder verändert werden müssen. Sei dir bewusst, was du tust, analysiere, wenn du magst, wie bestimmte Dinge

verlaufen, z.B. wie du mit einer bestimmten Aufgabe, Präsentation, Arbeit oder kreativen Tätigkeit umgegangen bist, und passe deine zukünftigen Ansätze entsprechend an.

Nichts und Niemand kann uns besser leiten als unsere eigenen Erfahrungen.

Der Kern der Selbstentwicklung, unabhängig von jeder Methode, jedem System oder Prozess, bist du. Die Haltung, die du einnimmst, die Art und Weise, wie du deine Erfahrungen nutzt und dich anpasst, bietet eine Grundlage für Veränderungen und bessere Chancen für deine Zukunft. Sie können dich voranbringen.

All die Ratschläge, das Mentoring und der Unterricht werden dich nicht wirklich weiterbringen, wenn du nicht bereit bist, dich darauf einzulassen, eigene Erfahrungen zu machen.

Sie helfen dir bei der Entscheidung, welchen Weg du einschlagen oder ändern willst.

Hierfür kann niemand ein besserer Wegweiser sein als unsere eigenen Lebenserfahrungen. Um aus Erfahrungen zu lernen, muss man offen sein für die Möglichkeit, sich zu irren - man muss einen offenen Geist bewahren.

Aufgeschlossen zu sein bedeutet, seine persönlichen Vorannahmen und Vorurteile

aus jeder Situation zu entfernen und vollständig in eine andere Erfahrung einzutauchen, um mehr Wissen zu erlangen. Die Öffnung deines Geistes bringt so Erfüllung und Glück in dein Leben. Lasse deine persönlichen Erfahrungen für dich arbeiten und beschleunige den Prozess effektiv, indem du mehr von dem tust, was funktioniert. So stärkst du durch relevante Lernprozesse deinen persönlichen Entwicklungsprozess. Lerne auf jeden Fall ruhig von deinen Vorbildern, aber mache deine persönlichen Erfahrungen zur Priorität. Und denke immer daran, dass du das Recht hast, dich zu irren.

Wie du selbstorganisiert lernst

Super lernen – lebenslang!

In unserer sich schnell verändernden Welt wird die Fähigkeit schnell zu lernen zu einer Lebensnotwendigkeit. Im Zeitalter des technologischen Wandels hängt dein Vorsprung von deiner Fähigkeit ab, neue

Modelle und Ideen anzuwenden beziehungsweise umzusetzen.

Die gute Nachricht ist, dass man keine natürliche Begabung braucht, um etwas Neues besser zu lernen. Wir alle haben genug Intelligenz, um eine neue Disziplin zu beherrschen - wenn wir die richtigen Werkzeuge und Ansätze benutzen und das Gelernte richtig anwenden. Fast jeder kann alles lernen - mit der richtigen Technik. Wer sich darauf einlässt, wird feststellen, wie passende Lernansätze den Lern-Prozess angenehm machen. Der Schlüssel zum schnellen Erwerb von Fähigkeiten ist nicht kompliziert. Wenn Du eine neue Fähigkeit erlernen möchtest, um dich zu verbessern, können einige dieser Gewohnheiten für Dich nützlich sein.

1. Lies viel

Lesen ist für den Verstand, was Training für den Körper ist. Es gibt uns die Freiheit, die Weite von Raum, Zeit und Geschichte zu durchstreifen und einen tieferen Blick auf Ideen, Konzepte, Emotionen und Wissen zu werfen.

Dein Gehirn entwickelt sich durch das Lesen. Es wächst, verändert sich und stellt neue Verbindungen her. Sehr erfolgreiche

Lernende lesen viel. Tatsächlich teilen viele der erfolgreichsten Menschen diese Wertschätzung für das Lesen - sie sehen Lesen nicht als lästige Pflicht, sondern als eine Gelegenheit, ihr Leben, ihre Karriere und ihr Geschäft zu verbessern. In einer Welt, in der Informationen die neue ‚Währung‘ sind, ist Lesen die beste Quelle für kontinuierliches Lernen und den Erwerb von mehr dieser ‚Währung‘.

2. Betrachte Lernen als einen Prozess
Lernen ist eine Reise, eine Entdeckung neuen Wissens, nicht ein Ziel.
Es ist ein angenehmer lebenslanger Prozess - eine selbstorganisierte und selbstgesteuerte Entdeckungsreise. Um ein Thema, eine Idee oder eine neue Denkweise zu verstehen, bedarf es nicht nur einer scharfen Beobachtung, sondern vor allem einer anhaltenden Neugier.
Lernen ist eine Investition, die sich in der Regel in Form eines höheren Einkommens bezahlt macht. Mehr denn je ist Lernen lebenslang, wenn man in der sich wandelnden Arbeitswelt relevant und unverzichtbar bleiben und gedeihen will.
Erfolgreich Lernende schätzen den Prozess. Sie haben kein Endziel, sondern streben

nach kontinuierlicher Verbesserung. Sie erschließen sich ständig neue Prinzipien, Prozesse, Weltanschauungen, Denkmodelle usw. Das kontinuierliche, freiwillige und selbstmotivierte" Streben nach Wissen ist wichtig für ihre Reife.

3. Nimm eine Wachstumsmentalität an
Man kann nichts falsch machen, wenn man eine Wachstumsmentalität kultiviert - eine von Dr. Carol Dweck entwickelte Lerntheorie, die sich um den Glauben dreht, dass man Intelligenz, Fähigkeit und Leistung verbessern kann. Eine wachsende oder anpassungsfähige Denkweise kann Menschen dabei helfen, sich mehr auf Ihre wünschenswertesten Ziele im Leben zu konzentrieren. Sie kann Ihre Motivation beeinflussen und sie leichter in die Lage versetzen, Möglichkeiten zum Lernen und zur Entwicklung ihrer Fähigkeiten zu erkennen.
Stets aufgeschlossen zu bleiben, sich besseres Wissen anzueignen und dieses bei Bedarf anzuwenden, kann dein Leben und deine Karriere erheblich verbessern.

4. Lehre andere, was du weißt

Untersuchungen haben ergeben, dass die Lernenden etwa 90% des Gelernten behalten, wenn sie das Konzept jemand anderem erklären oder es sofort anwenden. Anderen zu vermitteln, was man weiß, ist eine der effektivsten Methoden, um zu lernen, sich zu erinnern und neue Informationen abzurufen. Wenn du jemandem ein Thema in einfachen Worten beibringst, entdeckst du gleichzeitig deine eigenen Wissenslücken.

5. Kümmere dich um dein Gehirn

Die Gesunderhaltung deines Gehirns hält es fit. Was du für dein Gehirn tust, kann die Art und Weise, wie du Informationen erfasst, verarbeitest und abrufst, erheblich verändern. Jeder möchte so lange wie möglich ein aktives Leben führen. Und dieses Ziel hängt von einer robusten Gehirngesundheit ab. Das bedeutet, dass man viele Nahrungsmittel essen muss, die gut für das Gehirn sind, wie Blaubeeren, Gemüse (Grünkohl, Spinat, Brokkoli), Vollkorn, Proteine aus Fisch und Hülsenfrüchten und gesunde ungesättigte Fette (Olivenöl) statt gesättigter Fette (Butter).

6. Mache kurze Pausen, früh und oft
Pausen sind entscheidend, um alles, was du lernen möchtest, zu behalten. Jüngsten Untersuchungen zufolge können kurze, frühzeitige und häufige Pausen dir helfen, Dinge besser zu lernen. Jeder denkt, dass man 'üben, üben, üben' muss, wenn man etwas Neues lernt. Stattdessen ist frühes und häufiges Ausruhen für das Lernen vielleicht genauso wichtig wie das Üben. Sinnvolle Pausen helfen dem Gehirn, Inhalte zu festigen. Die neuronalen Netzwerke unserer Gehirne müssen Informationen zeitlich verarbeiten, daher hilft Ihnen das Auseinanderhalten des Lernens, sich neue Informationen effizienter zu merken. Gib also deinem Gehirn genug Zeit, sich auszuruhen und zu erholen.

Wie du dein Gehirn trainieren kannst, kreativ zu sein

Der Mensch ist von Natur aus kreativ. Unsere Fähigkeit, kreative Ideen zu entwickeln, ist für den technologischen und kulturellen Fortschritt von zentraler Bedeutung. Es ist unser Urinstinkt, zu

suchen, zu finden, zu verbessern oder zu schaffen. Unsere Fähigkeit zu lernen, uns anzupassen und unsere Umwelt zu verändern, ist unglaublich. Kreativität ist komplex und in allen Farben, Formen und Größen erhältlich, wenn wir es zulassen. Jeder kann etwas Neues oder Originelles schaffen, Dinge herausfinden, Probleme lösen, sei es auf dem Papier, auf der Bühne, im Labor oder sogar unter der Dusche. Letztendlich geht es darum zu wissen "wie" man denken sollte, statt darum "was" man denken sollte.

Man hat herausgefunden, dass kreative Menschen Areale ihres Gehirns nutzen, die normalerweise nicht zusammenarbeiten. Forscher wollten wissen, ob die Gehirne von Menschen, die durchweg kreativer sind, andere Aktivierungsmuster aufweisen als andere Gehirne. Wer kreativ ist, fällt üblicherweise aus der Norm und kreative Arbeit braucht Zeit. Manchmal kann es Jahre dauern, ein Kunstwerk zu perfektionieren oder etwas Einzigartiges zu bauen. Das erfordert Geduld. Kreative Menschen arbeiten oft lange an Projekten, bevor sie wissen, wie sie ein Problem endlich lösen können. Sie genießen den Prozess. Er ist Teil der Entdeckung oder Erfindung. Ideen können Zeit brauchen, um zu

reifen. Kreative Menschen sind meist Selbstlerner. Denken wir einfach nur mal an Bill Gates, Steve Jobs oder Mark Zuckerberg. Übrigens allesamt Schulabbrecher. Sie zogen es vor, Dinge selbst herauszufinden, anstatt darauf zu warten, dass sie unterrichtet werden. Selbstlerner wählen ihre Themen, Materialien, ihren Rhythmus und ihre Zeit Egal, ob du eine formale Ausbildung hast, oder nicht: lasse dich nicht daran hindern, genau das zu verfolgen, was dich interessiert. Ehrlich gesagt, sind die üblichen Lern- und Lehrmethoden nicht immer hilfreich. Deshalb macht es manchmal durchaus Sinn, für sich allein zu lernen. Je häufiger es dir gelingt, eine Fragestellung, die dich fasziniert selbständig zu lösen, desto mehr Stärke wirst du entwickeln. Letztendlich machst du dich auf diesem Weg auch unabhängig vom System, was nicht das Schlechteste ist. Versuche, unterschiedliche Themen miteinander zu verknüpfen. Viele kreative Menschen sind in ein oder zwei Bereichen richtig, richtig gut und beherrschen auch viele weitere Fähigkeiten. So können sie sich leicht in jeder Umgebung anpassen. Sie stellen häufig Verbindungen zwischen Dingen her,

die nicht mit ihren Hauptbereichen zusammenhängen. Sie stellen quasi Verbindungen her, wo gewöhnliche Menschen Gegensätze sehen. Jedes Mal, wenn dir ein neues Thema begegnet, versuche eine Verbindung zu Informationen herzustellen, die dir bereits vorliegen. Du kannst etwas ganz Besonderes in die Welt bringen, wenn du dich darauf einstellst, Ideen aus einer Fülle von nicht verwandten Disziplinen miteinander zu verknüpfen. Und lasse dir nichts verkauen, sondern denke produktiv. Gerne erkläre ich dir, was sich damit meine. Viel zu oft wiederholen wir Wissensinhalte genauso, wie sie uns vorgestellt werden. Im Gegensatz dazu könntest du dich bei jedem Problem oder jeder Aufgabenstellung fragen, "Auf wie viele verschiedene Arten kann ich etwas betrachten?", "Wie kann ich die Art und Weise, wie ich etwas sehe, überdenken?" und "Auf wie viele verschiedene Arten kann ich etwas lösen?" statt "Wie wurde mir nochmal beigebracht, wie ich das lösen kann?" So kannst du dir selbst viele verschiedene Antworten zu Fragen geben, von denen einige unkonventionell und möglicherweise einzigartig sind.

Sei aufgeschlossen und verzichte auf Vorannahmen, wenn du dich einer Aufgabenstellung zuwendest. Manchmal sind es gerade die am unantastbarsten erscheinenden Vorannahmen, die dich darin behindern, kreative Lösungen für ein Problem zu finden. Lass dich auch nicht von irgendwem in eine bestimmte Richtung drängen. Du wirst überrascht sein, welche Lösungen du findest, wenn du aufgeschlossen bleibst. Werde so gut, dass du auffällst. Wirklich kreative Menschen sind immer dabei, ihr Handwerk zu verfeinern, um mehr zu lernen, frühere Arbeiten zu verbessern oder bessere Leistungen zu erbringen. Vergiss nie, dass selbst die berühmtesten Menschen neben ihren angesehenen Werken sicher auch "schlechtere" Werke hervorgebracht haben und im Laufe der Zeit immer besser wurden. Kreativität ist in unserem täglichen Leben und in unserer Arbeit notwendig. Um besser zu werden, kommt es darauf an, ein Problem zu erkennen und anzugehen, um es zu überwinden. Jeder ist in der Lage, über den gesunden Menschenverstand hinaus zu denken. Du kannst dein Gehirn trainieren, Probleme besser zu lösen, anders und neu zu denken und jeden Tag

mehr Anknüpfungspunkte für dich herzustellen

Es liegt an dir – du musst dir nur antrainieren, die Dinge anders anzugehen. Dann bist du nicht mehr aufzuhalten!

Effizient Lernen

Beim selbstorganisierten Lernen kannst du deine Produktivität durch einen schlechten Tagesablauf sabotieren. Richte dir Routinen ein. Das funktioniert am besten, wenn man sich ein System aufbaut und sich Aufgaben zur täglichen, wöchentlichen oder monatlichen Gewohnheit macht. Effiziente Tagesroutinen sind dafür da, Zeit zu sparen und Ziele voranzutreiben. Durch einen guten Zeitplan ersparst du dir Chaos und schlechte Laune. Es gibt so viel wunderbare Apps, die du verwenden kannst und die dir helfen, dich auf deine eigentlichen Aufgaben zu konzentrieren. Ein effektiver Tagesplan kann dir helfen, Dinge konsequent und mit einem Minimum an Stress zu erledigen, während du deine Energie und Zeit maximierst. Beachte bei der Tagesplanung deinen

Biorhythmus. Plane dir also wichtige Aufgaben für Zeiten ein, in denen dein Energielevel hoch ist. Es macht auch Sinn, Routineaufgaben zuerst zu erledigen und sich dann anderen Aufgaben zuzuwenden. Glaube mir: Es gibt keinen „perfekten Zeitplan“. Mache dir deinen persönlichen Plan und experimentiere auch ein wenig herum. Es geht nur darum, die für dich richtige Passform zu finden. Bleibe auch flexibel. Du musst nicht an einer einmal gewählten Routine festhalten. Wenn du dich plötzlich von deiner eigenen Routine gestresst fühlst, wird sie uneffektiv. Wenn du merkst, dass du keine Fortschritte mehr machst, obwohl du das Gefühl hast, den ganzen Tag oder die ganze Woche beschäftigt zu sein, musst du deine Prioritäten neu definieren. Das kann ganz schnell passieren, wenn dein Kalender zu voll ist, von sich ständig wiederholenden Aktivitäten. Folge nicht stur deinem Plan, ohne in dich hinein zu spüren, wie es dir aktuell geht. Lasse dir immer genug Möglichkeit für Improvisationen. Du solltest die Kontrolle über deinen Zeitplan haben, nicht umgekehrt. Lass dir hier bitte auch von niemandem Vorschriften machen. Schaffe dir Raum durch Pausen. Frage dich, ob du

konzentriert oder eher abgelenkt bist. Prüfe regelmäßig, ob du sowohl deinen kurz- als auch deinen langfristigen Zielen näherkommst. Aufgaben oder Aktionen, die dich nicht weiterbringen, kannst du sofort bleiben lassen. Manchmal zahlt es sich aus, einige Punkte auf der Arbeitsliste durchzustreichen, neue hinzuzufügen und einen besseren Plan zu entwickeln, um die Dinge voranzutreiben. Vergiss auch nicht, dir in deinem Kalender freie Zeiten einzuplanen. Denn wenn unser Leben überfüllt und überbucht ist, können wir uns auf nichts konzentrieren. Außerdem schränkt es unsere Fähigkeit zum kreativen Denken ein.

Hast du Schwierigkeiten, während deines Arbeitstages produktiv zu bleiben? Vielleicht fällt es dir aufgrund von übermäßiger Unordnung schwer, dich zu konzentrieren. Es mag irrelevant und unwichtig erscheinen, sich Zeit zu nehmen, um zum Beispiel aufgeschobene Aufgaben zu erledigen, wenn man viel zu tun hat. Trotzdem hilft es, den Kopf wieder frei zu bekommen und könnte genau das sein, was du brauchst, um dann neu durchzustarten und wie von selbst mehr erledigt zu bekommen.

Produktiv sein

Wie du in zwei Tagen mehr erledigen kannst, als du bisher in zwei Wochen geschafft hast

Es klingt ungewöhnlich, aber du kannst wesentlich mehr erledigen, als du es gewohnt bist, wenn du herausfindest, mit was du deine Zeit verbringst. So wird es zu deiner neuen Fähigkeit, dass du dich beeilst. Wir haben im vorangegangenen Kapitel viel über effektives Arbeiten gesprochen und wie du dich mit Hilfe verschiedener Techniken gut organisieren kannst. Hier nun kannst du deine Produktivität unter die Lupe nehmen und genau herausfinden, wo du Zeit verschwendest. Ein Zeitfresser kann zum Beispiel deine Online-Zeit sein, die du vielleicht einmal überprüfen solltest. Statt über 5 Stunden wöchentlichem Web-Surfen kann man seine Zeit auch sinnvoller nutzen. Du wirst feststellen, wie deine Produktivität in die Höhe schnellst, wenn du deine Surf-Zeiten kontrolliert einsetzt. In Zahlen

veranschaulicht sind 5 Stunden pro Woche
20 Stunden im Monat und 240 Stunden im
Jahr. Wenn man das auf übliche
Arbeitszeiten von Arbeitnehmern umrechnet,
sind es mehr als 6 Arbeitswochen pro Jahr.

Beende stets, was du angefangen hast.
Viele Leute beginnen mit einer Arbeit,
machen eine Pause und versuchen, später
wieder daran zu gehen. Das ist eine riesige
Zeitverschwendung. Ihr Gehirn braucht
mehrere Minuten, um wieder in den Zustand
dessen zu kommen, woran Sie angefangen
haben. Die Gefahr ist auch, dass man die
Dinge zu lange aufschiebt. Im Berufsleben
passiert das oft bei E-Mails. Man öffnet eine
E-Mail, liest sie, antwortet nicht, und schließt
sie wieder. So sind durchschnittlich vier
Minuten verschwendet. Besser ist es, gleich
herauszufinden was zu tun ist, und eine
Antwort zu verfassen. Wenn du also etwas
anfängst, egal wie klein, mache es fertig.

Zerlege deine Aufgaben in mundgerechte
Stücke. Große Projekte machen
normalerweise ein wenig Angst. Hast du
diesen Satz schon einmal gehört? "Wie isst
man einen Elefanten? Ein Bissen nach dem

anderen." Im übertragenen Sinn ist damit gemeint, Aufgaben in kleine Stücke zu zerlegen, um sie zu erledigen. Wenn immer es möglich ist, zerlege dir größere Projekte in zwanzigminütige Aufgaben. Es macht dir sicher nichts aus, zwanzig Minuten für etwas zu verwenden. Wenn du eine zwanzigminütige Aufgabe erfüllst, fühlst du dich superproduktiv und möchtest noch mehr tun. Bevor du es realisierst, hast du dich in eine kleine Produktionsmaschine verwandelt.

Ein produktives Leben erfordert eine Änderung des Lebensstils. Gestalte dein Leben so, dass es einfach ist. Alles in deinem Leben soll dir helfen, deinen Zweck und deine Ziele zu erreichen. Aus diesem Grund kannst du alles weglassen, was dir in dieser Hinsicht nicht hilft. Prüfe, was du wirklich besitzen musst. Weniger Dinge zu besitzen, führt zu einem wahnsinnigen Grad an geistiger Konzentration.

Bei der eigenen Produktivität geht es nicht darum, wie viele Dinge man erledigt. Es geht darum, auszuwählen, was wichtig ist, und sich darauf zu konzentrieren. Es geht also

mehr darum, die richtigen Dinge zu erledigen, als nur Dinge zu erledigen. Produktiv zu sein ist kein Selbstzweck. Es ist ein Mittel zum Zweck. Zu wissen, was man vom Leben will, und es dann zu verfolgen - das ist der Punkt, an dem wahre Produktivität wirklich beginnt.

Richtig lesen

Wie kann ich mir Gelesenes besser merken? Was bringt es eigentlich viel zu lesen, wenn man doch eigentlich das Gefühl hat, dass man sich nur an einen Bruchteil des Gelesenen erinnern kann? Du befindest dich gerade in einer Prüfungsphase und versuchst, so viel wie möglich zu lesen. Vielleicht hast du das Gefühl, Stunden für Stunden in das Erlernen von Dingen zu investieren, die du kurz nach der Prüfung sowieso gleich wieder vergessen hast. Manchmal lesen wir eigentlich nicht, um zu lernen. Wir haben nur das Gefühl, dass wir durch das Lesen und Erkennen der Wörter etwas lernen. Die Information ist noch kein

Wissen und wir täuschen uns, wenn wir glauben, dass sie in unser Gehirn übertragen wurde und dort für immer bleiben wird. Wie können wir also das, was wir gelernt haben, tatsächlich behalten? Die Antwort ist: Man muss sich Zeit nehmen, um das Gelernte zu verdauen. Wenn du dir nur einmal schnell etwas durchliest, befindet sich die Information in deinem Arbeitsgedächtnis und du wirst sie wahrscheinlich nie wieder aufgreifen. Das ist vor allen Dingen so, wenn dich etwas nicht wirklich interessiert. Wenn wir etwas nur beiläufig lesen, haben wir zwar das Gefühl, dass die Informationen in uns reinfließen und wir sie verstehen. Es scheint, als ob sie sich reibungslos in einem Ordner sammeln, der in die Regale unseres Gehirns gesteckt wird. Aber eigentlich bleiben sie nicht haften, wenn man sich nicht bemüht, sich konzentriert und bestimmte Strategien anwendet, die einem helfen, sich zu erinnern. So kann man sich zum Beispiel zum Gelesenen Notizen machen oder noch besser: Fragen erstellen. Dazu kommen wir gleich genauer. Zusätzlich ist es sinnvoll, neue Themen in einen Gesamtzusammenhang zu stellen und sich klar zu machen, welche bereits gelernten Inhalte auch dazu gehören. Mit dieser

Technik verstärkt man seine Gehirnverbindungen und die Inhalte bleiben im Langzeitgedächtnis. Gewöhne dir an, ein paar Stunden nach dem Lernen die Inhalte noch einmal aus dem Gedächtnis heraus durchzugehen. Wenn dir das ohne die Lernunterlagen nicht gelingt, nimm sie gerne noch einmal zur Hand. Versuche dann in einem weiteren Durchgang noch einmal, dich selbst zu erinnern. Je häufiger du Inhalte übst, desto wahrscheinlicher ist es, dass du sie behalten und dich in Zukunft daran erinnern kannst. Lernen ist der Schlüssel zu einem guten Leben, deshalb brauchst du eine wirksame Lösung gegen das Vergessen. Wenn wir Bücher lesen, beschäftigen wir uns nicht aktiv mit dem Material. Unsere Augen überfliegen die Worte, und wir verwenden die meiste Zeit und Energie darauf, zu verstehen, was gesagt wird. Dann, wenn wir das Buch gelesen haben, möchten wir plötzlich, dass dieses Wissen in einem abrufbaren Format zur Verfügung steht. Wir möchten sozusagen auf Knopfdruck in der Lage sein, die Informationen zusammenzutragen, die wir zuvor nur gelernt haben, weil uns irgendwer das aufgetragen hat. Die Lösung ist: Wann immer du etwas liest, an das du

dich erinnern möchtest, mache dir Notizen. Aber nicht solche, welche die wichtigsten Punkte zusammenfassen. Mache dir stattdessen Notizen, die Fragen stellen. Wenn du dann ein Buch liest, gehst du die Fragen durch, die du aus den Kapiteln generiert hast und testest dein Wissen. Dadurch wird dein abrufbares Gedächtnis gestärkt, so dass die Informationen viel leichter zugänglich sind, wenn du sie brauchst. Anstatt dir Notizen zu machen oder die Worte des Autors in deine eigenen Worte umzuformulieren, stellst du dir Fragen, die dir helfen werden, das Erinnern von Informationen zu üben. Am Ende jedes Kapitels stellst du dir eine Frage, die die Hauptidee oder wichtige Konzepte, die du dir merken möchtest, zusammenfasst.

Hier ein paar Tipps, um diese Übung so praktisch wie möglich zu gestalten.

Erstens – übertreibe es nicht. Der Versuch, sich alle möglichen Fakten aus einem Buch ins Gedächtnis zu rufen, wird den Leseprozess so mühsam machen, dass er deine Liebe zum Lesen töten könnte. Eine Frage pro Kapitel ist wahrscheinlich mehr als

genug für die meisten Bücher. Bei populären Büchern werden wahrscheinlich ein Dutzend Fragen ausreichen, um die großen Punkte und die Hauptthese zu erfassen.

Zweitens - gib Seitenzahlen an, die sich auf die Antwort beziehen. Wenn du einen Punkt vergessen hast, solltest du das überprüfen können. Wenn du weißt, dass die Antwort auf eine wichtige Frage zum Beispiel auf Seite 136 steht, kann dir das viel Zeit sparen.

Drittens – mache es dir einfach. Bei Büchern aus Papier empfehle ich eine Karteikarte, da du wahrscheinlich alle Fragen auf der Vorder- und Rückseite unterbringen kannst. Außerdem funktioniert die Karteikarte auch als Lesezeichen, so dass du später nicht mehr nach deinen Notizen suchen musst. Wenn du einen E-Reader verwendest, kannst du die Anmerkungen an entsprechender Stelle im Buch machen.

Fange am besten gleich mit dieser Technik an und du wirst deine Merkfähigkeit und dein Textverständnis enorm verbessern.

Dein Weg zum Erfolg: werde jeden Tag klüger

Vielleicht hast du deine Träume im vergangenen (Schul-) Jahr nicht erreicht, aber du kannst heute anfangen bemerkenswerte Dinge zu tun. Das Beste liegt vor dir. Nimm dir vor, richtig gut zu werden. Du wirst erstaunt sein, was alles möglich ist, wenn du deine Ziele richtig definierst. Es kann sein, dass dein Umfeld irritiert reagiert, wenn du plötzlich dein gewohntes Verhalten änderst und an deinem Erfolg arbeitest. Genauso wird es Menschen geben, die das zu schätzen wissen. Letztendlich bist du es dir selbst schuldig, das Beste aus dir herauszuholen. Wer weiß, was du damit schaffen kannst und wem du damit hilfst. Dein Selbstbild bestimmt das Verhalten und die Ergebnisse. Mache es dir zur Gewohnheit, deine Ideen aufzuschreiben und beständig weiterzuentwickeln. Nur so kannst du sie letztendlich auch in die Tat umsetzen. Sei produktiv, brich Regeln und stelle viele Fragen. Fange einfach etwas an, ohne dir zu viele Gedanken zu machen, dass du scheitern könntest. Schau dir Steve

Jobs an. Auf seine Gleichaltrigen bezogen war er so weit voraus, dass sie ihn als fernab der Realität bezeichneten. Es hat ihn wenig gestört, und er hat sein Ding durchgezogen. Interessant ist auch: Ihm ging es nicht um das Geld, sondern um die Schönheit der Produkte, die er herstellte. Wir alle unterscheiden uns in unseren Fähigkeiten, Probleme zu lösen, zu lernen, logisch zu denken, die Sprache gut zu benutzen, Konzepte zu verstehen und abstrahieren zu lernen, Ideen zu integrieren, Ziele zu erreichen und so weiter. Intelligenz ist eine Sammlung von Fähigkeiten, die es einer Person ermöglicht, erfolgreich zu erfahren, zu lernen, zu denken und sich an die Welt anzupassen. Diese Fülle von Lebensfertigkeiten lässt sich nicht durch Intelligenzmessung abbilden und das braucht man auch gar nicht. Bleibe neugierig und werde dadurch klüger. Es zahlt sich aus, neugierig zu sein. Manche Menschen sind von Natur aus neugierig, andere nicht. Dein Lernen hört nicht in der Schule, an der Hochschule oder im Beruf auf. Es gibt nichts, was einen neugierigen Geist besiegen kann. Neugier ist die treibende Kraft des Lernens und der Entwicklung. Die Neugier treibt uns dazu, zu lernen und den Geist zu erweitern.

Wissen ist ein Werkzeug des Überlebens. Neugier sichert also sozusagen das menschliche Überleben. Aber leider wird die meiste Neugierde im Keim erstickt, wenn wir irgendwann in die Schule gehen. Die meisten Schulen behandeln Kinder wie Bonsai-Bäume: die Wurzeln ersticken, mit Drähten in die richtige Form bringen und unerwünschtes Wachstum zurückschneiden. Später im Berufsleben heißt das dann ‚Management by Champignon‘: Die Mitarbeiter im Dunkeln lassen, gelegentlich mit Mist bestreuen; und wenn sich ein heller Kopf zeigt: abschneiden. Fangen Sie bitte trotzdem an, die Fragen zu stellen, die Sie noch nie gestellt haben. Sie müssen diese Welt neu beobachten und herausfordern. Brechen Sie aus unseren Routinen aus. Werden Sie wieder neugierig auf die Welt. Diese großartige Schöpfung ist so voller Geheimnisse und magischer Phänomene, die wir erst noch ergründen und verstehen müssen. Welche Rolle werden Sie spielen, um das Universum auf der Suche nach einem neuen Verständnis und einer verbesserten Lebensweise zu erforschen? Betrachten Sie das Leben als eine Jagd nach einem Schatz. Sie können ihn überall finden, wenn Sie nur

wachsam und aufmerksam bist, alles beobachtest und in Frage stellst.

Dein lebenslanges Lernen beginnt jetzt!

Eine der besten Möglichkeiten, Wissen zu erlangen, ist die Selbstdisziplin. Es spielt keine Rolle, ob du in einem Klassenzimmer oder in einem Café sitzt. Solange du wirklich an dem interessiert bist, was du gerade lernst, kann dich nichts ablenken. Mache das Beste aus deiner Zeit und lasse dir die beste Ausbildung zukommen, die du dir für dich vorstellen kannst. Menschen, die sich die Zeit nehmen und die Initiative ergreifen, sich selbstständig Wissen anzueignen, sind die einzigen, die in dieser Welt wirklich eine gute Ausbildung erhalten. Egal, welchen erfolgreichen Menschen du dir zum Vorbild nimmst, wirst du feststellen, dass er das Produkt seiner kontinuierlichen und konsequenten Selbstdisziplin ist. Was sind die wichtigsten Themen, die dich interessieren? Suche dir möglichst viele Quellen für dein Wissen. Suche dir Blogs, Webseiten oder Online-Kurse, die deinen Horizont erweitern können. Lies

Expertenmeinungen zu Themen, die für dich von Interesse sind. Suche dir Antworten auf einige deiner wichtigsten Fragen an verschiedenen Stellen. Wenn du dort keinen Newsletter oder Blog für Aktualisierungen abonnieren möchtest, setze die Lesezeichen, damit du die Beiträge wiederfindest. Nimm dir vor, täglich einige davon zu lesen. Andernfalls könntest du es verpassen, davon zu profitieren. Nutze deine freie Zeit, um jeden Tag etwas Neues zu lernen, das für deine Arbeit relevant ist. Du kannst eine Liste von Dingen erstellen, die du jede Woche lernen willst und aktiv nach interessanten neuen Dingen suchst. Es gibt Hunderte von Apps zum Notieren für dein Smartphone. Suche dir eine aus, die dir das Notieren leicht macht. Regelmäßiges Niederschreiben kann dir helfen, komplexe Ideen effektiv zu verarbeiten und zu kommunizieren. Außerdem kannst du dir so wichtige Informationen einprägen und neue Ideen entwickeln. Blogging ist eine weitere gute Möglichkeit, deinen Horizont zu erweitern. Es gibt so viel zu lernen, wenn du einen aktiven Blog startest. Ein einziger Beitrag pro Woche ist kein schlechter Anfang. Auch hier gilt, dass es für die meisten Menschen am besten funktioniert,

einen Zeitplan einzuhalten. Es gibt so viel zu lernen, wenn du ein Thema recherchierst, über das du schreiben kannst. Das gewählte Thema sollte dir leichtfallen. Wenn du dich abmühest und es dir keinen Spaß macht, lohnt es sich nicht. Fange nichts an, von dem du schon weißt, dass du es nicht aufrechterhalten kannst. Deshalb funktioniert das Schreiben über ein Thema, das du leidenschaftlich gern behandelst, am besten. Versuche, jeden Tag oder jede Woche mindestens 5-10 Ideen in den Bereichen zu entwickeln, die dir wichtig sind. Wenn du dir jeden Tag ein paar Minuten Zeit nimmst, darüber zu reflektieren, wird dein Verstand sicherlich gestärkt. In die Tiefe gehen: Wir lernen mehr, wenn wir nach der Antwort auf eine Frage suchen und sie nicht finden, als wenn wir die Antwort selbst lernen. Nur wer dafür brennt, zu einem Thema mehr zu erfahren, ist wirklich bereit zu lernen. Alles andere ist nur vorgetäushtes Interesse und nicht auf nachhaltiges Lernen ausgelegt. Wie kannst du dich von einem Thema faszinieren lassen? Du könntest zum Beispiel für andere Menschen etwas tun, um dich zu motivieren und dich tiefer in etwas hineinzusetzen. Oder über andere Menschen lesen, die in einer bestimmten Sache erfolgreich waren

oder sogar zur Legende wurden. Saug Wissen auf. Du kannst jedes Buch anschauen, das du in die Hände bekommst. Google kann zu deiner ersten Anlaufstelle, wenn du etwas wissen möchtest. Das ist kostenlos. Es gibt eine erstaunliche Menge an Online-Ressourcen, um etwas zu lernen. Dann folgt die praktische Umsetzung. Schritt für Schritt. Du kannst so viele spanische Vokabeln lernen, wie du willst, aber wenn du nicht anfängst, Gespräche zu führen, wird das nichts. Du kannst soviel über Schach lesen, wie du willst, aber ohne die eine oder andere Partie zu spielen, entwickelst du dich hier nicht weit. Du kannst dich über Coding informieren, aber du wirst die Inhalte nicht wirklich verstehen, bis du tatsächlich programmierst. Beginne mit kleinen Schritten ohne Risiko und gehe die Dinge spielerisch an. Lernen ist keine Arbeit. Es ist Spaß. Wenn du lernst, weil du denkst, du musst es tun, aber nicht, weil du Spaß daran hast, wirst du nicht wirklich lange dabeibleiben. Wenn du dir etwas Neues angeeignet hast, zeige es anderen. Ich glaube, dass man am meisten allein lernt, aber wenn man es mit anderen teilt, macht es mehr Spaß. Bleibe flexibel bei der Auswahl deiner Lerninhalte. Es ist völlig in Ordnung, für ein paar Wochen

in etwas einzutauchen und dann mit etwas anderem weiterzumachen. Manchmal hält die Leidenschaft für ein Thema länger an, manchmal ist sie ein kurzer, intensiver Ausbruch. Aber tiefes Lernen dauert Monate oder Jahre. Man kann in 2-4 Wochen eine Menge über etwas lernen, aber man wird erst nach Monaten und Jahren wirklich zu einem Experten in etwas, wenn man es tut. Auch Fehler helfen dabei, sich weiterzuentwickeln. Sie sind die Herausforderung an dich, neue Lösungen zu finden. Wenn es unterschiedliche Theorien zu dem Thema gibt, an dem du gerade bist, beschäftige dich mit allen, auch wenn du selbst bereits eine Tendenz hast, welche Theorie richtig ist. Du lernst so viel mehr über das Thema, als wenn du gleich einer bestimmten Theorie zustimmst. Das Lernen passiert auch im Hintergrund. Wir sind keine Roboter, die unserem Verstand sagen, was er lernen soll, wie er lernen soll und welche Daten er aufbewahren soll. Nein. Unser Verstand arbeitet auf mysteriöse Weise und kann nicht streng kontrolliert werden. Er wandert, verfängt sich an den seltsamsten Dingen und nimmt mehr auf, als wir realisieren. Irgendwann prüfst du dein Wissen zu einem Thema und stellst fest,

dass du etwas weißt, von dem du gar nicht wusstest, dass du es weißt.

Ganzheitlich lernen

Wie du deine Lerngewohnheiten verbesserst: Der Begriff Ganzheitliches Lernen bezieht sich nicht auf einzelne Lerntechniken, wie zum Beispiel Brainstorming oder Mind-Mapping. Er verändert grundlegend, wie du den Lernprozess betrachtest und wie du Informationen aufnimmst. Allerdings helfen dir einige Werkzeuge dabei, dein ganzheitliches Lernen umzusetzen und deine Lerngewohnheiten zu verändern. Fang an, deine Lerninhalte mit allen Sinnen aufzunehmen. Informationen werden wesentlich leichter erinnert, wenn wir sie mit Gefühlen, Gerüchen, Geräuschen und Bildern verbinden. Das Herzstück des ganzheitlichen Lernens besteht darin, die Dinge miteinander in Beziehung zu setzen. Fang auch an, komplizierte Dinge mit einfachen Begriffen zu beschreiben und zwei Dinge miteinander zu verbinden, die normalerweise nicht zusammenpassen. Baue dir deine Erinnerungen so ‚schräg‘ und

witzig wie möglich. Erkläre dir den Lernstoff in Gedanken so, wie du ihn einem zehnjährigen Kind erklären würdest. Okay, das ist vielleicht beim fortgeschrittenen Medizinstudium so nicht möglich – aber die Idee dabei ist, dass du in der Lage sein solltest, den Lernstoff vereinfacht darzustellen. Erschließe dir Lerninhalte durch Rückverfolgung. Lege deine Bücher weg. Denke dir ein zufälliges Thema aus und bringe es mit einem anderen Thema in Verbindung. Mache auf diese Art und Weise weiter, bis du ganz viele Themen miteinander verknüpft hast. Zum Beispiel Griechenland erinnert dich an die Antike, die erinnert dich an Sokrates und der wiederum erinnert dich an Konfuzius, und so weiter. Gehe von Zeit zu Zeit durch deine Lehrbücher, um dein Wissen aufzufrischen. Merke dir, wo du an Informationen kommst, an die du dich entweder nicht Erinnerst oder bei denen du dir nicht 100% sicher bist. Diese Punkte solltest du noch einmal wiederholen. Nicht alle Informationen eignen sich gut für ganzheitliches Lernen. Zum Beispiel das Erlernen der Anatomie für Medizinstudenten im ersten Jahr. Anatomie beinhaltet das Erlernen beliebiger lateinischer Namen für Hunderte von

verschiedenen Elementen des Körpers. Oft gibt es keine klaren Muster und Konstrukte, sondern nur eine trockene Liste von Fakten. Solche Informationen solltest du komprimieren und Wege finden, sie durch Bilder oder Mnemotechniken in kleinere Erinnerungsstücke zu gruppieren.

Schreibe viel – Nimm ein Blatt Papier und schreibe die Zusammenhänge der Information auf. Ordne die Informationen in verschiedene Systeme um. Der Schlüssel ist hier das Schreiben, nicht das Endprodukt. Verschwende also nicht deine Zeit damit, ein hübsches Bild zu machen. Kritzele und verwende Abkürzungen, um die Ideen miteinander zu verknüpfen.

Zeitsparende Hacks

Wir alle versuchen, an einem Lern- oder Arbeitstag so viele Stunden wie möglich "produktiv" zu sein. Ob du das wirklich bist, hängt weniger von der Zeit ab, sondern mehr von deiner Konzentration, deiner Motivation und deinem allgemeinen Wohlbefinden. Dies sind einige der besten

zeitsparenden Hacks für einen produktiven Tag.

1. Entscheide, was wichtig ist,
2. Die 2-Minuten-Regel: Wenn du etwas (wie das Beantworten einer E-Mail oder einen Arbeitsauftrag) in 2 Minuten erledigen kannst, mach es sofort
3. Die 5-Minuten-Regel: Wenn du zögerst, mit einer Aufgabe anzufangen, nimm dir vor, wenigstens für 5 Minuten daran zu arbeiten. Du wirst feststellen, dass dir der Einstieg so leichter fällt und du meistens auch dranbleiben kannst.
4. Wähle dir täglich eine Tätigkeit, die zu einem deiner übergeordneten Ziele beiträgt und führe diese jeden Tag aus
5. Wenn du abgelenkt bist, schreibe oder spreche deine Gedanken oder To-Do's in dein Notizbuch und arbeite dann weiter
6. Plane deinen Tag gleich morgens und schreibe für jeden Tag ein kurzes Tagesprotokoll. Das hilft dir zu priorisieren, nutzlose Aufgaben zu streichen und das zu tun, was wichtig ist.
7. Zeit blocken: Mache 30 Minuten lang nur die anstehende Aufgabe. Sonst nichts: keine Telefone, keine E-Mail, keine

Gespräche mit Menschen, kein Facebook

8. E-Mail-Planung und Posteingang: Lies deine E-Mails nicht als erstes am Tag, lese sie nicht am Abend (um dir nicht den Abend zu verderben), und versuche, sie nur dreimal am Tag zu lesen: um 11 Uhr, 14 Uhr und 17 Uhr. Der E-Mail-Posteingang ist keine To-Do-Liste. Lösche oder archiviere die E-mail nach dem Lesen und erstelle dir zuvor die entsprechende Aufgabe in einem Referenzdokument
9. Nimm dir pro Tag drei wichtige Aufgaben vor. Beginne mit der wichtigsten Aufgabe am Vormittag
10. Priorisiere. Nicht jede Aufgabe ist gleich wichtig. Eine Aufgabe bei der Arbeit könnte wichtiger sein als beispielsweise das Einkaufen. Setze also Prioritäten für Aufgaben - Kategorie 1 (hohe Alarmbereitschaft), 2 (mittlere Alarmbereitschaft) und 3 (niedrige Alarmbereitschaft).
11. Optimierte nicht zu sehr. Mache es dir es einfach. Je mehr Zeit du damit verbringst, dein Leben zu organisieren, desto weniger Zeit verbringst du damit,

es zu leben. Trotzdem solltest du die Dinge aufschreiben.

12. Erstelle dir ein gutes Ablagesystem und leere deinen Posteingang konsequent. Das reduziert die Zeit, die du für die Suche nach Dokumenten an verschiedenen Orten aufwenden musst.
13. Schalte Nachrichten-Aktualisierungen aus. Der Erhalt ständiger Warnungen, wenn neue E-Mails oder Sofortnachrichten eingehen, kann eine große Ablenkung sein. Obwohl es wichtig sein kann, auf manche Angelegenheiten zu reagieren, können die meisten Dinge warten.
14. Setze dir klare Ziele
15. Setze Zeitlimits. Diese zeitsparende Technik ist ziemlich unkompliziert. Für Aufgaben, die chronisch mehr Zeit in Anspruch nehmen, als du erwartet hattest, setze ein vernünftiges Zeitlimit für die Bearbeitung und halte dich daran.

Gewohnheiten von gut organisierten Menschen

Organisiert zu sein ist nicht nur eine Gewohnheit, sondern eine Lebensweise. Organisiert zu bleiben, kann im heutigen technologischen Zeitalter, in dem es fast unmöglich geworden ist, den Stecker zu ziehen, eine echte Herausforderung sein. So herausfordernd es auch sein kann, organisiert zu sein und zu bleiben, ist es doch eine entscheidende Komponente der persönlichen Effizienz und Produktivität. Während manche Menschen ihr Arbeitspensum scheinbar mühelos absolvieren, eilen andere in einem hektischen Chaos durch ihre Tage, Wochen und sogar Monate. Vielleicht interessiert es dich, wie man seine Tage reibungsloser gestalten kann. Gehe gut mit deiner Zeit um. Gute Zeitmanagementfähigkeiten sind ein Vorteil, wenn es darum geht, organisiert zu bleiben. Wenn du deine Zeit in beliebigem Umfang organisierst, schaffst du automatisch Ordnung. Während eines achtstündigen Arbeitstages kann man viel Zeit für Dinge aufwenden, die für das persönliche langfristige Ziel wenig oder gar keinen Wert haben -wertlose Besprechungen, die Reaktion auf dringende, aber unwichtige E-Mails, Social Media, die Reaktion auf Benachrichtigungen, usw.

Gutes Zeitmanagement auf wöchentlicher Basis beinhaltet zum Beispiel das Festlegen von wiederkehrenden Ereignissen. Für deinen Monatsplan solltest du einen Überblick haben, wo und wann du dich aufhältst – also ob Reisen oder Veranstaltungen anstehen, die du normalerweise grob zu Anfang des Jahres planst. Ein wenig Organisation kann unglaublich viel für dich dazu beitragen, deine Effektivität zu erhöhen und deine Produktivität zu steigern. Achte darauf, für alles einen Platz zu haben - und die Dinge dorthin zu stellen. Hochgradig organisierte Menschen halten fest an der Philosophie "ein Platz für alles und alles an seinem Platz", was es viel einfacher macht, organisiert zu bleiben. Sie sind gewohnheitsmäßige Entrümppler. Entscheide, wo deine Schlüssel hinkommen, und lege sie jedes Mal, wenn du nachhause kommst, an den gleichen Ort. Räume in deinen Schränken auf und verwahre Winter- und Sommerkleidung getrennt. Räume zum Saisonwechsel deine Schubladen auf und entsorge alles, was du nicht brauchst, um Platz für die Dinge zu schaffen, die du tatsächlich brauchst und benutzen wirst. Die Ordnungsberaterin Marie Kondo empfiehlt,

einen neuen Lebensstil zu beginnen und alles zu entsorgen, was nicht in eine der drei Kategorien fällt: „derzeit in Gebrauch“, „für eine begrenzte Zeit benötigt“ oder „auf unbestimmte Zeit aufbewahren“. Indem man Dinge, die man nur gelegentlich benutzt (oder Dinge, die man nie benutzt, von denen man sich aber scheinbar nicht trennen kann), loswird oder weglagert, schafft man eine sofortige Organisation. Das liegt daran, dass man weiß, wo die Dinge, die man wirklich, wirklich benutzt, sind, und das macht es automatisch leichter, sie zu finden, wenn man sie braucht. Was sind die Prioritäten in deinem Leben? Organisierte Menschen reservieren Zeit für ihre wichtigsten Prioritäten

- Beziehungen
- persönliche Entwicklung
- berufliche Entwicklung
- finanzielle Ziele
- gesunde Gewohnheiten
- usw.

Die Prioritätenliste ist bei jedem Menschen anders, aber mit diesem Konzept kann man sich Zeit für die wichtigsten Dinge in seinem

Leben nehmen. Zeitblöcke in deinem Kalender helfen dir auch bei der Planung von kurzfristig erhöhtem Zeitbedarf, wenn du zum Beispiel einen Termin überschreiten musst. Plane deine Prioritätenblocks in fünf ununterbrochenen Arbeitsstunden. Hast du ein sich wöchentlich wiederholendes Ereignis? Baue auch hierfür einen Zeitblock in deinen Kalender ein. Versuche nach und nach, deinen Tag, deine Woche und deinen Monat in wertvolle Zeitblöcke zu unterteilen, um deine persönliche Effizienz zu verbessern. Ganz wichtig: Plane auch Erholungszeiten ein und bereinige deinen Zeitplan regelmäßig. Es kann schwierig sein, Dinge zu erledigen, wenn du das Gefühl hast, dass dein Zeitplan dein Leben beherrscht. Wenn du deinen Zeitplan einmal monatlich oder vierteljährlich bereinigst, sparst du Zeit und erreichst deine Vorhaben wie geplant. Das Ziel der Bereinigung ist es, unnötige Dinge zu streichen und vielleicht auch Arbeiten an andere abzugeben. Werde deine eigener Projektmanager und konzentriere dich auf das Wesentliche. Baue Routinen in dein Leben ein - auch an Wochenenden. Wie man seine Tage verbringt, so verbringt man auch sein Leben, und deshalb ist es so wichtig, die täglichen

Abläufe zu gestalten. Ein Leben ohne eine positive Tagesroutine oder -struktur ist mental, körperlich und emotional sehr anstrengend. Um das Beste aus deinem Tag zu machen, erdenke dir eine Routine für die Zeit nach dem Aufwachen, für deinen täglichen Arbeitsbeginn, für das Arbeitsende und vielleicht auch für das Ende des Abends. Ob du nun 30 Minuten vor allen anderen Familienmitgliedern aufwachst und jeden Morgen wichtige Nachrichten liest oder jeden Abend zur gleichen Zeit nach der Arbeit dein Workout machst, Routinen sorgen für Stabilität und Organisation des Tages. Die Routinen bestimmen deinen Zeitplan und vermitteln ein Gefühl von Struktur und Vertrautheit. Konfiguriere dein Telefon so, dass es für dich arbeitet, nicht gegen dich. Unsere Telefone verbinden uns mit Menschen, die wir lieben, helfen uns bei der Arbeit unterwegs und erleichtern uns den Online-Einkauf. Aber wenn du dein Telefon nicht verwaltest, kann es gegen dich arbeiten. Benachrichtigungen, Nachrichten-Banner, Spiele, Postfächer und soziale Medien können eine Umgebung der Unterbrechung und Ablenkung schaffen. Aber das kannst du ändern. Dieses erstaunliche kleine Gerät gibt uns Zugang zu

einer unglaublichen Reihe von Organisations- und Produktivitätswerkzeugen, die du nutzen kannst, um deine Lern- und Arbeitszeiten zu organisieren. Verwende die Notizen-App, wenn dir etwas einfällt, was du nicht vergessen möchtest und die Foto-App, um deine Fotoalben zu organisieren. Verwende die Kalenderanwendung, deinen Tag zu organisieren. Für fast jede Aktivität deines täglichen Lebens kannst du hilfreiche Apps finden. Da du dein Telefon ohnehin den ganzen Tag bei dir hast, solltest du es zu deinem Vorteil nutzen. Richte dir für das Bearbeiten deiner E-Mails Zeitfenster ein. Die (Geschäfts-)welt läuft über E-Mail. Diese Art von Kommunikation ist großartig, kann aber deine Produktivität ruinieren, wenn du dich nicht kontrollierst. Über die notwendige Kommunikation hinaus (Senden und Beantworten wichtiger E-Mails, die die Arbeit voranbringen) kann E-Mail eine große Ablenkung sein. Zu lernen, wann es hilfreich ist, auf E-Mails zu achten und wann man sie ignorieren sollte, ist eine notwendige Fähigkeit. Es ist kontraproduktiv, den Posteingang alle fünf Minuten zu überprüfen. Wie bereits gesagt, plane dir deshalb Zeit ein, um eingehende E-Mails zu prüfen oder

zu beantworten. Dadurch bewahrst du den Überblick und kannst in Ruhe auch andere Aufgaben erledigen. Je nachdem, in welchen Bereichen du tätig bist, brauchst du einen kontinuierlichen Prozess zur Verwaltung der eingehenden E-Mails; Priorisierung und Abwägung des Wertes der verschiedenen Nachrichten und die rechtzeitige Reaktion darauf, ohne den Arbeitsablauf zu stören. Sonst kann es leicht chaotisch werden. Eine gute Möglichkeit, deinen E-Mail-Posteingang zu organisieren, ist auch die Verwendung mehrerer E-Mail-Adressen. Mehrere E-Mail-Adressen ermöglichen es dir, eine E-Mail für die Arbeit, eine für die Teilnahme an Wettbewerben, die Anmeldung für Gratisgeschenke und auch Newsletter sowie eine für private Belange zu haben. Mit diesem einfachen Organisationshack kannst du unglaublich viel Zeit sparen. Und schließlich kannst du das Beantworten von E-Mail-Antworten in Zeitblöcke einbauen, indem du weniger wichtige E-Mails nur zu bestimmten Tageszeiten öffnest. Hochorganisierte Menschen sind sich klar darüber, was getan werden muss, was weggeräumt, was automatisiert oder delegiert werden muss. Sie verkomplizieren die Dinge nicht, weil Verwirrung ein Chaos

erzeugt. Mache es zu deiner täglichen Routine, Dinge zu bereinigen und organisiert zu sein.

Überwindung von Prüfungsangst

Leider ist auch heute noch die Prüfungsangst ein normaler Bestandteil der Schule oder Ausbildung, weil unser Bildungssystem immer noch völlig überholte Bewertungssysteme anwendet, die kein Mensch braucht. Hier bekommst du ein paar Tipps, um mit Prüfungsangst besser umzugehen. Ist dir das schon einmal passiert? Obwohl du für eine Prüfung gelernt hast, ist dein Kopf während der Prüfung völlig leer. Dein Magen grummelt und deine Hände schwitzen. Wenn dir diese klassischen Anzeichen von Prüfungsangst bekannt vorkommen, spiegeln deine Noten und Testergebnisse möglicherweise nicht deine wahren Fähigkeiten wider. Du kannst lernen, wie du mit der Prüfungsangst vor und während einer stressigen Prüfung umgehen kannst. Was ist überhaupt Prüfungsangst?

Während es völlig normal ist, sich vor einem Test etwas nervös zu fühlen, empfinden manche Schülerinnen und Schüler die Prüfungsangst als lähmend. Rasende Gedanken, Konzentrationsschwäche oder Angstgefühle können sich mit körperlichen Symptomen wie Herzrasen, Kopfschmerzen oder Übelkeit verbinden. Prüfungsangst hat die Macht, Wochen und Monate harter Arbeit zu zerstören. Ursachen für Prüfungsangst können die Angst vor dem Scheitern, mangelnde Vorbereitungszeit oder schlechte Erfahrungen mit Tests in der Vergangenheit sein. Du bist nicht allein. Hier erfährst du, was du tun kannst, um in den Tagen vor und während deines Tests ruhig zu bleiben.

1. Sei vorbereitet

Ja, das scheint offensichtlich, aber man muss es wiederholen. Wenn du dir sicher bist, dass du dich gründlich vorbereitet hast, wirst du dich sicherer fühlen, wenn du in die Prüfung gehst.

2. Schlafe dich ausgiebig aus

Pauken ist nie die Lösung, und die ganze Nacht durchzuarbeiten kann deine Nerven strapazieren. Ausreichende Ruhe (9-10 Stunden pro Nacht) ist wahrscheinlich vorteilhafter als das erneute Lesen eines Textes bis zum Morgengrauen.

3. Richtig Auftanken

Iss vor dem Test ein nahrhaftes Frühstück und packen passende Snacks ein, um Energie zu tanken. Halte Ausschau nach Nahrungsmitteln, die einen stetigen Nährstoffstrom bieten, statt eines Zuckerhochs mit anschließendem Absturz.

4. Gehe früh zum Prüfungsraum

Das Gefühl, gehetzt zu werden, wird die Angst nur noch verstärken. Packe alles, was du für die Prüfung brauchst, bereits am Vorabend und stelle dir den Wecker, damit du rechtzeitig aus der Tür gehen kannst.

5. Positive mentale Einstellung haben

Ermuntere dich selbst mit Sätzen wie "Ich schaffe das" oder "Ich habe hart gearbeitet und verdiene das", besonders, kurz bevor der Test beginnt.

6. Lies sorgfältig

Lies alle Aufgabenstellungen sorgfältig durch, bevor du mit deiner Arbeit beginnst. Es gibt nichts Schlimmeres, als Zeit in eine Frage zu investieren und später irgendwann zu merken, dass man in der Beantwortung gerade vom Ziel abweicht. Langsameres Arbeiten kann dir helfen, konzentriert zu bleiben.

7. Fang einfach an

Eine leere Seite kann Ängste maximieren. Tauche nach dem Lesen der Aufgabenstellung gleich in die Materie ein, indem du zum Beispiel eine Skizze für eine Antwort anfertigst. Oder finde einige Bezugspunkte, die dir helfen können, dein Selbstvertrauen und deinen Elan zu stärken.

8. Achte nicht darauf, was die anderen Prüflinge tun

Kritzeln alle anderen vor sich hin? Was wissen sie, was du nicht weißt? Das spielt keine Rolle. Achte auf deinen eigenen Test und dein eigenes Tempo, und vergiss die anderen Schülerinnen und Schüler im Raum.

9. Achte auf die Uhr

Die Erkenntnis, dass die Zeit fast abgelaufen ist und noch viele Testfragen übrig sind, kann es schwierig machen, in den letzten Minuten noch etwas Sinnvolles zu tun. Bleibe im Tempo, indem du den ganzen Test durchgehst, bevor du anfängst. Plane mental ein, wie viel Zeit du für jeden Abschnitt aufwenden wirst. Wenn dir noch Zeit zum Nachprüfen bleibt, ist es noch besser.

10. Konzentriere dich auf ruhiges Atmen und positive Gedanken

Tiefes Atmen kann ein schlagendes Herz oder einen rasenden Geist verlangsamen,

also übe diese Techniken zu Hause. Allein der Akt der Konzentration auf das Atmen und Denken kann deine ängstlichen Gefühle verändern.

Nachwort & Über die Verfasserin

Auch wenn es immer noch nicht in allen Köpfen angekommen ist, brauchen wir in allen Bereichen des Lernens Strategien, die über die bloße Beherrschung von Inhalten und Ideen hinausgehen. Lehrende als Experten und Expertinnen für Wissensvermittlung sollten sich heute als Experten und Expertinnen für die Gestaltung von Lernerfahrungen verstehen. Gewissermaßen als Lernbegleitende oder Lerncoach. Lernprozesse entstehen in der Diskussion und in der aktiven Arbeit mit den Lernmaterialien. Lernen ist ein aktiver, konstruktiver Prozess. Um neue Informationen, Ideen oder Fertigkeiten zu erlernen, arbeiten die zukünftigen Lernenden aktiv und zielgerichtet zusammen. Neues Lernmaterial wird in bestehendes Wissen integriert und dieses gegebenenfalls neu

organisiert. Anstelle der bisherigen Reihenfolge Fakten-Ideen-Anwendung, beinhalten moderne Lernaktivitäten Problemstellungen, die durch die Lernenden gemeinschaftlich in Lösungen überführt werden. Lernen ist von Natur aus sozial. Das neue gemeinschaftliche Lernen beinhaltet, dass man miteinander spricht und Aufgabenstellungen gemeinsam erkundet. Diese gegenseitige Rückmeldung führt zum tieferen Verständnis für alle Beteiligten und zur Kooperation sowie zur Übernahme von Verantwortung. Wenn Demokratie auf irgendeine sinnvolle Weise Bestand haben soll, muss unser Bildungssystem Gewohnheiten der Teilnahme an und der Verantwortung gegenüber der größeren Gemeinschaft fördern. Gemeinsames Lernen ermächtigt die Schülerinnen und Schüler, sich eine aktive Stimme bei der Gestaltung ihrer Ideen und Werte und ein sensibles Ohr beim Hören anderer zu erwerben.

Die Verfasserin Sabine Gessenich wurde am 03.03.1964 in Ingelheim am Rhein geboren. Sie ist NLP-zertifizierter Master für Psychotherapie, Lerncoach und absolvierte

verschiedene weiterführende Schulungen in den Bereichen Körperarbeit, Gedächtnistraining und berufliche Kompetenzanalyse. Mit dem von ihr entwickelten Programm POTENTIALO® - Neues Denken für Wachstumsmenschen fördert sie die Entwicklung der sozial-emotionalen Kompetenzen von Kindern und Jugendlichen. Um in Bezug auf die ständige Weiterentwicklung des Programms immer auf dem aktuellen Stand zu sein, ist sie Mitglied des ENSEC Netzwerkes. ENSEC widmet sich der Entwicklung und Förderung evidenzbasierter Praktiken in Bezug auf sozio-emotionale Kompetenz und Widerstandsfähigkeit von Schülern in ganz Europa. Dort wird untersucht, wie Kinder ein Grundverständnis für die soziale Welt entwickeln. Dazu gehört das Bewusstsein der Kinder für die psychischen Zustände der Menschen und das Wissen über soziale Regeln. Großen Wert legt man hier zudem auf die Umsetzung neuester Erkenntnisse der Gehirnforschung in allen Bildungsbereichen.

Potentialentfaltung ist für Sabine Gessenich die Grundlage für ein selbstbestimmtes

Leben. Von Herzen gerne unterstützt sie Kinder und Jugendliche bei ihrer persönlichen Entwicklung. Ihr größter Wunsch ist es, dass Menschen herausfinden können, wie sie sind und was sie fühlen. Dies trägt hoffentlich dazu bei, die Menschlichkeit in unserer Welt zu fördern, die eine wichtige Grundlage für Wohlstand und Frieden ist. Neben ihrer praktischen Arbeit mit Eltern und Lernenden arbeitet sie in verschiedenen nachhaltigen Projekten im Bildungsbereich. Besonderes Augenmerk legt sie hierbei auf die Entwicklung von emotionalen und sozialen Kompetenzen, um Menschen in Zeiten der Digitalisierung entsprechendes Rüstzeug zum Treffen allumfassender Entscheidungen an die Hand zu geben.