



PROF. DR.  
JUTTA HELLER

# SELBST- LERNEN LEICHT GEMACHT

7 TIPPS FÜR  
AUTODIDAKTEN



# ES STECKT ALLES IN IHNEN.

*MIT MEINEN 7 SELBSTLERN-  
TIPPS SCHAFFEN SIE, WAS SIE  
SICH VORGENOMMEN HABEN!*

Die Welt um uns herum verändert sich immer schneller und damit wächst die Notwendigkeit, sich auch selbst kontinuierlich weiterzuentwickeln. Dabei geht es nicht nur um Fachwissen, sondern vielmehr brauchen wir eine grundsätzliche Haltung zu Wandel und eine hohe Veränderungsbereitschaft. Innere Stabilität und flexibles Agieren zählen deshalb mehr denn je zu den wichtigsten Soft Skills – genau diese können Sie beispielsweise mit meinem [Online-Kurs Resilienz](#) stärken.

Der Vorteil von E-Learning-Formaten: Sie können lernen, wann und wo Sie wollen. Immer in Ihrem Tempo und passend zu Ihrem Wissensstand. Das einzige, was Sie brauchen, sind einige autodidaktische Basics und Motivation.

## BLEIBEN SIE OFFEN FÜR NEUES!



Mit der richtigen Grundhaltung lernt es sich deutlich leichter. Neugier und die Freude am Entdecken sind Voraussetzung für Motivation und aktivieren wichtige Gehirnareale. Aha-Erlebnisse geben Ihnen die nötige Energie, um mit Begeisterung bei der Sache zu bleiben. Gehen Sie deshalb auch vorurteilsfrei an Übungen und Themen heran, die Ihnen ungewöhnlich erscheinen.

01

## BETRACHTEN SIE LERNEN ALS ENTWICKLUNGSREISE!



Der Begriff „Lernen“ ist aus der Schule oft sehr negativ besetzt. Aber im Kontext der Persönlichkeitsentwicklung geht es nicht um stures Anhäufen von Wissen, sondern Sie sollen sich selbst auf einer neuen Ebene besser kennenlernen und sich Muster bewusst machen. Sie lernen keine Fakten, sondern Sie üben, wie Sie sich das Leben leichter machen und Ihre Aufmerksamkeit gezielt fokussieren. Das ist spannend und macht Spaß. Mein Tipp: Führen Sie ein Lerntagebuch!

02

## MACHEN SIE SICH EINEN LERNPLAN!



Selbstorganisation gibt Ihnen eine Struktur, mit der Sie in einen Lern-Flow kommen und die Sie auf Kurs hält. Schreiben Sie sich die Stundenzahl – am besten die genauen Zeitfenster – auf, die Sie zum Lernen nutzen möchten. Teilen Sie die Lerninhalte in kleine Einheiten ein, die zu Ihren Zeitfenstern passen und legen Sie Meilensteine und Termine fest. Das schafft Erfolgserlebnisse. Sie haben sich zu viel vorgenommen? Dann passen Sie Ihren Lernplan an.

03

## SCHAFFEN SIE SICH ROUTINEN!



Um effektiv zu lernen, benötigen Sie ein Umfeld, das Ihre Disziplin unterstützt und das Lernen als festen Bestandteil in Ihren Tagesablauf integriert. Ein Beispiel ist ein fester Lernplatz oder eine feste Uhrzeit. Ihr Gehirn schaltet dann automatisch in den Lernmodus und nimmt Informationen schneller und nachhaltiger auf. Minimieren Sie außerdem konsequent mögliche Ablenkungen wie Handy, E-Mails, Fernseher und Unterbrechungen. Planen Sie auch Pausen ein und belohnen Sie sich, wenn Sie Fortschritte spüren!

04

## LERNEN SIE GANZHEITLICH!



Lebendiges Lernen nutzt alle Sinne und Kanäle – kognitiv, emotional und körperlich. Oder anders formuliert: Mit Kopf, Herz und Hand. Es geht also neben dem Aufnehmen von Wissen auch um die Entwicklung von Werten und Gefühlen und um aktives Tun. Für nachhaltiges Lernen sind außerdem Lernschleifen wichtig: „Aufnehmen – Auswählen – Anwenden – Reflektieren“.

05

## WENDEN SIE DAS GELERNT AN!



Wissen ist die Grundlage für Fähigkeiten. Aber nachhaltig aneignen können Sie sich neue Fähigkeiten nur durch Üben. Es ist deshalb wichtig für Ihren Entwicklungserfolg, dass Sie Ihre Aha-Erlebnisse in die Praxis umsetzen. Probieren Sie Strategien aus und verbessern und verankern Sie neue Kompetenzen durch Üben. Nur dann können Sie das Gelernte auch wirklich abrufen, wenn Sie es brauchen.

06

## HOLEN SIE SICH FEEDBACK!



Selbstlernen bedeutet nicht, dass Sie isoliert lernen müssen. Insbesondere, wenn es um Persönlichkeitsentwicklung geht, sind Vertrauenspersonen und unterstützende Peergroups sinnvoll, mit denen Sie über sich und Ihre Veränderungen sprechen können. Wenn Sie noch unsicher sind, wählen Sie idealerweise Personen, die Ihnen sehr wohlgesonnen sind. Sobald Sie mutiger werden, ist aber auch der Austausch mit Menschen wertvoll, die Ihnen etwas kritischer gegenüberstehen.

07

UND  
BLEIBEN  
SIE DRAN!

STARTEN SIE IHRE  
ENTWICKLUNGSREISE  
JETZT ...



prof.dr. jutta heller  
Resilienz für Unternehmen

### KONTAKT



Prof. Dr. Jutta Heller  
Neuwerk 4  
90547 Stein bei Nürnberg  
Tel. 09 11/2786 1770  
Fax 09 11/2786 1771

[www.juttaheller.de](http://www.juttaheller.de)