

**fred hemmelmayr**

**Seminarreihe**  
**„Lernen**  
**fürs**  
**Leben“**

**>ORGANISATION<**

**Praktische Tipps zur  
Optimierung der Lern- u.  
Arbeitstechniken**





**Disclaimer:** Dieses Manuskript wurde nach bestem Wissen und Gewissen vom Autor selbst zusammengestellt. Es dient lediglich als Begleitung für den Seminarteil „Organisation“, wobei Inhalte ständig erneuert werden. Es gibt keine bindenden Richtlinien vor, sondern dient als Impulsgeber für die gemeinsame Erarbeitung von Inhalten im Seminar sowie deren spätere praktische Umsetzung.

Der Autor erhebt mit diesem Manuskript natürlich keinerlei Anspruch auf Vollkommenheit, Wahrheit und Richtigkeit. Fehler sind vorbehalten. Wer selber schreibt, der weiß und kennt dies sehr wohl, dass trotz vieler Stunden der Nacharbeit und Korrektur, sich immer wieder neue Fehler finden. Jegliche Haftung irgendwelcher Art für den Inhalt oder daraus abgeleiteter Aktionen der Leser wird ausdrücklich und vollständig ausgeschlossen. Das gilt auch für alle Links und externe Verweise in diesem Manuskript, für deren Inhalt ebenfalls jegliche Haftung ausgeschlossen wird.



**Zum Autor:**

fred Hemmelmayr arbeitet seit 1992 im Trainings- Unterrichts- u. Lehrbereich. Er ist selbständig tätig als Privatlehrer und Trainer.

Er spricht mittlerweile etwa zehn naturwissenschaftlich/technische Sprachen, teilweise über das Maturaniveau hinausgehend.

Er publiziert Artikel aus den Bereichen Naturwissenschaften, Mathematik, Technik, EDV, Lern- u. Arbeitstechniken, Bewusstseinsforschung und Existenzphilosophie. Er verfasst auch gesellschaftskritische Schriften, Artikel und Satiren, wobei ihm eines seiner Druckwerke dazu veranlasste, für ein halbes Jahr ins politische EXIL nach Bolivien zu gehen.

© 1. Auflage: März 2019 by fred Hemmelmayr

**Reproduktion/Publikation nur mit Zustimmung des Autors. Zitate aus diesem Manuskript nur mit Angabe des Autors und der Quelle.**

Email: [office@nachhilfe-fred.at](mailto:office@nachhilfe-fred.at)

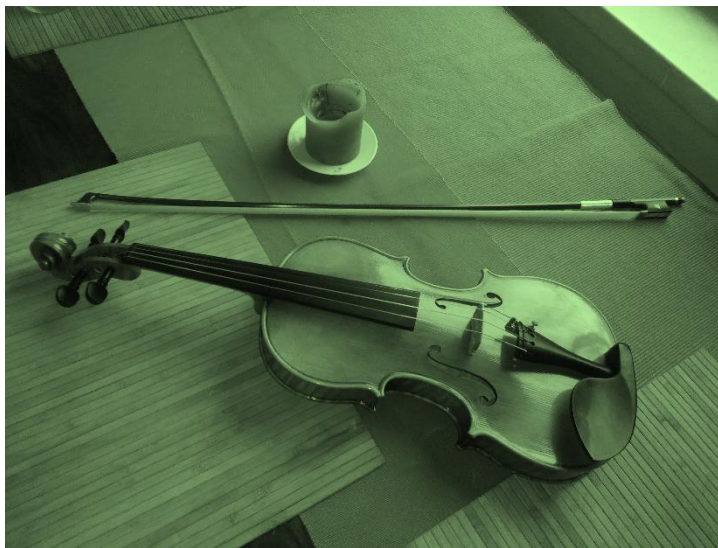
Eigene Homepage: [www.nachhilfe-fred.at](http://www.nachhilfe-fred.at)



„Das (schulische) Leben?  
Könnte es nicht sein  
wie ein Violinenspiel?  
Wie Butter, nichts verkrampfen  
und nichts unter Druck und Zwang...

...dann kämen die schönen Töne  
schon ganz von selber...“

(Fred)





## **Einleitend...**

Jeder kennt das deutsche Sprichwort „Ordnung ist das halbe Leben“, worin sehr viel Weisheit steckt. Dieses Sprichwort klingt sehr einfach und äußerst logisch, doch den Zustand der Ordnung in unserem Leben aufrecht zu erhalten oder ihn im Ansatz anzustreben, erfordert stete Zuführung externer Energie.

Die Naturgesetze der Thermodynamik lehren uns, dass Enthalpie (vgl. Zustand der Ordnung) immer in Entropie (vgl. Zustand der Unordnung) mündet, sofern man nicht extern Energie in das System einbringt. Ein Schreibtisch, eine Wohnung, ein Auto, eine PC-Festplatte sich selber überlassen, führt uns anschaulich vor Augen, was die Prämissen des 2. Hauptsatzes der Thermodynamik im alltäglichen Sinne bedeuten.

Wer also im Unterricht dann und wann seinen Blick abschweifen lässt, es wagt, vom langweiligen Vortragenden seine Aufmerksamkeit abzuwenden und seinen Blick hinaus auf die Natur richtet, lernt mitunter weit mehr für sein Leben.

Ordnung ist ein Naturgesetz, worauf sich der gesamte Kosmos, in welchen auch unser Leben eingebettet ist, stützt.

Die Schule, der Beruf oder die Ausbildung sind nur ein kleiner, im Grunde genommen ein unwesentlicher, Teilbereich unseres Lebens. Treten Probleme speziell in diesem Teilbereich auf, so müssen wir Kausalitäten berücksichtigen und den Hebel genau dort ansetzen, wo die wahren Ursachen für Unordnung begraben liegen. Diese finden sich oft außerhalb von Schulgebäuden.

Daher werden wir uns zunächst den Begriff Ordnung aus der Metaebene etwas ansehen, sowie dessen existenzphilosophische Bedeutung, bevor wir konkrete Werkzeuge besprechen, die für den schulischen bzw. beruflichen Erfolg von Nutzen sein können.

Das Kapitel „*Die goldene Regel*: drei einfache Tipps, wie man bessere Noten schreibt“ aus dem Manuskript „LernenfürsLeben“ geht genau auf diese Thematik näher ein.



In der Schule ist uns vorgekaut worden, den vorgetragenen Stoff nicht zu hinterfragen, doch Stofflücken entstehen erst, wenn man nicht hinterfragt.

Hier in diesem Manuskript verwende ich bewusst viele Begriffe, die nicht allen geläufig sein werden. Deine Aufgabe ist es, danach zu fragen.

Dann werden Begriffe hier angeführt, die jedermann geläufig sind, aber dennoch einer gewissen Erörterung bedürfen, wie zum Beispiel der Begriff „Naturgesetz“, usw.

Um einen nachhaltigen bzw. bleibenden Lernerfolg zu verbuchen, ist es außerordentlich wichtig, so wie Goethe in Faust I zunächst einmal zu verweilen, und mit ihm auszurufen: „Ach Augenblick verweile doch...“.

Zeit und Muße sind das Geheimnis, nicht Akkordarbeit, Bulimie-Lernen im Fast-Food-Tempo und zwanghafter Leistungsdruck. In der Stille liegt die Kraft: So war es auch bei den großen Dichtern und Denkern.





## ***Inhalt***

Wo Ordnung beginnen muss bzw. warum das so ist	7
Die Ordnung der Natur als Vorbild	8
Wie wir auf Ordnung bzw. auf Unordnung geprägt wurden	10
Ein nachhaltiger Lebensstil schafft automatisch Ordnung	11
Arbeitsplatzgestaltung	14
Brauchen intelligente Menschen Ordnung?	16
Plan: Zeitplanung – Stoffplanung – Pausenplanung	17
Die „Do it Liste“	27
Richtig lernen? Praktischer Umgang mit Büchern	28
Die Natur hat uns alles geschenkt, was wir zum Lernen brauchen	31
Formalkriterien – Garant für ein erfolgreiches Leben?	34
Intuition – höre auf dein Bauchgefühl	35
Das Pareto-Prinzip	37



## **Wo Ordnung beginnen muss bzw. warum das so ist**

Jegliches Unterfangen? Wo beginnt es? Natürlich mit einer Willensentscheidung, also in unserem Geiste hat jegliches Unterfangen, uns sei es nur, wenn wir unseren Arm bewegen möchten, seinen Ursprung.

Daher ist es von entscheidender Bedeutung, zunächst einmal Ordnung in unserer Gedanken- u. Gefühlswelt zu schaffen, wenn wir Ordnung in unserem täglichen Leben erreichen möchten, wobei wir uns zunächst ehrlich fragen sollten:

„Will ich überhaupt mehr Ordnung in meinen Leben bzw. brauche ich mehr Ordnung?“

Wenn ich diese Frage mit einem „Ja“ beantworten kann, so stellt sich automatisch die nächste Frage:

„Wie mag dies geschehen?“

So etwas Wichtiges lernt man gewiss (noch) nicht in der Schule, zumal in unserer materiell geprägten Leistungsgesellschaft dies auch nicht erwünscht ist, doch immer mehr (junge) Menschen sehnen sich nach mehr Ruhe und erkennen, dass dieses Leistungsdenken Ursache vieler gravierender Probleme unserer Gesellschaft ist.

Es ist ganz einfach: Alle „Unruhestifter“ auf ein Mindestmaß herunterfahren. Auch die neuesten Erkenntnisse aus der Gehirnforschung (so zum Beispiel das Buch von Niels Birbaumer: „Denken wird überschätzt“) weisen uns darauf hin, dass ein „sich leer“ machen sehr wichtig ist. Selbst Heraklit pflegte schon zu sagen: „Leere statt Lehre“, was Arthur Schopenhauer erörtert mit dem Spruch: „Was einer in sich ist und selber hat, kurz die Persönlichkeit und deren Wert, ist das alleinige Unmittelbare zu seinem Glück und Wohleben“.

Siehe dazu auch das Kapitel: „Ein nachhaltiger Lebensstil“ bzw. aus dem Begleittext zum Vortrag "Quantenphysik und Quantenphilosophie im Atomzeitalter" auf meiner Homepage unter dem Kapitel „Materie oder Leere“ nach!



## Die Ordnung der Natur als Vorbild

Eines von unzähligen Beispielen sei hier nur die Teilsymmetrie. Diese Frage stellte mir einmal ein Schüler, warum vieles in der Natur so angeordnet ist. Was bedeutet eigentlich Teilsymmetrie? Betrachten wir zum Beispiel den menschlichen Körper oder einen Baum (unter der Voraussetzung, dass er natürlichen Wachstumsbedingungen ausgesetzt ist), so kann man feststellen, dass er, sofern man eine Symmetrieachse von oben nach unten zieht, dieser rein äußerliche betrachtet symmetrisch angeordnet ist. Dieses Phänomen findet sich sehr häufig in der Natur wieder, eine Teilsymmetrie von oben nach unten.

**Dazu meine Hypothese:** Das erste Argument sei die Ästhetik. Viele Gegenstände des alltäglichen Gebrauchs weisen ebenfalls diese geometrische Anordnung auf. So zum Beispiel Gläser, Blumentöpfe, Türen, Bücher, Bleistifte, Monitor, Lautsprecherboxen, die meisten der architektonischen Bauwerke, usw. Wir Menschen empfinden anscheinend diese Form als besonders ästhetisch, aber woher kommt dieses Gespür für Ästhetik?

Dieses Gespür ist tief in unserem genetischen Code angelegt. Leonardo Da Vinci erkannte dies und war damals seiner Zeit weit voraus. Sein vitruvianischer Mensch zeigt dies ebenfalls, dass es zusätzlich zur Teilsymmetrie auch noch auf die richtigen Proportionen ankommt. Das ist natürlich keinesfalls Zufall, sondern dahinter steht ein Plan.

Wenn wir diese Naturgesetzmäßigkeit beim Baum betrachten, so erkennen wir folgendes:

**links = rechts**

bzw.

**oben = unten**



Diese nicht zufällig in Erscheinung tretende Anordnung der Materie offenbart uns sehr einfache geistige Binsenweisheiten auf äußerst lapidare Anschauungsweise, nämlich:

**links = rechts**, was so viel bedeutet, dass die politisch Linken = die politisch Rechten sind, eine scheinbare Gegensätzlichkeit gleicht sich harmonisch aus und ohne das eine könnte das andere nicht existieren und diese scheinbaren Gegensätzlichkeiten gehören untrennbar zusammen und ergänzen sich in völliger Harmonie zu dieser ästhetischen Teilsymmetrie der Natur.





**oben = unten**, was so viel bedeutet, dass Gott und Licht = Teufel und Sünde eins sind, eine scheinbare, von Menschen und Machthabern erschaffene Gegensätzlichkeit gleicht sich harmonisch aus, welche sich im Ying und Yan-Prinzip wieder spiegelt, aber auch die Erkenntnisse aus der Quantenphysik bestätigen, dass es keine Dualität gibt, sondern alles ist komplementär. Ohne das eine könnte das andere nicht existieren und diese scheinbaren Gegensätzlichkeiten gehören untrennbar zusammen. Sie ergänzen sich in völliger Harmonie zu dieser ästhetischen Teilsymmetrie der Natur.

Es gibt in der Natur also keine Trennung: Wie sollte es da bei uns Menschen anders sein?

Nur unnatürliche politische Weltanschauungen und unnatürliche religiöse Konzepte, die auf Macht, Herrschaft und Ausbeutung unseres Planeten und des Menschen angelegt sind, schafften Unordnung und Chaos bzw. eine unnatürliche Trennung zwischen uns Menschen: Therapeut – psychisch Kranker, Lehrer – Schüler, Politiker – Volk, Gläubiger – Ungläubiger, Neger – Weißer, Akademiker – Arbeiter, Mann – Frau, Armer – Reicher, Arbeitstätiger – Arbeitsloser, Linker – Rechter, Fleischfresser – Veganer, Heterosexueller – Homosexueller, usw.

Wir müssen also zurück zur Natur, zu den Gesetzmäßigkeiten der Natur, die tief im genetischen Code angelegt sind.

Der Baum würde sein Gleichgewicht verlieren, wenn er nur auf einer Seite wachsen würde und er wäre nicht lebensfähig ohne sein ausgeprägtes Wurzelwerk.

Wir Menschen kämpfen gegeneinander, weil wir noch nicht das Gesamtbild vor Augen haben. Dies schafft viel Unordnung zwischen uns Menschen.

Das Wurzelwerk steht für unsere Schattenseiten, die unter der Oberfläche als integrativer Bestandteil unserer Persönlichkeit tief verborgen liegen, doch genau in Phasen der Stürme unseres Lebens wachsen und gedeihen unsere Wurzeln und mit ihnen unsere Früchte.

Man stellte sich nur ein (schulisches) Leben vor, wo man nur ansatzweise diese Naturgesetzmäßigkeiten in unsere Gesellschaft integrieren würde!

Es wäre ein Leben voller Ästhetik und optimalen Gedeihens!

Ich bin gewiss, dass die Menschheit zu diesem Ziele gelangen wird, auch wenn bis dahin noch ein weiter Weg zu beschreiten ist!



## **Wie wir auf Ordnung bzw. auf Unordnung geprägt wurden**

Mein Vater war Maler von Beruf. Ich kann mich noch sehr gut an seine kleine Werkstatt erinnern. Ich war damals etwa vier Jahre alt, doch mich faszinierte der Anblick seiner kleinen Werkstatt, wo alle Pinsel, Kübel und Werkzeuge ihren ganz bestimmten Platz einnahmen. Diese kleine Werkstatt strömte ein Gefühl von Sauberkeit und Ordnung aus. Selbst als kleiner Junge hinterließ dies einen prägenden Eindruck auf mich. Selbst bis zu seinem Tod hegte und pflegte dieser Mann stets Ordnung. Das Erbe meines Vaters war nicht viel Geld, welches er mir hinterlassen hat und/oder materielle Güter, sondern etwas viel kostbareres vererbte er mir, nämlich einen gewissen Ordnungssinn, ein Erbe, von dem ich Zeit meines Lebens die Früchte davon genießen darf, denn eine Tugend zieht sich durch sämtliche Lebensbereiche.

Viele (lerntechnische) Probleme haben ihre wahre Ursache in der frühkindlichen Entwicklung.

Wenn wir da zurück gehen, um unser biographisches Material aufzuarbeiten, so werden sich viele aktuelle Probleme lösen, denn wir werden erkennen, warum wir so ticken.

In meinem Spamorder landen manches mal Mails von Frauenfotos (s. Bild nebenan), die für unser Seminar äußerst aufschlussreich sind, da sie sehr viel über unsere Prägungen bezüglich Ordnung aussagen, sofern man etwas genauer hinsieht und sich nicht von dem, was man sieht, ablenken lässt.

**Faktum ist:** Fast alle blicken ausschließlich auf die nackte Frau, wobei solche Fotos in der heutigen Zeit noch sehr harmlos sind, blenden das nähere Umfeld, wo dieses Foto gemacht wurde jedoch völlig aus, denn erst das Umfeld sagt alles über die „Ordnungsliebe“ dieser Person aus! Die intelligente Person wird in diesem Bild kein sexistisches Motiv erblicken, sondern über die darin zugrunde liegende existenzphilosophische Bedeutung des Begriffes Ordnung kontemplieren, denn es ist ein Paradebeispiel hierfür.





## **Ein nachhaltiger Lebensstil schafft automatisch Ordnung**

Wir haben bereits anklingen lassen, dass wir von den Gesetzen bzw. Ordnungen der Natur alles lernen können, was wir für eine optimale und zufriedene Lebensführung benötigen. Heute wissen wir bereits um einiges mehr darüber, wie diese Welt aufgebaut ist. Atom- u. Quantenphysiker haben, wenn zu Beginn auch nur zögernd und sehr vorsichtig, kundgetan, dass die Quantenmechanik einen Paradigmenwechsel einleiten wird, der alle Lebensbereiche miteinschließt.

Es geht hier nicht um einen radikalen Lebenswandel, auch nicht um Askese, Kasteiung, völligen Verzicht auf Luxusgüter, strengere Gesetze, Verbannung der Unterhaltungselektronik, keinerlei Urlaubsreisen, völliger Verzicht auf Drogen und dergleichen, sondern ein Zurückschrauben der Ressourcen, die wir hier in Westeuropa zu viel verbrauchen. Nachhaltigkeit betrifft jeden von uns und sie ist individuell. Sie wird von innen heraus geschehen und dies freiwillig aus einer tiefen Erkenntnis heraus, ohne Zwang, ohne Druck und ohne Gesetze.

Derzeit wissenschaftliches Faktum ist, dass wir hier in Europa pro Kopf etwa 150% an Ressourcen zu viel verbrauchen, was heißt, dass wir ca. 33% über unsere Verhältnisse leben. Auf längere Sicht hinaus wird dieser Lebensstil unseren Globus nicht mehr verkraften können.

Eine Rückbesinnung auf 100% würde das globale Ökosystem auf Dauer sehr wohl verkraften, doch 150% sind weit zu viel. Wir stehen bei dieser Ressourcenverschwendung bzw. diesem Raubbau unseres Planeten in tatsächlicher Gefahr, dass uns die Evolution ausscheidet.

Jeder denkt nur für sich, weil er so programmiert wurde. Er sieht natürlich nicht mehr das Spirituelle bzw. das, was die Quantenphysik auch offenbart, weil das alte System an der Macht bleiben möchte, doch alles hängt zusammen und alles hat Auswirkungen auf das Ganze! Es ist ja immer leicht, wenn es andere betrifft, aber Veränderung muss bei uns selbst beginnen! Jedem von uns sollte klar sein: Hier geht es nicht um eine Kleinigkeit, sondern um das Fortbestehen unserer ganzen Spezies Mensch!

Von 150% auf 100% - was könnte das in der täglichen Praxis bedeuten? Es bedeutet generell eine persönliche Reduktion um ca. 30%, wo natürlich jeder dazu eingeladen ist, individuell für sich selbst ganz persönlich Überlegungen anzustellen.



Nur einige Beispiele:

- *anstatt mit dem Auto xxx km/Woche zu fahren, nur mehr 0,7 mal xxx km fahren. Der Extremist würde hier sogleich auf das Auto völlig verzichten oder ein Autosharing anstreben*
- *anstatt x Bier/Tag nur mehr 0,7 mal x Biere. Oder ganz auf Alkohol verzichten?*
- *anstatt x Hemden, Handtaschen, ... im Kasten nur mehr 0,7 mal x,*
- *anstatt xxxx€/Monat verdienen nur mehr 0,7 mal xxxx,*
- *anstatt einer xx m<sup>2</sup> für ein Pärchen nur mehr eine 0,7 mal xx Quadratmeterwohnung,*
- *Anstatt x mal im Jahr auf Urlaub fahren, nur mehr 0,7 mal x Mal,*
- *anstatt x Stunden/Tag vor dem PC und TV nur mehr 0,7 mal x Stunden/Tag,*
- *Anstatt der Super-Size-Portion die normale Portion bestellen, ->automatische Gewichtsreduktion um den Faktor 0,7!*
- *anstatt ständig seinen Stromanbieter zu wechseln, sich einmal Gedanken über seinen Stromverbrauch zu machen, usw.*

Wenn wir alle einmal ganz ehrlich zueinander sind, so macht uns der viele materielle Konsum und das viele Überangebot keinesfalls freier und glücklicher, sondern bereitet uns eher mehr Sorgen und schafft Chaos und Unordnung.

Wir alle wurden durch die Leistungs- u. Konsumgesellschaft so programmiert, dass wir stets im Materiellen ein Upgrade anstreben. Ein noch größerer Fernseher, eine noch größere Wohnung, noch mehr Geld auf dem Konto, usw. Ob das nun tatsächlich glücklicher und zufriedener macht, so wie es uns die Werbung suggeriert, mag dahingestellt sein und sollte einer wissenschaftlichen Prüfung unterzogen werden.

Dazu eine rein persönliche Erfahrung bzw. ein kleiner Selbstversuch: Mein 27 Zoll Monitor kündigte an, dass er mich bald verlassen würde, indem er mir im elektromagnetischen Frequenzspektrum von 400-750nm willkürlich Lichtphotonen an meine Retina übermittelte, worauf meine Retina etwas verwirrt reagierte. Sofort war mein erster Gedanke: Ein neuer Monitor muss her, natürlich größer als der alte! Doch in meinem Keller lag schon seit Jahren ein alter Monitor (weit kleiner als das aktuelle Gerät) völlig unbenutzt herum. Dann kam mir in den Sinn, als ich gerade einen Artikel über Nachhaltigkeit verfasste: „Warum nicht den alten Monitor



aus dem Keller probieren?“. Die Umsetzung dieses Gedankens bedurfte etwas längerer Zeit, doch nun steht ein alter Monitor auf meinem Arbeitsplatz und zu meiner großen Freude: Er ist zwar wesentlich kleiner, doch die Bildqualität ist weit besser als die des alten Gerätes.

Meine daraus gewonnene Erkenntnis: Ein Downgrade erweist sich manches mal als äußerst sinnvoll! Damit spart man nicht nur Platz, sondern auch wertvolle Rohstoffe und Ressourcen.

Wo kann man noch downgraden, wo es sich als sinnvolle Bereicherung erweisen würde?

Man kann sich zunächst einmal einen ganz bestimmten Bereich (zum Beispiel, Dinge, die wir seit Jahren in unserer Wohnung horten und ev. gar nicht verwenden) vornehmen und man wird sehen, dass dies einen Dominoeffekt auslösen wird, der auch andere dazu anspricht, endlich etwas freier zu werden.

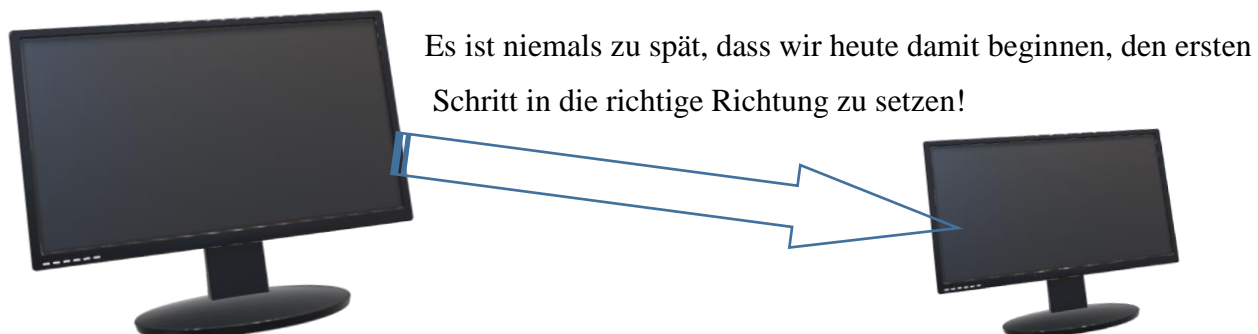
Wenn wir zum Beispiel unseren Gerümpel, um 33% vermindern, dann brauchen wir 33% weniger Wohnfläche -> 33% weniger Betriebskosten, -> 33% weniger Miete,...

...das wiederum bedeutet, dass wir weniger Geld verdienen müssen, weil wir weniger für unsere Lebenserhaltungskosten aufwenden müssen. Das hat zur Folge, dass wir wieder mehr Freizeit (=Lebenszeit) zur Verfügung haben, usw., die wir dann zum Beispiel in zwischenmenschliche Beziehungen oder kommunale Projekte investieren können,...

Ein nachhaltiger Lebensstil?

Fängt nicht damit an, dass wir über die wahren Hintergründe von 9/11 aufklären, über unsere Regierungen schimpfen, die Außenpolitik der USA anprangern, die Ausländerproblematik anprangern, über die Machenschaften der Finanzoligarchie Artikel schreiben, die Quotenregelung der Frauen in Frage stellen, usw., sondern er beginnt mit uns selbst.

Kurzum: Was kann ich persönlich tun und in meinem Leben dann praktisch umsetzen?



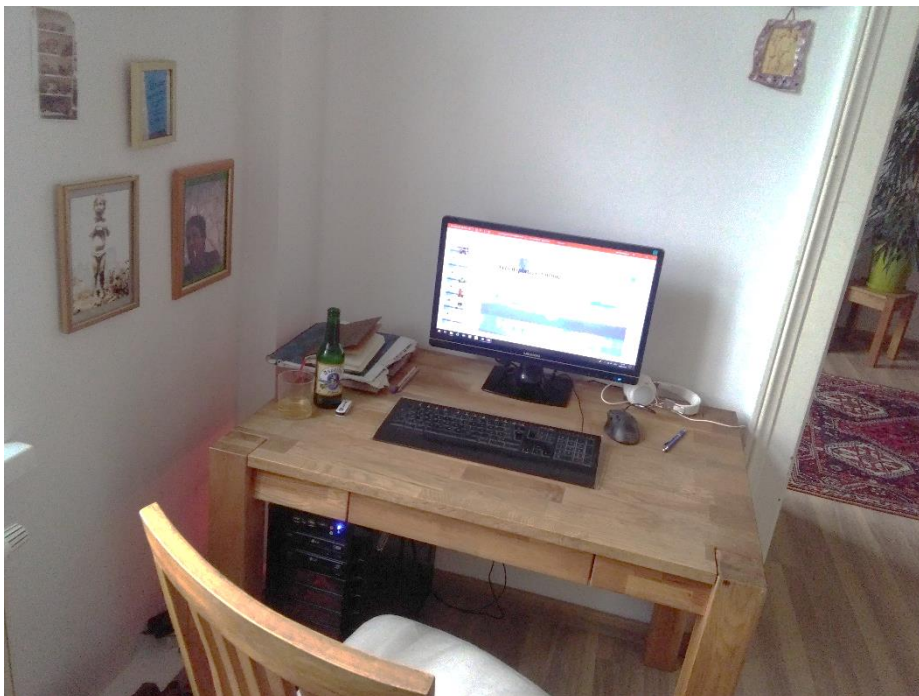


## **Arbeitsplatzgestaltung**

Ordentlicher Mensch -> ordentliches Umfeld. Wer vorangegangenes Kapitel gelesen und sich zu Herzen genommen hat, der wird automatisch daran gehen, seinen unmittelbaren Lern- bzw. Arbeitsplatz zunächst einmal ordentlich zu entrümpeln. Das betrifft aber nicht nur den Schreibtisch an seiner Oberfläche, sondern alle Laden, Schränke, das Bücherregal sowie auch die PC- Festplatte. Einen ordentlichen Arbeitsplatz hat man in weniger als einer Minute vollkommen zusammengeräumt und man findet alles stets griffbereit.

Natürlich hat jede Person eine andere Vorstellung darüber, was Ordnung ist. Dies ist individuell, doch ein Blick auf meinen Arbeitsplatz genügt, sofern ich dann ehrlich in mich gehe, mich spüre und fühle, bekomme ich auch die Antwort, ob es passt oder nicht.

Wenn ich alleine lebe, so muss ich mich selber wohl fühlen, doch wenn mein Ordnungssinn ein Problem für meine Mitmenschen darstellt, dann sollte etwas gemacht werden. Man kann auch mit dem Ordnungssinn übertreiben und pingelige Übertriebenheit kann für andere Menschen ziemlich nervig werden. Während ich gerade an diesen Zeilen arbeite, habe ich eine Momentaufnahme meines Arbeitsplatzes gemacht. Ich persönlich bin zufrieden damit, was aber nicht heißen sollte, dass alle es so machen sollten wie ich.





Ich muss es aber wieder erwähnen, weil es so wichtig ist: Weniger ist mehr!

Was ich das letzte Jahr nicht brauchte, werde ich vermutlich auch das nächste Jahr nicht mehr benötigen und auch das übernächste Jahr nicht. Warum also den Krempel noch aufbewahren?

Man muss ja nicht sogleich alles wegschmeißen. Ich mache etwa zweimal im Jahr gemeinsam mit meiner Frau einen Flohmarkt. Das macht Spaß und 150-200 € sind meist immer drinnen.

Aller Anfang ist schwer. Warum nicht einmal seinen Freund dazu einladen? Gemeinsam macht es weit mehr Spaß und motiviert auch weit mehr. Am besten, man trägt dies in die „Do it Liste“ ein, welche wir noch besprechen werden.

Hier gibt es keinerlei Vorgaben oder Richtlinien, zumal die Geschmäcker ja völlig verschieden sind. Die einzigen Grenzen, die man sich hier setzt, sind die Grenzen der eigenen Phantasie!

Erst, wenn man sich erfolgreich von alten und unnötigen Sachen getrennt hat, macht ein kontinuierliches Ordnung halten erst Sinn. Wer versucht, Ordnung zu halten, ohne sich darüber im Klaren zu sein, dass Unordnung primär auf die übertriebene Anhäufung von Besitz beruht, der gießt Wasser in eine löchrige Regentonne und wundert sich, warum die Tonne nicht voll wird.

Das Motto: „Weniger ist mehr“ wirkt wahre Wunder!

Wenn ein Schüler zu mir kommt, dann brumme ich ihm nicht sogleich einen Zehnerblock an Nachhilfestunden und ein „all-inclusive-Paket“ auf, sondern sieh mir die Lage zunächst einmal genau an. Meist tut es sich mit einigen wenigen Stunden. Ich sage dann zu ihm: „Weniger ist mehr, denn du hast sowieso schon so viel Schule und viel zu wenig Freizeit. Damit schone ich deine und meine Zeit aber vor allem die Briefftasche deiner Eltern“.

Das verstehe ich persönlich unter Nachhaltigkeit, wo ich nicht primär an der Optimierung meines Profites denke, sondern an das Gesamtwohl.

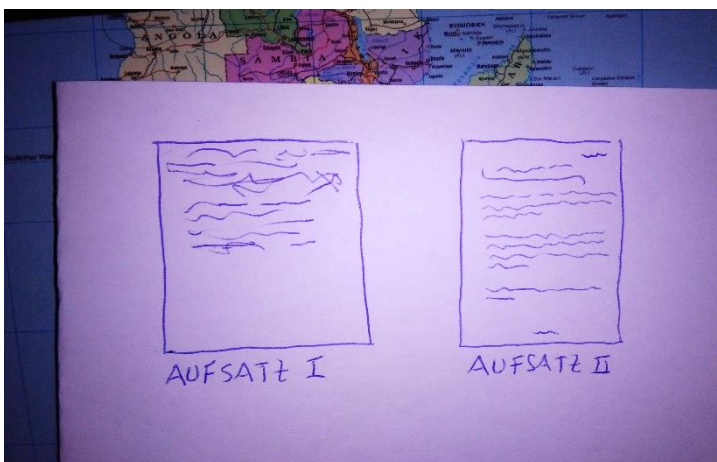


## Brauchen intelligente Menschen Ordnung?

Es war ein schöner und warmer Juninachmittag. Meine Schulkollegen hantierten eifrig an den Messinstrumenten und Gerätschaften, nahmen Daten auf, protokollierten und werteten sie aus. Mein Blick glitt sanft über die Gerätschaften des Strömungsmaschinenlaboratoriums hinweg, hinaus in die freie Natur, wo die Sonnenstrahlen durch die großen Fenster drangen und den ganzen Raum erhellten, dann zurück auf des Professors Pulte in dessen Unterlagen, die sich direkt vor mir ausbreiteten. Da lagen Spickzettel, zerknittert mit speckigen, zerkauten und abgefressenen Ecken, lose durcheinander, umherirrend durch den hoffnungslos überfüllten Ordner. Ich hielt ruhig inne, erhob meinen Blick aus des Professors Ordner und sah meinem Professor nun direkt in die Augen. "Ich finde, dass Sie da einen unverschämten Saustall beinander haben, a Frechheit ist des, Herr Professor!".

Ruhige Stille breitete sich im Versuchsalaboratorium an der Höheren Technischen Bundeslehr- u. Versuchsanstalt aus, mit etwas Beimengung an leichter Anspannung. Der Herr Professor entgegnete mir: "Intelligente Menschen brauchen keine Ordnung!" - wir beide, ich und der Herr Professor mussten schmunzeln und mich bewegte die Frage in meinem Herzen: "Hat der Herr Professor recht oder ist das nur eine billige Ausrede?".

Generell geht es hier um die Gestaltung meiner Unterlagen und im weiteren Sinne natürlich um mein gesamtes Equipment, welches ich für die Schule benötige.



Das Kapitel „*Bessere Noten ohne mehr zu lernen*“: Die Form und die Sauberkeit“ aus dem Manuskript „LernenfürsLeben“ geht genau auf diese Thematik näher ein.

Aufsatz I: Durchschnittsnote  
Befriedigend

Aufsatz II: Durchschnitt ein GUT





## **Plan: Zeitplanung – Stoffplanung – Pausenplanung**

Dieses Kapitel habe ich aus einem meiner älteren Bücher über Lerntechniken herausgenommen und etwas überarbeitet.

Planung ist nicht nur im schulischen Bereich sehr wichtig. Nahezu in allen Lebensbereichen gehört richtiges Planen dazu. Hier gibt es, je nach Situation und Notwendigkeit abgestimmt, unterschiedliche Methoden und Werkzeuge. Einige Werkzeuge und Methoden, vor allem diejenigen, welche für den schulischen Gebrauch geeignet sind, werden wir hier etwas genauer betrachten. Auch sehen wir uns universelle Strategien und Planungsmethoden an, welche beherrscht werden sollten. Neben der Art und Methode unterscheiden wir auch noch nach dem Faktor Zeit. Es gibt kurz-, mittel- u. langfristige Pläne. Aus diesem Grund widmen wir uns auch dem Faktor bzw. sehr kostbaren Gut „Zeit“.

### **Zeitplanung**

Wir alle wissen wie es so ist mit (Prüfungs)Stress, Zeitdruck, den vielen Hausaufgaben, der langen Schulwoche und mit unserer soooooo kurz gebliebenen Freizeit steht. Aber ist es wirklich so? Unsere Woche hat 7 Tage. Das sind 168 Stunden. Schauen wir uns nun diese Woche (Jahresdurchschnitt) etwas genauer an:

<b>Beschäftigung</b>	<b>Stunden pro Woche</b>	<b>Noch verbleibende Stunden</b>
Schlaf	56	112
Schule (Jahresdurchschnitt)	30	82
Schulweg	2	80
Lernen und Schulaufwand	5	75
Essen, Pipi und so	14	61
Diverse Hausarbeiten	3	58
Anderweitige Verpflichtungen	7	49
<b>Verbleibende Freizeit</b>	<b>49</b>	<b>0</b>

Gehen wir vom Durchschnitt aus, so bleiben uns pro Tag 7 Stunden, die uns frei zur Verfügung stehen!



**Wir haben genug Zeit! Das ist nicht das Problem,  
sondern der richtige Umgang mit der Zeit: Das ist das Problem!**

Zeitmanagement bedeutet systematisches und diszipliniertes Planen der eigenen Zeit, um auf diese Weise Zeit zu sparen. Es bleibt mehr Zeit für die wichtigeren Dinge bzw. für Dinge, die mir auch Spaß machen. Zeitmanagement soll einfach mehr Zeit für Erholung und mehr Möglichkeiten, neue Energie zu tanken, aufschließen. Zeitmanagement hilft nicht nur dabei, Zeit zu sparen, sondern auch, seine Zeit effektiver zu nutzen, d.h., sich auf die wesentlichen Dinge zu konzentrieren. Zeit besser und effektiver zu nutzen, führt so letztlich zu einem zufriedeneren Leben. Wer hier in der Zeitplanung investiert, der muss auch weniger Zeit für das Lernen investieren! Nachdem der erste Schritt getan ist, und ein Überblick über die Aufgaben und das was man erreichen will, gewonnen ist, kann mit der konkreten Zeitplanung begonnen werden.

Planen spart viel Zeit und verbessert das Arbeitsergebnis. Die Zeit, die für das Planen benötigt wird, lohnt sich. Die Zeitplanung erfolgt grundsätzlich schriftlich. Die Planung beginnt mit den wichtigsten Aufgaben des Tages. Es ist hilfreich, auch die Voraussetzungen, die für das erledigen der Aufgabe zu erfüllen sind, zu notieren. Es ist durchaus sinnvoll, Aufgaben nach Wichtigkeit und Dringlichkeit zu unterscheiden. Dringende Aufgaben sind schnell zu erledigen, da ein naher Termin feststeht, an dem sie abzuschließen sind. Wichtige Aufgaben sind meistens langfristiger und strategischer Natur. Die Auswirkungen und Folgen sind von Bedeutung.

### **Wichtigkeit und Dringlichkeit**

Man unterteilt hier in A, B, C und D Aufgaben und Erledigungen

A: Höchste Priorität

B: Hohe Priorität

C: Mittlere Priorität

D: Kaum Priorität

Nun listet man alle anstehenden, außerplanmäßigen Aufgaben und Erledigungen (das, was noch nicht terminisiert ist, ich aber schon länger aufschiebe) auf. Hier gilt es, alles aufzulisten, was einem gerade einfällt.



Das kann sein: Jemandem Geld zurückgeben, Arzttermin, einen anstehenden Besuch machen,...

Hier sollte man sich Zeit lassen und genau überlegen! Jetzt erfolgt die Unterteilung der Aufgaben nach Dringlichkeit (das sind alle Aufgaben, die sehr rasch erledigt werden müssen) und Wichtigkeit (das sind alle Aufgaben, die sehr wichtig sind)!

Wie das funktioniert, werde ich euch gleich konkret zeigen:

(wohl bemerkt: Ich verwende diese Methode normalerweise nicht)

Nr.	Aufgabe/Erledigung	Dringlich	Wichtig
1	Manuskript muss bis Ende März fertig sein!	A	B
2	Zahnarzt Nachkontrolle	D	B
3	Augenarzt Termin	C	B
4	Seminarraum div. Arbeiten	C	C
5	Finanzamt Termin	D	B
6	Bad+ WC ausmalen	D	C
7	Keller entrümpeln	B	B

Anmerkung zu „Keller entrümpeln“:

Alles wurde planmäßig erledigt. Ich habe mein Auto mit den Sachen vollgeladen und bin zur Entsorgungsstelle gefahren. Und die war an diesem Tag geschlossen. Was habe ich daraus gelernt: Zur Durchführung gehören eben auch etwas Umsicht bzw. die Berücksichtigung der Rahmenbedingungen!

Mit etwas Hausverstand kann nicht viel daneben gehen. Aber Hausverstand lernt man heute nicht in der Schule!



Jetzt folgt die Übertragung in die Tabelle:

↑  WICHTIGKEIT	Bis überübernächste Woche	Bis übernächste Woche	Bis nächste Woche	Noch Heute
	2,5	3	7	1
6	4			
	D	C	B	A
	DRINGLICHKEIT →			

Dann erfolgt die terminliche Planung bzw. Durchführung der Aufgaben (ev. Maßnahmenplan verwenden ->s. Seite 23). Wann? Wie? Das ist nicht unbedingt notwendig, sondern man kann auch die Erledigungen in einen gewöhnlichen Kalender übertragen!

Vielleicht hilft auch die leicht zu merkende ALPEN- Technik?

**A**ufgaben notieren, die zu erledigen sind.

**L**änge der Aufgabenerledigung auflisten bzw. Zeitbedarf der Aufgaben realistisch schätzen.

**P**ufferzeiten reservieren für unvorhergesehene, dringliche Aufgaben oder Probleme.

**E**ntscheidungen treffen über die Reihenfolge der Aufgaben und Prioritäten setzen.

**N**achkontrolle am Abend und Übertrag unerledigter Aufgaben auf den nächsten Tag.



**Leistungskurve:** Achte auch bei der Planung auf deine Leistungsspitzen, denn jeder Mensch hat unterschiedliche Tageszeiten, wo er am aufnahmefähigsten ist. Beobachte genau, zu welcher Tageszeit du dich geistig fit fühlst (Leistungsspitzen), und wann du am leichtesten lernst. Richte deinen Stoffplan und das Lernen auch nach diesem Kriterium. Mache das Schwierigste und Wichtigste zu deiner produktivsten Zeit. Doch: Achte darauf, dass du während deiner „Leistungsspitzen“ auch Zeiten einplanst, wo du wirklich das machst, was dir Freude bereitet, denn es sollte genug Zeit für Freizeit eingeplant werden, denn: „Märchenstunden sind die höchste Form des Unterrichtens“, so Dr. Gerald Hüther!

Hierzu kann ich dir die Literatur sowie die YouTube-Beiträge des bekannten Gehirnforschers Dr. Gerald Hüther nur wärmstens ans Herz legen, denn dieser Experte sagt, worauf es beim Lernen tatsächlich ankommt. Ein Kurzbeitrag auf YouTube: „Wie Lernen am besten gelingt - Prof. Dr. Gerald Hüther“ sagt eigentlich alles aus. Auch Vera Birkenbühl kann ich hierzu nur empfehlen.





## **Stoffplanung**

Das Schlimmste, was man nur tun kann, ist einfach drauf loszulernen oder loszuarbeiten! Der Lernstoff plant sich nicht von selber! Gerade bei größeren Prüfungen oder Schularbeiten mit großem Stoffumfang ist eine Stoffplanung sinnvoll und ratsam. Schaue zuerst darauf, dass du den gesamten Stoff beisammen hast, und dass du auch genau weißt, welcher Stoff geprüft wird. Nun schreibe dir die einzelnen Kapitel heraus und trage sie in eine Liste ein. In der Liste sollten das Datum, der genaue Inhalt, die Methodik und eine Verfolgung des Ziels übersichtlich aufgezeichnet werden.

Diese Liste sichtbar anbringen!!!

Und nimm dir auch deinen Terminkalender zur Hand und übertrage die Lerntermine. Lasse bis zur Prüfung noch einen Zeitpuffer, damit du noch rechtzeitig etwas Unvorhergesehenes einschieben kannst. Übernimm dich auch nicht, sondern lerne deine Leistungsgrenzen kennen. Wobei meist das Gegenteil der Fall ist: Ich nehme es viel zu lässig. Eine Belohnung sowie Teilbelohnungen müssen vorab vereinbart werden! Beachte auch: Für gewisse Dinge, die für dich eine Selbstverständlichkeit darstellen, wie Hausarbeit, Gartenarbeit, Lernen oder andere Aufgaben sollte keine Belohnung vereinbart werden.

Bevor der Stoffplan Sinn macht:

- Habe ich alle Unterlagen vollständig beisammen? Wenn nicht, dann sofort besorgen und selber nachschreiben!
- Weiß ich genau um den Stoff bescheid? Wenn nicht, dann sofort bei zuverlässiger Quelle genauestens informieren! Im Zweifelsfalle den Lehrer persönlich fragen!
- Kenne ich den genauen Stoff, der zur Prüfung kommt? Auch hier: Wenn nicht, dann sofort bei zuverlässiger Quelle genauestens informieren! Im Zweifelsfalle den Lehrer persönlich fragen!

Beispiel für einen Stoffplan:

Nun gehe ich den gesamten Stoff durch. Ich verschaffe mir einen groben Überblick und teile nun in Themen und Kapitel ein. Je genauer, desto besser!



Stoff	Kapitel	Quellen
Gleichungen mit einer Variablen	2	Buch S. 23 Bsp. 16-28
Ungleichungen	5	Übungszettel 4
Lineare Funktionen	3	Übungszettel Nr. 3, Buch S. 45-48
Quadratische Gleichungen	6	Übungszettel 5
Gleichungssysteme mit 2 Variablen	4	Heft u. Buch S. 34 Bsp. 18-22
Textaufgaben	7	Buch, Heft, Übungszettel
Terme und Bruchrechnen	1	Buch S. 23 Bsp.12-15

Nachdem du nun eine klare Übersicht über die einzelnen Stoffkapitel hast, geht es nun darum, diese strukturiert in den Ablaufplan bzw. Maßnahmenplan zu übertragen:

### Maßnahmenplan

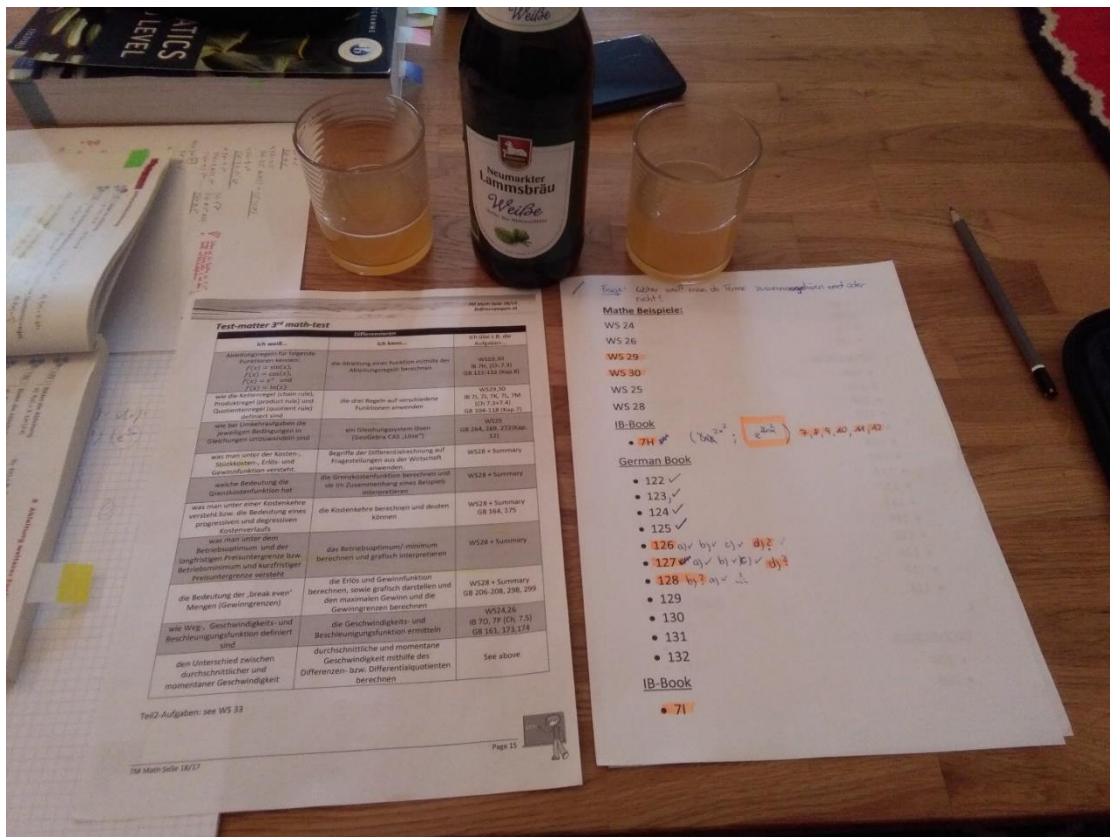
Wann	Wann	Was/Wie	Bemerkungen	OK/Konsequenzen
Freitag, den 30.3.	8:30-10:00	Grobüberblick u. einzelne Kapitel mit Ralf einteilen. Mathe Lehrer anrufen u. Unterlagen f. Kapitel 3 besorgen	Kapitel 3 ist unvollständig. Lehrer hat wertvolle Tipps zur Prüfung ausgespuckt – Kapitel 5 genau anschauen!!!	
Samstag, den 31.3.	9:00-11:30 14:00-15:30	Kapitel 3 nachschreiben Kapitel 1 u. 2: Buch S. 23 Bsp. 12-28	Kapitel 3 beherrsche ich sehr gut	
Sonntag, den 1.4.	P A U S E			
Montag, den 2.4.	9:00-12:00	Wiederholung Kapitel 1, 2 u. 3 Kapitel 4: Heft u. Buch S. 34 Bsp. 18-22	Probeschulararbeit vom Nachhilfelehrer zusammenstellen lassen	Supa Ergebnis! Ich gehe heute ins Kino!
Dienstag, den 3.4.	9:00-12:00	Kapitel 5 u. 6: Übungszettel 4 u. 5	Bei Kapitel 5 kenne ich mich überhaupt nicht aus!	Nachhilfelehrer Fred anrufen!
Mittwoch, den 4.4.	17:00-19:00	Kapitel 5 mit Fred	Eigentlich ist das eh ganz leicht!	
Donnerstag, den 5.4.	9:00-12:00	Wiederholung Kapitel 1-6	Probeschulararbeit von Nachhilfelehrer zusammenstellen lassen, Probeprüfung bei Fred	Supa gelaufen! Kapitel 4 noch unklar!
Freitag, den 6.4.	9:00-12:00	Kapitel 7-8: Heft u. Buch S. 56-78	Alleine lernen!	
		Zeitpuffer für unvorhergesehene Ereignisse wie z.B.: Krankheit, Ereignis in der Familie, extra Lerneinheiten,...		
Montag, den 9.4.	10:00-11:00	Prüfung	Zum Beisitzer freundlich sein!!!	Supa!!! Geschafft!!!

Merke: Je ausführlicher dieser Stoffplan gestaltet wird, je leichter ist die Durchführung. Der beste Plan bringt jedoch gar nichts, wenn er nicht in die Tat umgesetzt wurde!



Zeige deinen Lernplan auch deinen Eltern, rede mit ihnen und frage nach ihren Vorstellungen und Meinungen. Es muss Transparenz herrschen! Eltern sollten da miteinbezogen werden, aber du alleine trägst die Verantwortung für dein Leben und für dein Tun. Viele Eltern und auch leider noch so manche Lehrer glauben noch immer, dass Druck machen und Zwang ausüben etwas bewirkt. Druck ist die geistige Peitsche eines Sklaventreibers und einer aufgeklärten Gesellschaft des 21. Jahrhunderts nicht mehr würdig. Solche und ähnliche ewiggestrigen Methoden stammen noch aus dem 19. Jahrhundert und sind keinesfalls Methoden, mit denen man Herausforderungen des 21. Jahrhunderts lösen kann.

Manche, die bereits etwas mehr Routine besitzen und schon etwas verstehen, worauf es tatsächlich ankommt, wie ein Schüler von mir (s. Originalbild), den ich schon länger begleite, machen das weit chilliger, aber dafür effektiver, wobei betreffender Schüler in ein Privatgymnasium geht und in Mathe meist ein GUT im Zeugnis stehen hat, ohne jedoch viel zu pauken.





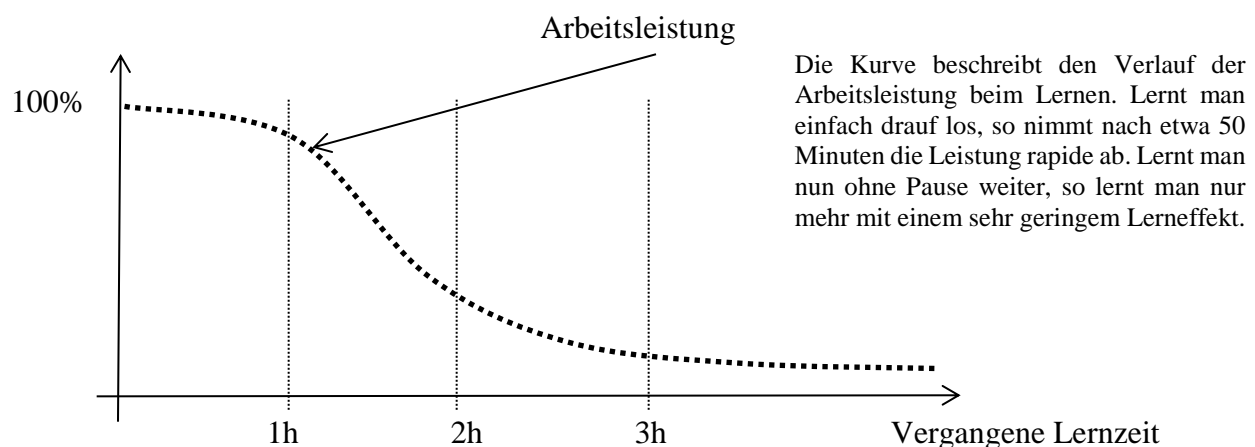


## Pausenplanung

Hierzu zwei wahre Berichte:

Indianer mussten mit ihren Kanus Baumstämme flussaufwärts transportieren. Ihre Aufseher ließen sie 7 Tage hindurch paddeln. Daraufhin kam ein Häuptling und bat den Sklavenaufseher, dass sie den Indianern einen Tag pro Woche Pause gewähren möchten. Die Bitte wurde bewilligt. Das Ergebnis war: Die Indianer verbuchten trotz dieser Pause eine deutlich höhere Arbeitsleistung.

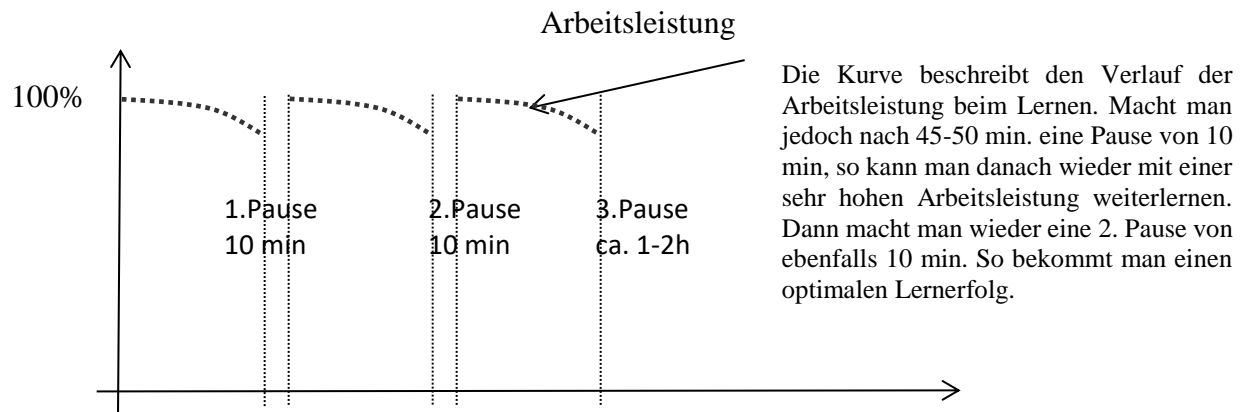
Ich kannte einmal eine Studentin, die BWL studierte. Bei der Diplomprüfung (das ist die wichtigste Prüfung überhaupt und umfasst etwa 6.000 Seiten!!!) flog sie schon das zweite Mal. Nun stand sie etwa 6 Wochen vor dem Prüfungstermin. Falls sie diese Prüfung nicht schaffen würde, müsste sie ihr Studium abbrechen. Diese Studentin war sehr fleißig und bestens organisiert. So verplante sie pingelig genau alle Lernzeiten, Stoffthemen und Methoden in ihrem Kalender und setzte diese auch in die Tat um! Doch ohne Erfolg! Was machte sie falsch? Sie hielt sich nicht an den 7 Tage Rhythmus und war somit zu sehr überlastet. Ich strich ihr einen Tag aus ihrem Kalender und sie befolgte meinen Rat. Wirst auch du ihn befolgen? Die Prüfung schaffte sie! Man sieht hier, wie praktisch und einfach Prinzipien sind, die sich nach Naturgesetzen richten. Wer sie befolgt, wird dadurch viel Nutzen haben.



Wie könnte man das besser machen?



Optimaler Lernerfolg mit der richtigen Pausenplanung:



Eines ist dabei ganz wichtig: Was tue ich in der Pause?

In der Pause sollte auch wirklich eine Pause (Pause für das Gehirn) gemacht werden! Daher sollten während der Pause alle Tätigkeiten, die das Gehirn beanspruchen, unterlassen werden!

Dazu gehören primär:

- Lesen
- Fernsehen, telefonieren
- Internetsurfen oder Computerspielen
- Herumblättern in Zeitschriften und Lernunterlagen
- Sitzen bleiben,...

Stattdessen ist es sehr förderlich:

- Den Raum verlassen (unbedingt vom Lernplatz aufstehen!!!)
- Einen kleinen Happen essen und trinken
- Bewegung machen (frische Luft!)
- Leichte körperliche Tätigkeit verrichten (Geschirrspüler ausräumen, Wäsche aufhängen,...)

Beachtest du diese Grundregeln, so wirst du in der gleichen Zeit viel mehr lernen können.

Beachtest du diese Grundregeln nicht, so wirst du trotz Pause sehr bald erschöpft sein!



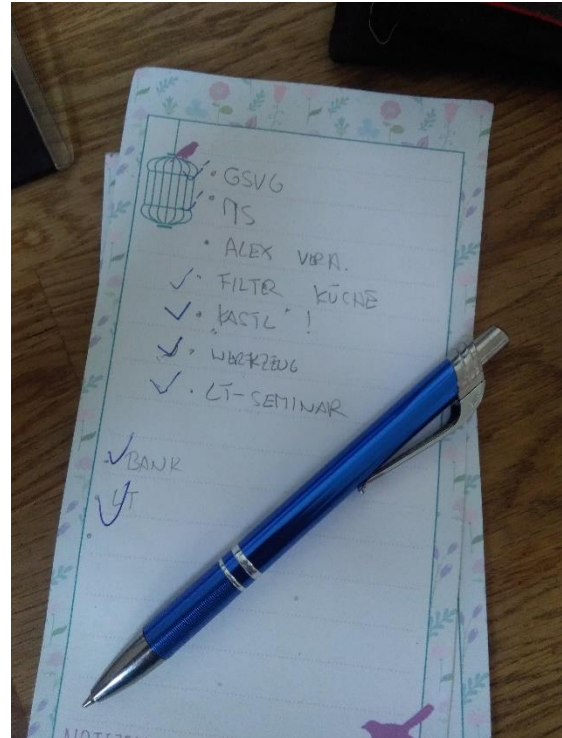
## Die „Do it Liste“

Wem die Methoden aus vorangegangenem Kapitel etwas zu umfangreich erscheinen, dem lege ich die „Do it Liste“ ans Herz. Das ist ein ganz gewöhnlicher Zettel, wo man alle Dinge aufschreibt, die man erledigen möchte, die man schon lange vor sich herschiebt, usw.

Diese Methode ist äußerst einfach und sehr effektiv, doch gerade die einfachsten Methoden sind meist die besten von allen!

Natürlich muss man die Do it Liste auch tun...

...also gleich Zettel heraus und los geht's...



Ich selber praktiziere immer wieder diese Methode und nicht nur ich verbuche damit optimale Erfolge, was nicht heißen sollte, dass ich dann und wann Dinge auch selber gerne schleifen lasse.

Aber ich persönlich habe nicht immer ein Problem damit, Dinge auf morgen oder übermorgen aufzuschieben. Beziehungsweise lerne ich es immer mehr. Was solls, denn wir leben nicht, um zu arbeiten, sondern wir arbeiten, um zu leben. Oft gibt es eben Zeiten, wo wir bewusst etwas zurücktreten sollten. Niemand von uns wird am Sterbebett bedauern: „Hätte ich doch mehr gearbeitet!“.

Vergiss nicht: „Today is life, tomorrow never comes!“



## **Richtig lernen? Praktischer Umgang mit Büchern**

Eine Warnung sei gleich vorweg eingeworfen: „Das Lesen von guten Büchern gefährdet die Dummheit!“

Das Lesen aktiviert weit mehr Regionen im Gehirn als die Flimmerkiste, die uns nur ruhigstellt.

Lesen lernt man durchs Lesen, ebenso das Radfahren durchs Radfahren, usw. Alles im Leben ist Gewohnheit, doch bis etwas zu einer Gewohnheit heranreift, bedarf es etwas Geduld und Ausdauer, nebst der richtigen Motivation.

Als Anfänger sollte man sich zunächst einen nicht zu dicken Schinken vornehmen. Man wähle ein Thema, das einem tatsächlich interessiert. Hierzu kann man auch geübte Bücherwürmer befragen. Sie geben gerne Auskunft darüber und ihre Erfahrung ist sehr wertvoll.

Ich habe beim Lesen immer einen Stift dabei. Passagen, die mich persönlich ansprechen, werden unterstrichen und ich mache auch Randbemerkungen mit eigenen Ausführungen, Querverweisen und Denkanstößen.

Nicht umsonst sind bei den meisten Büchern die ersten und letzten Seiten leer. Die ersten Seiten werden mit Zitaten des Buches ausgekleidet, die letzten fülle ich mit Stichworten mit dem Verweis auf die jeweiligen Seiten.

Das aktuelle Buch (manchmal lese ich maximal 2 parallel) habe ich immer griffbereit, bzw. ich nehme es überall hin mit.

Oft ergeben sich Wartezeiten, wenn man zum Beispiel auf einen Freund oder auf die Straßenbahn wartet. Diese Zeitlücken können dann mit dem Buch ausgefüllt werden.

Niemals zu viele Bücher anfangen, denn ansonsten verzettelt man sich.

Spricht einem ein Buch überhaupt nicht an, so lasse man es (vorerst einmal) liegen. Gute Bücher sollte man jedoch öfter lesen.

Ich habe mich unlängst mit einer guten Psychologin über Bücher unterhalten. Wir waren uns beide einig: „Das Lesen von Büchern macht etwas mit uns!“



Das heißt, dass es unseren Geist, unsere Gedankenwelt und unsere Weltanschauung beeinflussen und verändern kann. Dies sollte man bedenken und niemals unterschätzen!

Bücher können uns inspirieren und uns zu geistig höheren Gestaden emportragen, aber sie können uns auch aufwühlen, aufhetzen oder auf tiefere Ebenen hinabziehen. Es ist wohl einleuchtend, dass uns ein Johann Wolfgang von Goethe in andere geistige Dimensionen einschwingt als ein seichter Roman. Man wähle daher sorgfältig seine geistige Quelle, aus der man seinen Nektar trinkt, denn wahrhaft gute Bücher sind schwer zu finden.

Wir sollten stets bedenken, dass selbst der größte Autor auch nur ein Mensch ist und keinesfalls die absolute Wahrheit mit dem Löffel gefressen hat. Daher: Prüfen und das Gute behalten!

Wenn wir noch das Sahnehäubchen der ganzen Materie ausschöpfen und oben darauf haben möchten, so beschert uns das Universum einen treuen Gesell nebst unserer Seite, oder wie es die Quantenphysik zu erkennen pflegt: Wir selber hatten Einfluss auf diese vorzügliche Fügung, so geschieht folgendes und dies in völliger Synergie, welche ich selber erfahren habe dürfen:

Ein langjähriger und treuer Freund, nun gilt seine Treue mehr meiner Exfrau, wenn man versteht, was ich damit meine, hegte folgende Gepflogenheit:

Nachdem ich ein interessantes Büchlein gelesen hatte und davon gabs sehr viele, so las und studierte er es auch eifrig. Nachdem er es gelesen hatte, trafen wir uns zu einem gemeinsamen Austausch und so potenzierten sich unsere Erkenntnisse und Erfahrungen, denn gelten meine bescheidenen drei Hypothesen daraus:

***Einer + Einer im Sinne der diametralen Gesinnung = Einer – Einer<sup>2</sup>***

***Einer + Einer jeder für sich selber = Einer,***

***Einer + Einer in derselben Gesinnung zueinander = Einer<sup>2</sup>***

, wobei die letztere die edelste und seltenste von allen darstellt.

Natürlich: Auch Bücher können für Unordnung sorgen, wenn man zu viele davon besitzt. Daher meine Empfehlung: Immer regelmäßig ausmisten!



Bild: Meine Literaturkost bzw. mein Bücherregal

***„Absorbierere von JEDEM, der etwas zu lehren hat,  
der sein LEBEN verändert, der sich weiterentwickelt,  
mutiert und wächst“***

(Timothy Leary aus dem Buch „Höhere Intelligenz und Kreativität“)



## **Die Natur hat uns alles geschenkt, was wir zum Lernen brauchen**

Mit den jüngsten Erkenntnissen aus der Gehirnforschung erblicken wir erst die Spitze des Eisbergs. Wir wissen im Grunde genommen äußerst wenig über dieses faszinierende Organ, das bei einer Gesamtmasse von etwa nur 2% bezogen auf unser Körpergewicht 20% alle zur Verfügung stehende Energie (Brennwert) beansprucht.

Nahrungsmittel, die viele natürliche Fette enthalten, wie zum Beispiel Nüsse, sind sehr gute Energielieferanten für unser Gehirn. Jeder kennt das Nussmix, welches nicht ohne Grund „Studentenfutter“ heißt. Fettreichere Kost ist also für unser Gehirn förderlich!

Wir wollen hier an dieser Stelle nicht die Anatomie des Gehirns beleuchten, sondern dessen praktische Leistungsfähigkeit bzw. wie man seine Gehirnleistung optimieren kann, denn zu was sind wir auf dieser Welt, wenn nicht, um zu lernen? Sagte nicht schon Sokrates: „Die einzige Aufgabe des intelligenten Wesens sei zu lernen“, wobei ich hier an dieser Stelle antasten möchte, was dieser Begriff eigentlich bedeutet.

Viele assoziieren diesen Begriff mit Erfahrungen aus ihrer Schulzeit, wobei die Art und Weise, wie man dort operiert, weit entfernt vom eigentlichen, ja diametral zu diesem Begriff beschaffen ist.

Unser Gehirn hat die Fähigkeit der Selbstreparatur. Erlebnisse können nicht vergessen, aber neu überschrieben werden. Selbst Ängste können wegetrainiert werden, wenn man zum Beispiel unter therapeutischen Bedingungen eine Umgebung schafft, wo Flucht nicht möglich ist, indem wir mit der Angst konfrontiert werden. Man nennt das auch „Konfrontationstherapie“.

Wenn wir eine physische Verletzung erleiden, so tritt automatisch der Heilungsprozess ein. Wunden verheilen wieder, usw. Bei unserem Gehirn funktioniert das genauso. Psychische Verletzungen geschehen sehr oft unter Menschen. Das ist ganz normal, doch unser Gehirn kann diese negativen Erfahrungen genauso auskurieren wie eine physische Verletzung. Freilich sollte man hier gewisse Rahmenbedingungen beachten, damit dieser Heilungsprozess auch optimal verläuft.

Niemand kratzt ständig an einer Wunde, sondern er lässt sie in Ruhe, damit sie ausheilen kann. Daher sollte sich auch niemand in psychische Verletzungen suhlen, indem er diese immer wieder in seinem Gedächtnisspeicher abrufen und diese ständig in seinen Gedanken und/oder verbal



wiederholt. Wer hierbei Probleme hat, dem sei an dieser Stelle das Buch: „Die Macht der Kränkung“ von Reinhard Haller zu empfehlen. Auch der gesunde und regelmäßige Schlaf regeneriert viele psychischen Verletzungen. Daher lehne ich Speed und ähnliche RC's als „Upper“ ab, da sie unsere Schlafgewohnheiten völlig aus dem Gleichgewicht bringt.

Wenn es um geistiges bzw. charakterliches Wachstum geht, so hat unser Umfeld, in welchen wir verkehren, sehr großen Einfluss darauf! Entscheidend ist primär unser näheres Umfeld, in welchem wir uns bewegen. Je mehr Freiheit und je mehr unterschiedliche Eindrücke, umso mehr wird das Gehirn lernen bzw. wachsen können. Eine reizarme Umgebung und/oder immer dieselben Eindrücke, Erfahrungen und die falschen Leute um uns, können eine Rückbildung und Stagnation bewirken.

Es erscheint uns manches mal bequem, zu einem Thema immer ein und dieselbe Meinung zu vertreten, immer dieselben Lebensgewohnheiten zu zelebrieren, usw., doch im Grunde genommen könnte dies Stagnation bedeuten. Es geschieht hier kein Wachstum mehr.

Es zählt auch nicht die Quantität meiner sozialen Kontakte, sondern die Qualität bzw. die neue Herausforderung, denn jede neue Erfahrung schafft neue neurale Verbindungen. Dieses neurale Netzwerk ist weitaus komplexer organisiert als jede CPU.

Konservative Schätzungen sprechen von  $10^{14}$  elementaren Operationen pro Sekunde in einem einzigen menschlichen Gehirn (100THz), welches in einem Datenbus von teilweise  $10^{10}$  operiert. Die weltweit schnellsten CPU'S kratzen derzeit an der  $10^{10}$ -Hürde (10GHz) bei einem Datenbus von 64bit. Unser Gehirn arbeitet 10000 mal schneller als die weltweit schnellste CPU, doch nur Neurotransmitterdrogen können diese zusätzlichen Kapazitäten freischalten.

An dieser Stelle empfehle ich die Bücher „Dein Gehirn weiß mehr, als du denkst“ von Niels Bierbaumer, „Höhere Intelligenz und Kreativität“ von Timothy Leray sowie „Programmierung und Metaprogrammierung des menschlichen Biocomputers“ von Dr. John C. Lilly.

**SUMMA:** Lernen bedeutet ein sich ständiges Weiterentwickeln, so wie sich auch ein Reptil häuten muss, um zu wachsen. Es sollte eine Entdeckungsfahrt, wie eines Christoph Kolumbus in bisher unerforschte Gebiete sein. Es bedeutet auch, dass wir uns stets den aktuellen Bedingungen anpassen. Beides setzt voraus, dass wir alt Geglaubtes kritisch und ehrlich reflektieren und gegebenenfalls hinter uns lassen dürfen. Gerade dieser Punkt scheint im praktischen Sinne jedoch





der schwierigste von allen zu sein. So postuliert Werner Heisenberg in seinem Buch „Der Teil und das Ganze – Gespräche im Umkreis der Atomphysik“ so trefflich über diese Entdeckungsfahrt: „Sondern das schwerste an dieser Entdeckungsfahrt war sicher der Entschluss, alles bis dahin bekannte Land zu verlassen und soweit nach Westen zu segeln, dass mit den vorhandenen Vorräten eine Umkehr nicht mehr möglich war. In ähnlicher Weise kann wirkliches Neuland in einer Wissenschaft wohl nur gewonnen werden, wenn man an einer entscheidenden Stelle bereit ist, den Grund zu verlassen, auf dem die bisherige Wissenschaft ruht, um gewissermaßen ins Leere zu springen“

***„Du kannst Dich nur entwickeln und mutieren,  
wen Du über Deine alte Gestalt lachen kannst und sie zurücklässt“***

(Timothy Leary aus dem Buch „Höhere Intelligenz und Kreativität“)



## Formalkriterien – Garant für ein erfolgreiches Leben?

Mit diesem Bewerbungsbogen hat sich der berühmte und erfolgreiche Steve Jobs beworben. Er zählt wohl zu den größten Persönlichkeiten aus der Computerindustrie.

Seine Karriere startete nicht an einer Eliteuniversität, sondern in einer kleinen Garage nahm er nach seinen eigenen Aussagen LSD in hohen Dosen zu sich und bastelte seine ersten PC's. Später gründete er die weltbekannte Firma Apple Inc.

Bei unserem 25-jährigen Maturatreffen ereignete sich auch ein ähnliches Szenario: Der Schüler, der in unserer Klasse am besten war, arbeitet nun als kleiner Vertragsbediensteter und der, der in unserer Klasse am schlechtesten war, hat sich den Dokortitel gekauft und gründete gleich drei Unternehmen.

Oder sieh dir mein Zeugnis auf der letzten Seite meines Manuskripts: „LernenfürsLeben“ an. Heute unterrichte ich über zehn naturwissenschaftlich/technische Fächer.

Solche Beispiele finden sich immer wieder in der Geschichte und zeigen bzw. bezeugen, dass Ausnahmen anscheinend der Regelfall sind, wobei dahingestellt sein möchte, ob ein beruflich erfolgreiches Leben auch ein glückliches Leben ist.

So pflegte schon Arthur Schopenhauer zu postulieren: „Nicht was die Dinge objektiv und wirklich sind, sondern was sie für uns, in unserer Auffassung sind, macht uns glücklich oder unglücklich“

(1973)

Position Desired: \_\_\_\_\_

Birth Date: 24 February 1955

Name: *Steven jobs*

Address: *rud college*

Phone: *none*

Major: *english lit* Year: \_\_\_\_\_

Past Employment:

To (Most recent first) \_\_\_\_\_ From \_\_\_\_\_ Position Held \_\_\_\_\_ Type of Business \_\_\_\_\_

Reason for leaving: \_\_\_\_\_

To \_\_\_\_\_ From \_\_\_\_\_ Position Held \_\_\_\_\_ Type of Business \_\_\_\_\_

Reason for Leaving: \_\_\_\_\_

Driver's License? *yes*

Access to transportation? *possible, but not probable*

Skills:

Typing \_\_\_\_\_

Machines, Key punch \_\_\_\_\_ Computer *yes* Calculator *yes* Other \_\_\_\_\_

Special Abilities: \_\_\_\_\_

Interests: *electronics tech or design tech*  
*design engines digital - from my own home-school*



## **Intuition – höre auf dein Bauchgefühl**

Wir sprechen hier vom so genannten sechsten Sinn, dem Bauchgefühl, der leisen Stimme in unserem Herzen, usw. Religiöse oder gläubige Menschen reden dann von der Führung des Heiligen Geistes, mystischer Erfahrung, ...

Alle Menschen sind mit diesem Sinn ausgestattet, doch in unserer westlichen Welt, die zu sehr auf den Ratio fokussiert ist, hat weitgehend verlernt, diese innere Stimme wahrzunehmen. Geschäftigkeit, zu viele Zerstreuungen durch Medien, Kultur- u. Freizeitbeschäftigungen, zu viel Arbeit und/oder Betäubung durch einschlägige Betäubungsmittel wie Alkohol, legen unsere Kommunikation mit dieser inneren Stimme weitgehend lahm oder trüben diese, sodass wir nicht mehr unterscheiden können, ob diese Stimme wahr oder falsch ist. Wir überhören schlicht, wie uns dieser sechste Sinn weisen möchte.

Auch ständige Berausung durch destruktive Musik und latenter Konsum der TV-Droge sowie zu viele gesellschaftliche Interaktionen (schlechtes Umfeld von destruktiven Individuen) sind ebenfalls mannigfaltige Hindernisgründe, um diese innere Stimme nicht mehr zu vernehmen.

Doch unsere eigene Gedankenwelt, wiederum sehr stark durch die moderne westliche Weltanschauung vergiftet, welche primär Zukunftsängste schürt, steht meist diametral zu dieser inneren Stimme, welche stets sanft zu uns spricht, doch wenn wir sie über einen längeren Zeitraum hinweg ignorieren, so kann diese durchaus etwas lauter werden.

Dieses Sinnesorgan wäre ein sehr wichtiges Organ, ja lebenswichtiges Organ, denn das Bauchgefühl sagt uns, was in der momentanen Situation am besten für uns wäre. Hier sei nicht nur an folgeschwere Entscheidungen in unserem Leben gedacht, sondern an den kleinen und alltäglichen Angelegenheiten, wie:

- es kommt uns plötzlich oder immer wieder in den Sinn, diese oder jene Person anzurufen,
- wir spüren, dass wir diesen Ort, diese Gesellschaft, diese Person nun verlassen oder auch aufsuchen sollten,
- irgendetwas mahnt uns, dies oder das zu tun oder zu unterlassen,



Was machen wir meistens? Wir schieben auf, oder verdrängen es, wobei Faulheit und Trägheit gewiss diejenigen Untugenden sind, die uns davor abhalten, es jetzt zu tun. Alles Tun beginnt doch damit, dass man den ersten Schritt vollzieht, denn nichts geschieht im Sitzen oder durch bloßes Reden!

Wie kann man also wieder diese innere Stimme wahrnehmen?

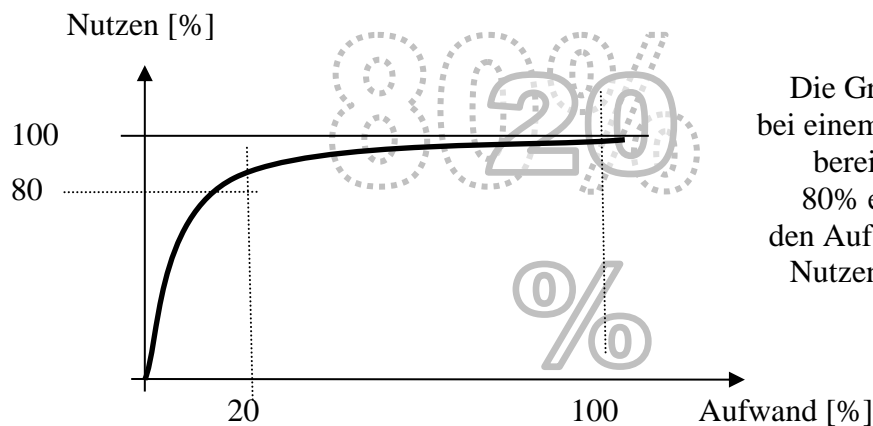
Zunächst müssen wir wieder Stille in unserem Leben schaffen, denn nur wenn wir ruhig werden können, werden wir diese Stimme wieder wahrnehmen. Weiters geschieht nichts Gutes, wenn es überhastig herbeigeführt wird. Ein Spaziergang in der freien Natur – und dies allein – schafft oft viel Klarheit und ordnet unsere Gedanken.





## Das Pareto-Prinzip

Achtzig Prozent aller Teile, welche auf der ganzen Welt produziert sind und gelagert werden, passen in einen Kubus einer Kantenlänge von ca.10 cm! Kannst du dir das vorstellen? Das stimmt aber! Stelle dir alle produzierten Teile der ganzen Welt auf einer riesig großen Fläche aufgelegt vor. Nun kommt ein Kran und nimmt sich willkürlich 10 Teile davon heraus, so werden statistisch gesehen acht davon in den Kubus mit der Kantenlänge 10 cm passen! Nun aber vom Würfel zur Lerntechnik. Nehmen wir einmal an, dass zwei ganz gleiche Menschen für eine Mathe Schularbeit lernen. Der eine Mensch lernt auf ein Sehr Gut, der andere auf ein Gut! Der Schüler mit dem Sehr Gut braucht etwa fünf Mal so lange wie der Schüler, welcher das Gut einhamstert! Das ist erwiesen!!!



Die Grafik zeigt, dass man bei einem Aufwand von 20% bereits einen Nutzen von 80% erreicht. Erhöht man den Aufwand, so wächst der Nutzen nur mehr minimal!

Mit 20 Prozent der Kunden macht man 80 Prozent des Umsatzes, oder mit 20 % Lagerbestand 80 % Umsatz!

Der wertvolle Ressource Zeit wird immer kostbarer. Dabei könnten sich viele mit einem strukturierten Zeitmanagement leicht von dem so belastenden Zeitdruck befreien. Das Pareto-Prinzip ist dafür bestens geeignet.

### Eine Entdeckung des 20. Jahrhunderts

Bereits zu Beginn des 20. Jahrhunderts hat der italienische Soziologe und Volkswirt Vilfredo Pareto (1848 – 1923) erkannt, dass 20 Prozent der italienischen Familien über rund 80 Prozent des Volksvermögens verfügten. Diese Gesetzmäßigkeit gilt nicht nur noch heute,



sondern lässt sich auch auf andere Bereiche übertragen. Wer seine Zeit also optimal planen möchte, sollte beachten, dass 20 Prozent der Aufgaben so wichtig sind, dass sich damit 80 Prozent des Arbeitserfolges erzielen lassen.

**Nach dem Pareto Prinzip lernen heißt aber nicht, dass ich einfach die letzten 20% des Lernstoffes streiche, sondern es heißt, dass ich alles zu etwa 80% genau lerne und nur 20% der Zeit benötige wie wenn ich alles ganz genau (also zu etwa 100%) lerne!**