

Selbstbeobachtung: Wo der Knackpunkt liegt

Von Verena Steiner

Wie auch immer Sie an Lernpower zulegen möchten, sei es durch Ausprobieren neuer Methoden oder Optimieren von Gewohnheiten: Der Schlüssel ist stets die Selbstbeobachtung.

Jegliche Verbesserung beginnt mit der Beobachtung des Ist-Zustandes. Geht es dabei um eigene Verhaltensweisen, ist man gleichzeitig Beobachterin und Beobachtete - was gar nicht einfach ist. Ob Sie Ihr Tun oder Ihre Gedanken beobachten, oder ob Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihr Befinden richten: Der Knackpunkt ist stets, sich während des Beobachtens ganz *neutral* zu verhalten und wie eine Verhaltensforscherin *einfach zu registrieren, was ist*. Also nicht gleich zu kommentieren, zu bewerten oder gar sich selbst zu verurteilen. Die Beurteilung soll erst später, beim Auswerten und Reflektieren, erfolgen.

In einem Seminar haben wir die systematische Selbstbeobachtung vier Wochen lang zum Thema «Konzentration beobachten» eingeübt. Die Studieren-

den wurden angewiesen, während der Vorlesungen auf ihre Konzentration zu achten und diese anschliessend auf einer Skala von ein bis fünf Punkten (1 = schwächste, 5 = höchste Konzentration) zu bewerten. Die Anzahl Punkte sowie zusätzliche Beobachtungen mussten sie zudem Abend für Abend in ein Tagebuch eintragen.

Eine solche Aufgabe ist leichter gegeben als ausgeführt. «Wie denke ich während jeder Vorlesung daran, auf meine Konzentration zu achten?», «Was unternehme ich, um am Abend den Eintrag

Lernpower

Immer am Montag auf der Seite «Bildung & Chancen»



nicht zu vergessen?», dies waren Fragen, die in der ersten wöchentlichen Besprechung geklärt werden mussten (Erinnerungskleber sowie kleine Tagebuchrituale bewährten sich).

Eine Woche später zeigten sich die meisten Teilnehmer ernüchert über die tiefen Punktezahlen. Den jungen Leuten war zuvor nicht bewusst, wie schlecht es um ihre Konzentration während der Vorlesungen stand. Ich erinnere mich noch gut an den Anblick: Sie sassen da wie junge Hunde, die Schelte bekommen haben. Es sah rührend aus, und mir kam dabei eine Idee, die ich den Studierenden seither stets mitgebe: «Gehen Sie mit sich selbst um, wie mit einem jungen Hund: *liebevoll, aber konsequent!*»

Dies möchte ich auch Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, ans Herz legen. Kennen Sie einen jungen Hund? Seien Sie so lieb mit sich selbst wie mit diesem tapsigen Vierbeiner - auch dann, wenn Sie sich nicht so verhalten haben, wie Sie es sich vorgenommen haben, und von sich selbst enttäuscht sind. Machen Sie aber

Verena Steiner

wirkte als Dozentin und hat unter anderem «Exploratives Lernen» (Pendo) geschrieben. www.explorative.ch



trotzdem konsequent mit dem guten Vorsatz weiter.

Enttäuschungen können Sie sich ersparen, wenn Sie die Selbstbeobachtung mit der Neugier und mit dem Entdeckungsdrang der Explorativen Lerner angehen. Mit dieser Haltung ist jede Beobachtung ganz einfach interessant und macht Lust aufs Experimentieren und Spielen mit Verbesserungen. Die Benützung von Skalen hilft zusätzlich, auf der sachlichen Ebene zu bleiben und die Dinge aus einer gelasseneren und objektiveren Distanz zu sehen - statt sie zu persönlich zu nehmen und sich deswegen schlecht zu fühlen. In der Übung von nächster Woche werden wir den Gebrauch solcher Skalen ausprobieren.

Zurück zum Konzentrations-Seminar: Im Laufe der vier Seminarwochen zeichnete sich bei den engagierteren Teilnehmern eine Entwicklung ab: Ihre Beobachtungen wurden differenzierter, die Tagebucheinträge länger - und die Konzentration selbst verbesserte sich. Warum?

Wenn wir die Aufmerksamkeit systematisch immer wieder auf etwas ganz Bestimmtes - wie in diesem Fall auf die Konzentration - richten, nehmen wir es bewusster wahr; wir machen die Sache gleichsam zum Thema. Wir merken öfter, dass wir in Gedanken schon wieder ganz woanders sind, oder realisieren eher, dass nun Zeit für eine Pause ist. Diese erhöhte Bewusstheit kann automatisch zu einer Regulierung führen.

Der Lerntipp von Harald (69) zielt in diese Richtung, und ich kann ihm nur von Herzen beipflichten: «Der Brennstoff beim Lernen heisst Bewusstheit.»
Übungen im Internet auf:
www.lernpower.tagesanzeiger.ch
Die nächste Übung folgt am 15. März