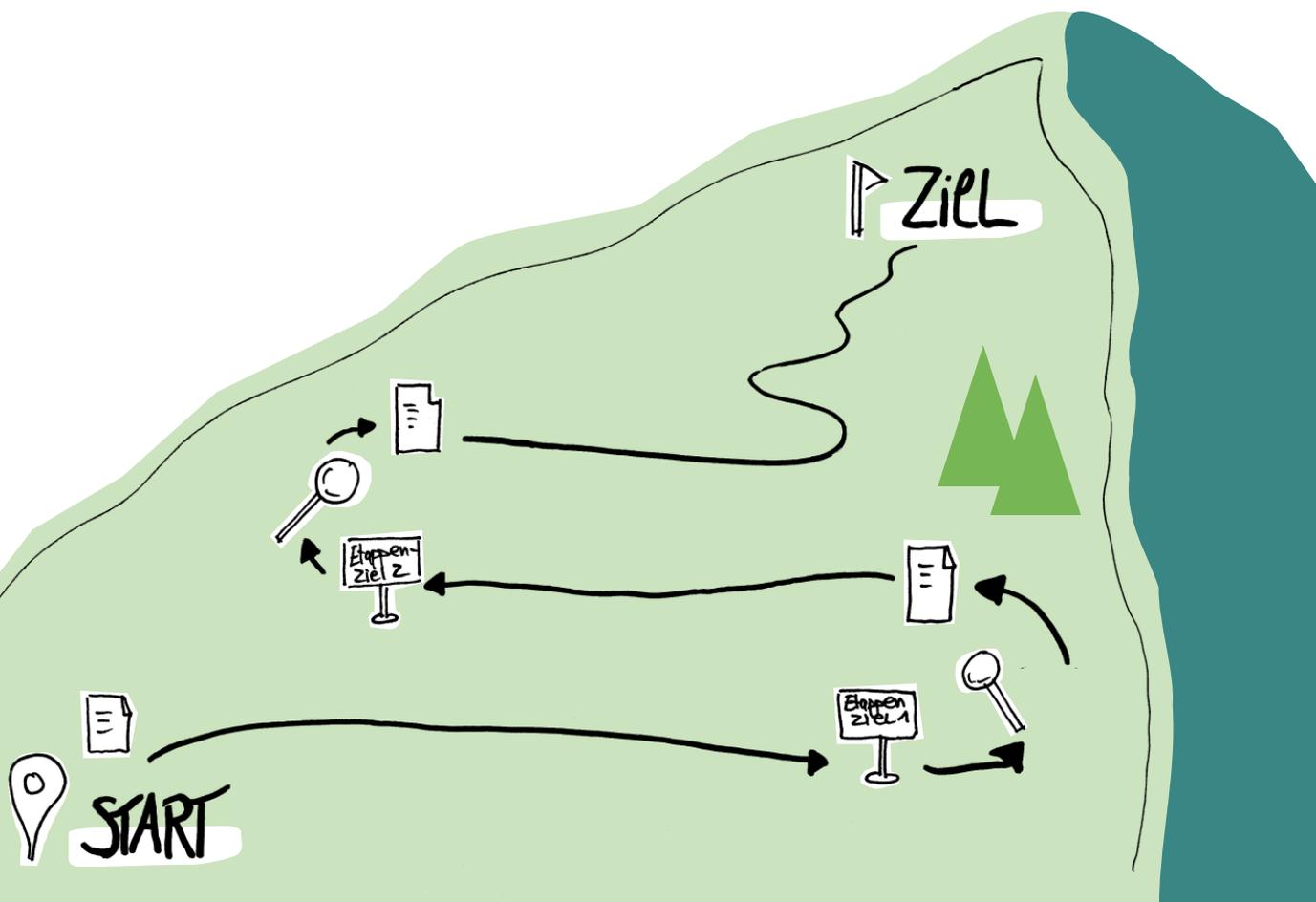


# NEW LEARNING: DEIN LERN-GUIDE FÜR INDIVIDUELLES LERNEN

Andrea Sternberg  
Carolin Fuchs  
Judith Urbild  
Lilian Gehrke-Vetterkind  
Sandra Richter



# INHALT

Seite

WOZU EIN LERN-GUIDE? LERNEN KANN DOCH JEDE:R! 1

## 1. LERNANSTÖßE UND LERNZIELE 4-7

- 1.1. Lernanstöße sammeln
- 1.2. Ein Lernziel formulieren

## 2. VORBEREITUNG MIT DEM LERN-CANVAS 8-16

- 2.1. Definition und Vorgehensweise
- 2.2. Ziel, Vision und Herausforderung
- 2.3. Vorkenntnisse
- 2.4. Sinne
- 2.5. Dauer
- 2.6. Priorität des Themas
- 2.7. Level
- 2.8. Zulassungsvoraussetzungen
- 2.9. Kanäle
- 2.10. Umgebung, Vorbilder und Inspirierendes
- 2.11. Material
- 2.12. Kosten für die Lernreise
- 2.13. Nutzen und Abschluss

## 3. CANVAS GEPACKT? JETZT GEHT'S LOS! 17-26

- 3.1. Wo findet man Wissen?
- 3.2. Am Ende der ersten Lernetape
- 3.3. Aus der Reflexion in die neue Etappe

## 4. MOTIVATION IM SELBSTORGANISIERTEN LERNEN 27-33

- 4.1. Das Gebirge des Aufschiebs: Wie kann man es überwinden?
- 4.2. Im Sumpf des Alltags: Wie kommt man da heraus?
- 4.3. Die Nebel der Irrwege: Wie findet man zu seinem Ziel?
- 4.4. Den Gipfel im Blick mit dem Lerntagebuch

## 5. TRANSFER DES GELERNTEN 34-35

CANVAS UND VORLAGEN 36-37

LINKSAMMLUNG 38

ÜBER DIE AUTORINNEN 39-41

RECHTSHINWEIS 42

# Wozu ein Lern-Guide? Lernen kann doch jede:r

Das gesamte Wissen der Welt ist heute für alle zugänglich über das Internet: Videos, Podcasts, Lehrgänge und Kurse sind immer und überall verfügbar. Vieles kostenfrei oder für wenig Geld zu haben. Manche Unternehmen bieten ihren Mitarbeitenden auch den Zugang zu kostenpflichtigen Inhalten an, in denen selbstständig gelernt werden kann. „New Learning“ heißt das Stichwort: selbstbestimmtes, autonomes Lernen mit dem Streben nach Selbstwirksamkeit.

Theoretisch könnte man sich selbstständig zur Programmiererin, zum Yoga-Lehrer oder zum Agilen Coach weiterbilden.

Theoretisch.

Praktisch erschlägt die Masse häufig den willigen Lernenden. Das Dickicht an Angeboten scheint unüberschaubar. Vieles ist interessant, bietet zusätzliches Material, verweist auf ähnliche Artikel – überall kann man schauen, lesen und hören. Schnell wirkt das Lernen ziellos und die/der Lernende kann keine Fortschritte sehen. Und mit dem Gefühl, nicht weiter zu kommen, sinkt auch die Selbstwirksamkeit und damit die Motivation.

Liebe Leserin, lieber Leser, erkennst du dich wieder?

Mit diesem Lern-Guide geben wir dir eine Struktur durch den Dschungel des selbstständigen Lernens an die Hand. Diese Struktur bildet den Rahmen für deine individuelle Lernreise.

Wir geben dir Vorschläge mit, wie du deine Reise für dich und andere transparent machen, dein Ziel im Auge behalten und deinen Weg zu deinem Ziel ständig anpassen kannst.

Du findest hier unsere Tipps und Methoden, wie selbstorganisiertes Lernen funktionieren kann. Darüber hinaus soll der Guide dir den Zugang zum Thema „New Learning“ ermöglichen und zu mehr Spaß am selbstständigen Lernen verhelfen.

Wir haben uns in den vergangenen Monaten eingehend mit selbstorganisiertem Lernen befasst, unsere positiven wie negativen Erfahrungen und daraus resultierende Learnings aufgeschrieben und wollen diese nun in diesem Guide mit dir teilen.



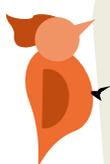
# I

LERNANSTÖßE UND  
LERNZIELE

Das besondere im New Learning: Der Lernanstoß kann sowohl von deinem Unternehmen als auch von dir selbst kommen!

Für jedes Lernen gibt es einen Anstoß, einen Funken, der Interesse oder Notwendigkeit weckt. Lernanstöße entstehen bei der Beschäftigung mit Neuem, zum Beispiel mit neuen Aufgaben bei der Arbeit oder im Austausch mit anderen Menschen. Plötzlich ist für etwas Neugierde da. Oder es packt dich die Begeisterung.

### Am Rande erwähnt



Wenn es keine Lernanstöße in deinem Leben gibt, liegt es vielleicht daran, dass du dich nicht mit Neuem beschäftigst.

Es kann aber auch der umgekehrte Fall eintreten: Zu viel Neues in deinem Leben fordert deine Aufmerksamkeit! Wenn du gerade zum ersten Mal Mutter oder Vater geworden bist, hast du wahrscheinlich wenig oder keine Kapazität für New Learning. Aber auch das Elternsein kannst du unter dem Aspekt New Learning für dich betrachten. Denn du suchst, probierst, justierst nach, probierst erneut etc. Sogar das Elternwerden ist selbstorganisiert und niemand sagt dir, wie es ganz genau richtig geht.

Was wir damit sagen möchten: Es ist durchaus in Ordnung, wenn du phasenweise in deinem Leben nur für bestimmte Themen offen bist oder nur einzelne Kanäle für dich gut sind.

Denn New Learning bedeutet, dass du selbst dein Lernziel bestimmst, dein Material sammelst, deine Fortschritte bewertest und deine Lernreise fortführst oder veränderst.

Dafür brauchst du eine offene Haltung, aber eben auch zeitliche Kapazitäten.

## 1.1. Lernanstöße sammeln

Wer mit offenen Augen, genug Kapazitäten und Neugier durchs Leben geht, findet viele Lernanstöße. Damit diese Lernanstöße auch zu einer Lernreise führen, schreibe sie auf und sammle diese, z.B. in einer Datei, auf Kärtchen im Marmeladenglas, mit Klebezetteln auf einer Pinnwand oder in einem Notizbuch.



### Tipp: Ein Bullet Journal verwenden

Vielleicht nutzt du ein Bullet Journal? Eine Seite als „Sammelbecken“ für Lernanstöße lässt sich hier wunderbar integrieren!



## 1.2. Ein Lernziel formulieren

Formuliere das Lernziel nach der SMART-Formel: SMART ist ein Akronym und steht für Spezifisch, Messbar, Akzeptabel, Realistisch und Terminiert. Werden alle fünf Kriterien erfüllt, ist das Ziel SMART.

Warum solltest du dein Lernziel nach diesen Kriterien definieren? Die SMART-Methode basiert auf der Zielsetzungstheorie nach Edwin Locke und Gary Latham. Diese besagt, dass klar definierte Ziele den Menschen motivieren, diese auch wirklich zu erreichen. Sie wirken somit wie ein innerer Antrieb. Zudem hilft eine konkrete Zielsetzung bei der Priorisierung und verhindert ein Verzetteln auf dem Weg zum Ziel.

So verwandelst du deinen Lernanstoß in ein SMART(es) Lernziel.

### Spezifisch

Ziel klar und unmissverständlich formulieren

➔ Was und warum möchte ich etwas erlernen?

### Messbar

Kriterien festlegen, anhand derer der Grad der Zielerreichung gemessen werden kann

➔ Welche konkreten Zahlen helfen mir bei der objektiven Evaluation?  
Woran merke ich, dass ich das Ziel erreicht habe?

### Akzeptabel

Ziel wird von dir und ggf. weiteren Beteiligten (z.B. den Kolleg:innen, Freund:innen, Familie) akzeptiert

➔ Stehe ich voll und ganz hinter meinem Ziel? Habe ich Unterstützung von Beteiligten?

### Realistisch

Ziel ist ambitioniert, aber nicht unerreichbar

➔ Sind die Schritte, die ich zu meinem Ziel machen muss, erreichbar und stehen mir die nötigen Ressourcen zur Verfügung?

### Terminiert

Zeitpunkt festlegen, an dem das Ziel erreicht werden sollte

➔ Bis wann möchte ich mein Ziel erreicht haben?



Hier ein Beispiel:

Ich möchte gerne innerhalb der nächsten 10 Wochen mehr über Sketchnotes lernen, um einen Workshop Ende des Jahres visuell zu begleiten und den Teilnehmer:innen die Sketchnote als Zusammenfassung zur Verfügung stellen zu können. Dafür investiere ich 2 Stunden pro Woche.

Du siehst, jetzt wird alles konkreter. Wie bei einer Urlaubsreise brauchst du bei deiner Lernreise einen „Koffer“ mit allen wichtigen Dingen für deine Reise. Ein Canvas kann dir helfen, den Überblick zu bekommen und dich ins Tun oder besser: auf den Weg zu bringen.

### **Erfahrungsbericht: Lernziele setzen und sichtbar machen**



Anfang 2021 habe ich mich auf eine größere Lernreise aufgemacht. Mein Ziel lautete: Ich möchte innerhalb der nächsten 12 Wochen mein Wissen im Bereich Change-Management vertiefen, um mein berufliches Profil zu schärfen und für mich herauszufinden, was mein neuer Job mitbringen soll. Mit diesem Ziel ging ich raus in die Öffentlichkeit. Ich teilte mein Vorhaben in meinem privaten Netzwerk, auf LinkedIn in Communities (z.B. WOL #FrauenStärken) und in Kennenlernformaten von Meet-ups/Stammtischen/Webinaren. Am Anfang kostete es mich Überwindung, aber es hat sich gelohnt: Ich erfuhr Unterstützung und Inspiration von Menschen, die bereits in dem Bereich beruflich aktiv waren oder Menschen, die sich auf der selben Lernreise befanden. Aus jedem Austausch gewann ich weitere Erkenntnisse und kam so meinem Ziel näher. Weitere Tipps findest du auf Seite 30.

Ich möchte dich daher ermutigen: Investiere Zeit für dein klar formuliertes Ziel, glaube daran und mache es sichtbar für andere, damit sie dich auf deiner Lernreise unterstützen können.

Habe ich mein Ziel erreicht? Ja, mit der Erkenntnis, dass das Thema Change-Management ein Fass ohne Boden ist. Während meiner Lernreise habe ich daher Facetten herausgegriffen, die mein Interesse geweckt haben und die ich vertiefen wollte. Und diese Facetten sind auch Teil meines neuen Jobs als Agile Coach.



2

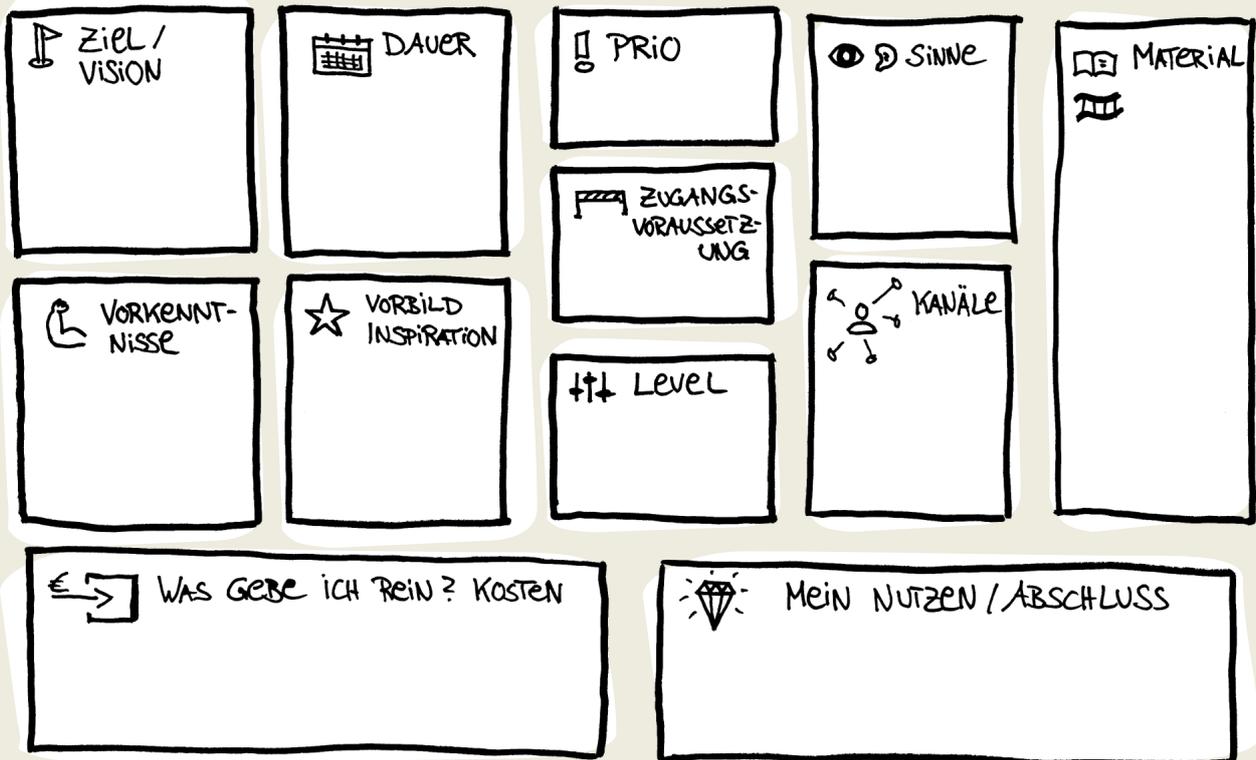
Vorbereitung mit  
dem Lern-Canvas

Ein Canvas (engl. = Leinwand) ist eine rechteckige Fläche, meist ein Plakat etwa in der Größe DIN A 3 bis DIN A 1. Der Canvas ist in weitere Rechtecke unterteilt, deren Zahl vom dargestellten Objekt und den Anforderungen der Benutzer:innen abhängt. Der Business Model Canvas nach Osterwalder hat z.B. neun Teilflächen für Managementaufgaben.

Die Canvas-Methode steht in der Tradition vieler Ideen, wie man eine komplexe Aufgabe möglichst einfach zusammenfassen kann.

Wir haben dir einen Muster-Canvas entworfen, der die wesentlichen Fragen deiner Lernreise enthält.

# MEIN LERN-CANVAS



## 2.1. Definition und Vorgehensweise

Und nun zu deiner Canvas-Aufgabe:

- Zeichne deinen Canvas auf ein Poster oder drucke ihn aus.
- Hänge das Poster an die Wand.
- Zeichne die wichtigsten Aspekte deiner Lernreise ein. Fülle die Felder vorzugsweise mit Klebezetteln, damit du flexibel bleibst.

Unser Muster-Canvas fängt mit dem Ziel, der Vision, der Herausforderung an. Das ist der beste Startpunkt. Die Antworten zu diesen Fragen hängen mit der Frage nach dem Nutzen zusammen. Die Reihenfolge der Bearbeitung kannst du selbst festlegen.

Nimm dir Zeit für den Canvas, denn durch die Beschreibung, Visualisierung und Bewertung schafft er einen guten Überblick. Du kannst den Canvas während deiner Lernreise aktualisieren und überarbeiten. Damit dient er der ständigen Neubewertung und dem Bewusstmachen, ob du noch auf dem richtigen Weg bist.

## 2.2. Ziel, Vision und Herausforderung

Kernfrage ist: Was ist mein Thema? Was will ich überhaupt?

- Was ist meine Themen, Inhalt und Lerninteressen?
- Was ist mein persönliches Ziel?
- Wer ist mein Vorbild?
- Wozu will ich das Ganze machen?

Hierzu ergibt es Sinn, dich vertiefend mit deiner eigenen Person und deinen Motiven und Werten auseinanderzusetzen.



Reflexionsfragen:

- Suche ich etwas zur praktischen Umsetzung?
- Möchte ich ein Thema tiefer oder breiter ergründen?
- Lerne ich für mich oder weil es jemand (Vorgesetzte:r,...) von mir fordert?
- Kann ich gut für mich arbeiten oder brauche ich eine:n Sparringspartner:in oder Gruppenanschluss?
- Möchte ich klare Vorgaben oder möglichst viel Selbstbestimmung und Flexibilität in der Umsetzung?
- Suche ich eine anerkannte/zertifizierte Weiterbildung oder bilde ich mich nur für mich weiter ohne öffentliche Anerkennung?



**Tipp: Ziele sichtbar machen**

- Investiere Zeit in deine Zielformulierung: Ein Ziel gibt dir Antrieb und Orientierung. Je konkreter das Ziel, desto fokussierter gehst du an die Umsetzung. Nimm dir also Zeit für diesen Prozess. Bei der Zielformulierung hilft dir die SMART-Methode (siehe Seite 6). Wenn du dein Ziel formuliert hast, lege es sprichwörtlich eine Nacht unter dein Kopfkissen. Stehst du am nächsten Tag immer noch hinter deinem Ziel? Wenn nein, pass es an. Wenn ja, los geht's!
- Mach dein Ziel sichtbar: Schreibe dein Ziel auf einen Klebezettel, den du dir z.B. an deinen Monitor klebst.

## 2.3. Vorkenntnisse

Was bringst du mit?

- Was sind meine Kompetenzen und Stärken? Worauf kann ich aufbauen?
- Beinhaltet die Weiterbildung nur Neues oder wiederholt sie bereits vorhandene Kenntnisse?
- Kann ich meine erforderlichen Kenntnisse und Fähigkeiten genau benennen und sie auch in der Weiterbildung finden?
- Was brauche ich wirklich?
- Woran habe ich Spaß?



## 2.4. Sinne

Erlebe Lernen mit allen Sinnen:

- Hören (auditiv)
- Sehen (visuell)
- Riechen (olfaktorisch)
- Schmecken (gustatorisch)
- Fühlen (taktil)



### **Tip: Selbst entscheiden**

Eine gute Learning Experience ist eine sehr individuelle Angelegenheit. Jede:r kann für sich selbst am besten entscheiden, was er/sie kann, mit wem und in welchem Umfeld er/sie lernen will und muss.

Diese Reflexionsfragen helfen dir weiter:

- Wann macht mir Lernen besonders viel Spaß und was fällt mir besonders leicht: Wenn ich etwas in der Hand habe, jemandem zuhöre, etwas selbst probiere?
- Wie arbeite ich gerne?
- Was habe ich in der Vergangenheit bevorzugt?
- Wann bin ich besonders konzentriert?
- Welche Formen kenne ich noch nicht und möchte sie ausprobieren?

## 2.5. Dauer

Langstrecke oder Sprint? Eher Ausdauer und weniger oder kurz und intensiv?

- Wieviel Zeit pro Woche/Monat will ich aufwenden?
- Wann will ich mein Ziel erreicht haben?
- 1 Tag, 1 Monat, 1 Jahr?



Weitere Fragen dazu:

- Gibt es Vorgaben, wann du fertig sein musst?
- Hast du eine Deadline?
- Sind für dich kurze Einheiten angenehmer oder eine über einen langen Zeitraum angelegte Lernreise?



### **Tipp: Lernzeit blocken**

Fällt es dir schwer, eine Lernzeit festzulegen? Lass mich raten: „Oh, nächste Woche ist schlecht, da habe ich das, das und das.... Ich fange übernächste Woche an.“ Wetten, dass übernächste Woche wieder das, das und das dazwischenkommen?

Fang mit einem kleinen Schritt an: Probiere es doch mal mit einer halben Stunde.

Blocke dir diese halbe Stunde in deinem Kalender, so dass du daran erinnert wirst und der Termin für Andere, die auf deinen Kalender zugreifen können, als geblockt zu sehen ist.

## **2.6. Priorität des Themas**

Wenn du mehr als ein Thema hast, zu dem du etwas Neues lernen willst, mach dir die Prioritäten klar:

- An welcher Stelle steht das Thema in deiner Prioritätenliste?
- Wie wichtig ist es dir wirklich?
- Ist es breit genug angelegt?
- Machst du es für dich alleine oder brauchst du es im beruflichen Alltag?
- Wie wichtig ist das Thema für deine Zukunft?
- Machst du es, weil du es wirklich willst oder lässt du dich von anderen überreden?



## 2.7. Level

Wie tief willst du in ein Thema einsteigen?

- Welchen Detaillierungsgrad suche ich?
- Tiefgehend, analytisch?
- Grober Überblick?
- Erster Einblick?

## 2.8. Zulassungsvoraussetzungen

Wenn es sich bei deinem Lernziel um einen formalen Abschluss handelt:

- Welche Zulassungsbedingungen gibt es?
- Erfülle ich diese?
- Gibt es Wartezeiten?

## 2.9. Kanäle

Auf welchem Weg bzw. welchem Kanal willst du lernen?

- Online, PC, Smartphone
- Offline
- Interaktiv
- Dialogisch: mit anderen zusammen
- Habe ich die technischen und organisatorischen Voraussetzungen für die Kanäle?
- Bevorzuge ich bestimmte Zugangswege?



## 2.10. Umgebung, Vorbilder und Inspirierendes

Deine Lernumgebung und dein Lernsetting haben einen großen Einfluss auf deinen Lernerfolg und damit auf deine Motivation!

- Was bedeutet für mich eine gute Lernumgebung? Brauche ich einen eigenen, ruhigen Raum oder kann ich z.B. auch im Park lernen?
- Wie wichtig ist mir, mit Vorbildern zu arbeiten? Und welche Vorbilder habe ich in meiner Umgebung?
- Was macht mein Vorbild, was ich auch können will?
- Geht es allein oder brauche ich eine:n Lern-Mentor:in oder Lern-Begleiter:in?
- Wer könnte als Lern-Begleiter:in oder Lern-Mentor:in zu mir passen? Und wann und wie spreche ich sie/ihn an?
- Habe ich die Möglichkeit, mit anderen in den Austausch zu gehen?

## 2.11. Material

Das Lernmaterial hat einen direkten Bezug zu deinen Sinnen und den Kanälen, die du nutzen kannst. Passt das zusammen?

- Wie nehme ich Informationen gut auf? Digital oder haptisch, mit Büchern, Hörbüchern, Gesprächen, Workbooks, Videos...
- Womit habe ich bisher gute Erfahrungen gemacht?
- Was passt am besten in meinem Arbeits- und Lebensalltag?
- Wo mache ich meine eigene Aufzeichnungen zum Gelernten?
- Wie sortiere ich mein Material?



## 2.12. Kosten für die Lernreise

Mach Dir auch einen paar Gedanken zum Finanziellen.

- Wer trägt die Kosten? Mein Unternehmen oder ich?
- Wen kann ich in meinem Unternehmen ansprechen?
- Welche Kosten will ich generell investieren? Passt die Weiterbildung in mein Budget?
- Gibt es Förderungsmöglichkeiten, z.B. vom Staat (Aufstiegsbafög)?
- Kann ich weitere Bausteine dazu kaufen?
- Ist die Übernahme der Kosten erfolgsabhängig?
- Wie wichtig ist mir die Weiterbildung? Gönnest du sie mir unabhängig davon, ob mein Unternehmen die Kosten trägt?

## 2.13. Nutzen und Abschluss

Benenne konkret das gewünschte Ergebnis. Was willst du am Ende gelernt haben und in den Händen halten?

- Welchen Output will ich haben?
- Wie soll meine neue Kompetenz sein?
- Brauche ich eine Zertifizierung?
- Wie soll mein Abschluss sein?
- Wo kann ich mein neues Wissen anwenden?

### **Erfahrungsbericht: Lernreise mit Canvas und das Lernen mit Anderen**



Ich treffe häufig sehr intuitiv eine Entscheidung auf meiner Lernreise. Das umso mehr, je mehr Erfahrungen ich bereits zu den verschiedenen Kriterien, die im Canvas genannt sind, habe. Wichtig ist es, zu wissen, was alles möglich ist, mich zu informieren und mir Eindrücke einzuholen. Und dann ist oft ganz schnell klar, was mir zusagt. Es ist die Art der Darstellung, der Umfang, die Stimme, die z.B. im Podcast zu mir spricht, der modulartige Aufbau, ... der Gesamteindruck. Ist es insgesamt stimmig für mich, dann ist es schnell eine Bauchentscheidung. Wichtig ist aber, mich dabei immer wieder zu verorten, zu sehen, ob ich noch gut auf meine Prioritäten, meine Ziele, meine Bedürfnisse ausgerichtet bin. Deshalb hat auch mir selber die Mitgestaltung dieser Lernreise geholfen, mein eigenes Lernmanagement zu verbessern. Besonders wichtig ist für mich dabei der Austausch mit Anderen, mit deren Erfahrungen, über deren Wissen, deren Ideen. Danke Carolin, Judith, Lilian, Sandra. Deshalb bedeutet für mich Selbstlernreise immer auch Interaktion mit Anderen.

3

CANVAS GEPACKT?  
JETZT GEHT'S LOS!

Die beste Lernreiseplanung nützt nichts, wenn du nicht losfährst! Plane jetzt deine erste Etappe!

Selbstorganisiertes Lernen bzw. eine Lernreise ist häufig kein Kurztrip, sondern eine Reise über einen langen Zeitraum.

Plane deine Reise deshalb in Etappen. Unterteile dein großes Ziel in Teillernziele.

Hier an unserem Beispiel „Sketchnote“:

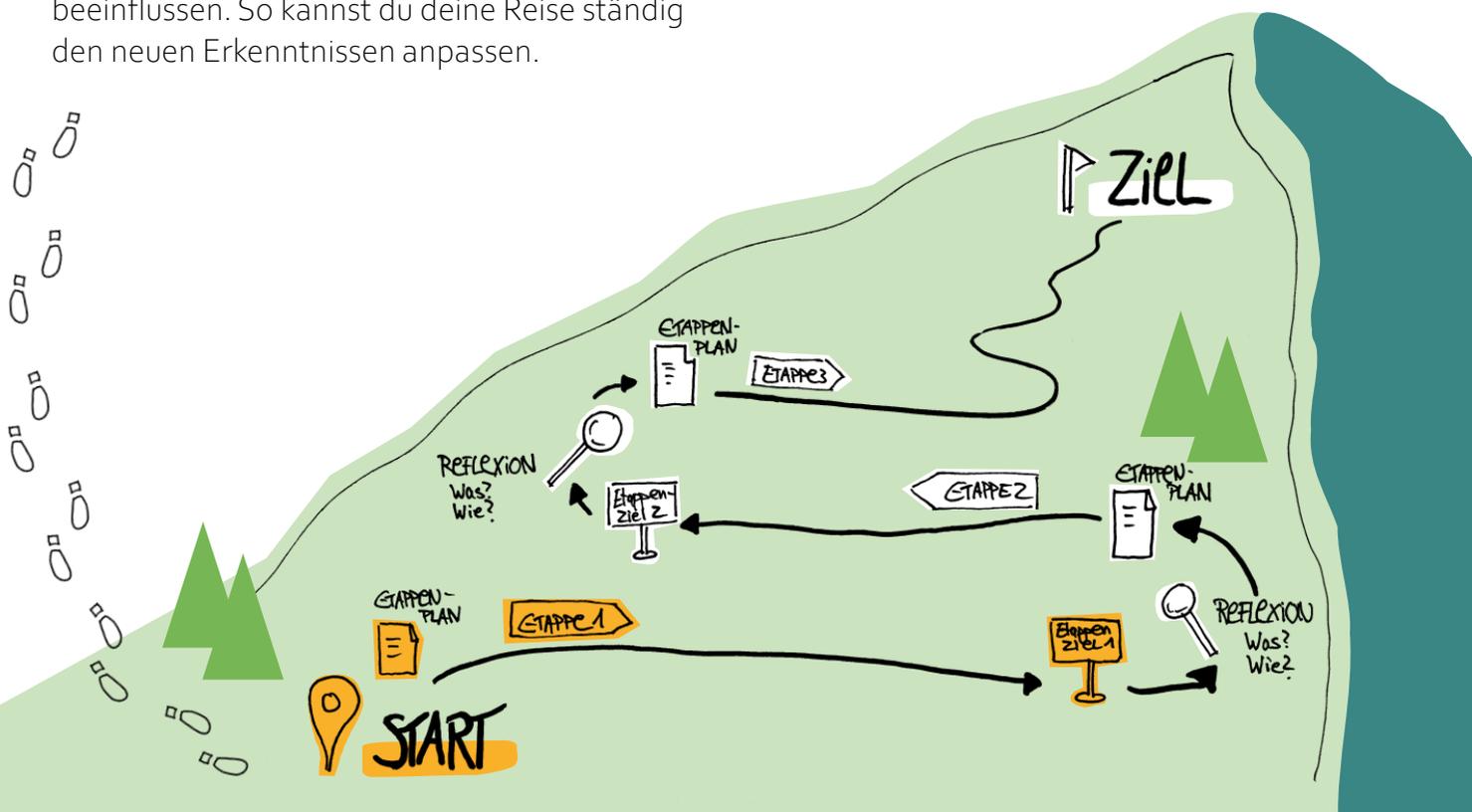
Großes Ziel: Ich möchte gerne innerhalb der nächsten 12 Wochen mehr über Sketchnotes lernen, um einen Workshop Ende des Jahres visuell zu begleiten und den Teilnehmer:innen die Sketchnote als Zusammenfassung zur Verfügung stellen zu können. Dafür investiere ich 2 Stunden pro Woche.

Teillernziele zu diesem großen Ziel können sein:

- Buch zum Thema suchen
- Einfache Formen zeichnen
- Infos über Zeichenmaterial sammeln und Zeichenmaterial besorgen
- etc.

Wichtig: Du musst nicht alle Etappen von vornherein planen!

Plane nur das erste Etappenziel. Denn im Verlauf deiner Etappe oder deiner Reise werden neue Teillernziele oder Informationen dazu kommen, die den weiteren Verlauf beeinflussen. So kannst du deine Reise ständig den neuen Erkenntnissen anpassen.





### **Tipp: Starte deine Reise feierlich**

Du bist also bereit für deine Reise – nicht in ein fernes Land, sondern in die wilde Welt des Wissens: Du hast ein klar formuliertes Lernziel und die Rahmenbedingungen geklärt. Das allein ist schon eine bewusste Entscheidung, auf die du stolz sein kannst.

Halte diesen Moment unbedingt fest. Das ist dein Kick-off.

Es ist hilfreich, wenn du dir eine Art Lerntagebuch anschaffst oder erstellst, in welchem du das Ziel, die Struktur und die Methoden festhältst. Hier sind deiner Kreativität keine Grenzen gesetzt. Ob du ein Visionboard bastelst oder ein Notizbuch verwendest, ist dir überlassen. Wichtig ist, dass du dir dein Ziel konkret bewusst machst.

Zum Lerntagebuch findest du unsere Hinweise ab Seite 31.

Eine Etappe besteht aus einem Inhalt, den du lernen willst und einer Zeitspanne, die du dir dafür gibst.

Sieh dir dein Lernziel an und nimm dein Canvas zu Hilfe: Welche Themen/Teilziele stecken in meinem Lernziel?

- Welches ist mein erstes Etappenziel? Ist es SMART formuliert?
- Welche Quellen, welches Material kann ich dafür nutzen?
- In welcher Zeitspanne will ich mein Ziel erreicht haben?
- Wann genau ist meine Lernzeit?

Deine erste Etappe hast du nun schon begonnen, indem du sie geplant hast. **Glückwunsch!**



### **Tipp: Motivation in die Etappenplanung einbeziehen**

Die Motivation bleibt dann hoch, wenn du Erfolge feiern kannst.

Der Tipp daher: Nimm am Anfang ein kleines Lernziel und eine kurze Zeitspanne. Nimm dir maximal eine Woche, noch besser: bis übermorgen Zeit. Dann kannst du schneller einen Erfolg feiern.

Was auch noch helfen kann: Fortschritte sichtbar machen!

Lernziele oder Teillernziele auf Klebezetteln haben den Vorteil, dass du sie in eine „Erfolgsspalte“ hängen kannst, wenn du das Lernziel erreicht hast!

Mit dem Thema Motivation haben wir uns ab Seite 27 noch einmal intensiv auseinandergesetzt.



## 3.1. Wo findet man Wissen?

Eine wichtige Frage ist, wo du Wissen, Informationen oder Material finden kannst. Wir haben dir hier eine kleine Übersicht zusammengestellt mit Quellen, die wir benutzen.

- 1. Google** Hier findet man schon eine ganze Menge Informationen. „Google doch einfach mal“. Tipp: Überprüfe die Treffer immer wieder auf ihren Nutzen zu deinem Ziel!
- 2. Online-Communities** Hier findet man z.B. bei LinkedIn Angebote im Bereich „Ihr Netzwerk“ und „Online-Events für Sie“. Auch bei Twitter oder in anderen Social-Media-Kanälen wirst du fündig. Aber nicht nur Veranstaltungen dienen dem Lernen. Auch in Beiträgen und verlinkten Blogartikeln sind oft nützliche Informationen zu lesen. Wichtig ist also, den richtigen Personen zu folgen. Mit ein bisschen Recherche entdeckst du, wer zu deinen Interessen passt.
- 3. LinkedIn Learning** Erfahrene Expert:innen vermitteln in mehr als 16.000 Online-Kursen Wissen. Es gibt einen kostenfreien Testmonat. Danach ist das Abo monatlich kündbar.
- 4. Udemy** Hier findet man die weltweit größte Auswahl von kostenpflichtigen, aber häufig erschwinglichen Selbstlernkursen. Jeden Monat kommen neue Kurse dazu. Es gibt Kurse für den Arbeitskontext und ebenso für das Privatleben.
- 5. Meetup** Meetup ist eine Online-Plattform, auf der sich Menschen mit gleichen Interessen finden und treffen. Man kann seine eigene Stadt/Region auswählen und dann Rubriken festlegen, worin man sich mit anderen austauschen bzw. was man Neues lernen möchte (Rubriken sind z.B., Karriere & Business, Gesundheit & Wellness, Sprache & Kultur etc.). Man erhält eine Übersicht, was in der nahen Zukunft alles geplant ist und kann Teil einer Lern- oder Wissens-Community werden.
- 6. Eventbrite** Über Eventbrite kannst du nach Events in deiner Region Ausschau halten. Auch Online-Veranstaltungen werden hier angeboten – teilweise sogar kostenlos.



Dann gibt es noch das **informelle Wissen**, das zwischen Menschen weitergegeben wird, also nicht online gefunden werden kann. Häufig sind das Erfahrungen, Arbeitsabläufe oder Tipps. Auch hierfür haben wir drei Beispiele herausgesucht, die dir helfen, Wissen zu finden.

### **Barcamp**

In einem Barcamp, auch Un-Konferenz genannt, bist du als Teilnehmer:in selbst verantwortlich, inwieweit du dich einbringen möchtest. Es ist möglich, selbst ein Thema in einer 45-minütigen Session anzubieten oder an verschiedenen Sessions aktiv mitzuwirken oder auch nur zuzuhören. Es ist alles freiwillig, ein Barcamp dient demnach dem zwanglosen Austausch zu vielfältigen Themen. Meist haben Barcamps ein Leitmotiv und sind in den o.a. Kanälen oder Social Media zu finden. Als Paradebeispiel seien hier die Barcamps der [Corporate Learning Community](#) genannt.

### **(Reverse) Mentoring**

Wenn du von einer bestimmten Person im Unternehmen etwas lernen willst, dann lohnt sich ein (Reverse) Mentoring. Beim klassischen Mentoring fördern ältere und erfahrenere Mitarbeitende, also Senior-Mitarbeitende, die jüngeren Kolleg:innen und geben ihr Wissen weiter.

Beim Reverse Mentoring unterstützen Junior-Mitarbeitende Senior-Mitarbeitende oder Führungskräfte bei der Weiterentwicklung, z.B. um die Herausforderungen des digitalen Wandels zukunftsorientiert zu gestalten. Junge Mitarbeitende sorgen für „Zuwachs“ der „digitalen Kompetenzen“ der Führungskräfte. Darunter fallen neue Medien und Technologien.

### **Walk & Talk**

Das ist ein Meeting, das im Gehen bzw. Laufen, fernab von Büro, Besprechungsraum oder Schreibtisch abgehalten wird. Es zählt auf den Dialog zwischen Kolleg:innen, Führungskräften und Mitarbeitenden und ebenso Projektteam-Mitgliedern ein. Es dient dem Austausch auf Augenhöhe und fördert damit die Feedback-Kultur. Wissen und Informationen können geteilt und mentale Anregungen in Ideen umgemünzt werden. Und ganz nebenbei ist die Bewegung in der Natur gut für das körperliche und seelische Wohlbefinden.

#### **Tip: Learning-Circle gründen**

Learning-Circle, also bis zu 5 Personen, die sich immer wieder regelmäßig treffen, aber jeder für sich ein eigenes Lernziel verfolgen, wie es z.B. beim LernOS oder Working out loud (Abkürzung: WOL) gehandhabt wird, können deine persönliche Lernreise ungemein bereichern. Du profitierst von den Perspektiven und Erfahrungen deiner Circle-Friends, hast eine regelmäßige Retrospektive direkt im Kalender verankert und kannst damit dein selbstorganisiertes, autonomes Lernen stützen.

Empfehlung: Suche nicht nach Bekannten. Fremde Personen sind meist hilfreicher, denn es kommen völlig neue Impulse dazu. Es fällt Fremden leichter, die jeweils eigene Perspektive aufzuzeigen.





### Erfahrungsbericht: Wie lerne ich am besten?

Mein Lernen erfolgt interaktiv, mit Spaß und mit ausprobieren, deshalb kreierte ich auch interaktive Workshops und Talks und liebe Methoden wie Liberating Structures, um alle ins Denken und Tun zu bringen. Impulse bekomme ich hauptsächlich über Twitter oder in Barcamps bzw. anderen Austauschformaten. Das Lernen als solches erfolgt dann ganz für mich allein – ich belese mich, teste aus und dann teile ich meine Erfahrungen wieder und hole mir dadurch neue Impulse und Perspektiven.

## 3.2. Am Ende der ersten Lernetappe

Am Ende der definierten Zeitspanne hast du entweder dein erstes Etappenziel auch inhaltlich erreicht und bist einen Schritt näher an deinem Lernziel, vielleicht hast du es aber auch nicht geschafft. Das ist nicht dramatisch, denn in jedem Fall weißt du jetzt mehr über dich und dein Lernen.

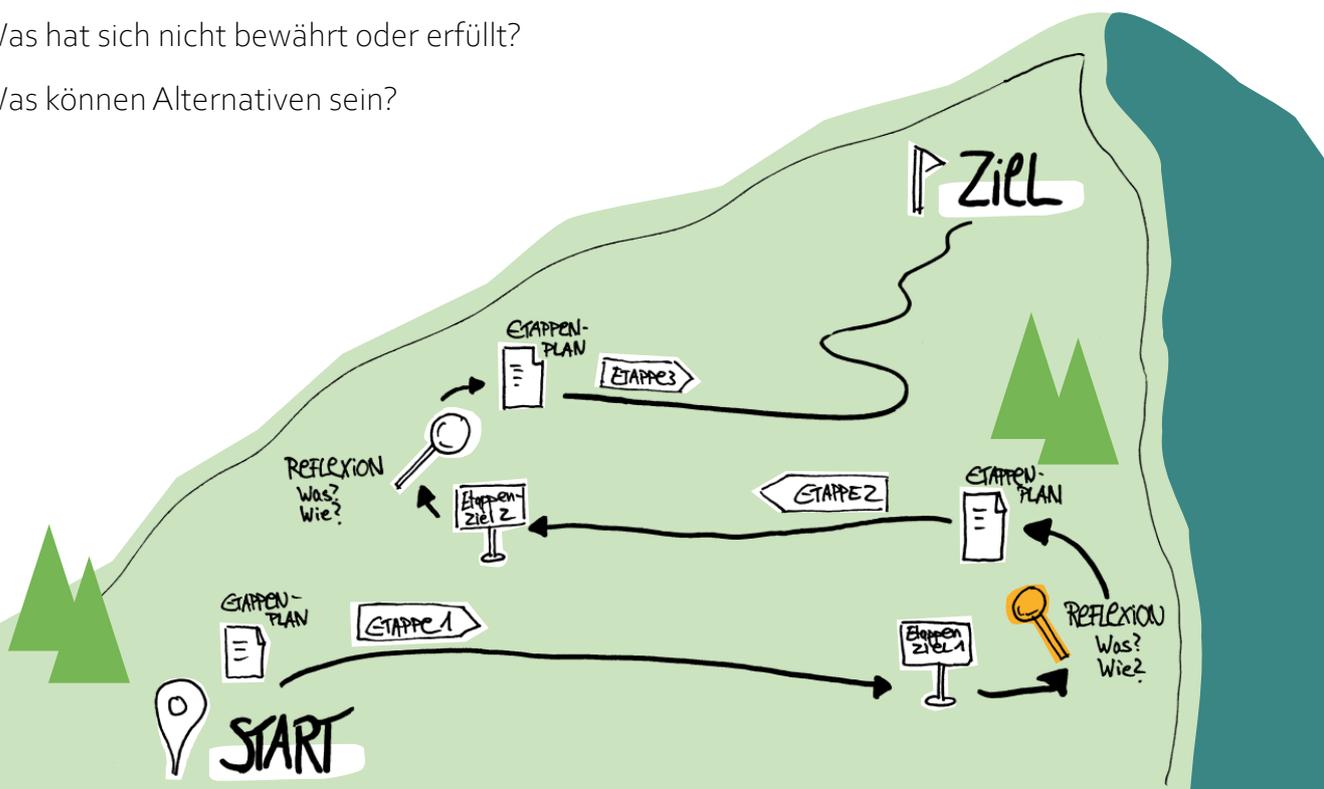
Mach dir bewusst, was du gelernt hast: Es ist Zeit zur Reflexion! Wir stellen dir mehrere Möglichkeiten vor, wie du auf deine Lernetappe zurückblicken kannst.



### Möglichkeit 1: Reflexion mit deinem Lern-Canvas

Schau dir erneut dein Lern-Canvas an und stelle dir dann diese Fragen:

- Habe ich mein Ziel erreicht?
- Was hat sich geändert? Was ist dazu gekommen?
- Was hat sich bewährt?
- Was hat sich nicht bewährt oder erfüllt?
- Was können Alternativen sein?





## Möglichkeit 2: Review und Retrospektive

Am Ende deiner Lernetappe kannst du in einem Review reflektieren, was du gelernt hast.

### **Tipp: Sich selbst managen**

Selbstmanagement bedeutet nicht nur die eigenen Ziele, Interessen und bevorzugten Methoden zu beleuchten. Es beinhaltet auch einen überschaubaren Prozess und ein Management der Pausen, Reflektions- und Auszeiten.



Woran kannst du festmachen, dass du deine erste Etappe erreicht hast?

Eine Checkliste, die du in der Etappenplanung formuliert hast, kann dir diese Frage gut beantworten. In unserem Beispiel „Sketchnotes“ könnte die Checkliste so aussehen:

- Ich folge zwei Sketchnote-Expert:innen auf deren jeweiligen Kanälen.
- Ich kann Männchen mit Emotionen frei zeichnen.
- Ich habe einen Vortrag oder ein Meeting mit Sketchnotes dokumentiert.
- Ich habe ein Buch zum Thema ausgesucht und gekauft.

Wichtig ist auch zu reflektieren, wie du gelernt hast. Dazu dient die Retrospektive mit Fokus auf das „Wie“.

- Wie gut konnte ich meine Lerneinheiten einhalten?
- Was hat mich gehindert? Was hat mich gestärkt?
- Mit welchen Formaten (Video, Lektüre, Podcast, etc.) konnte ich besser lernen?
- Wie hat die Zeitplanung geklappt?





### Tipp: Lern-Peers oder Lern-Coaches einbeziehen

Wenn du dir unsicher bist, wie du dein Ziel, deine Zeitspanne und die Retrospektive für dich eintakten sollst, ist es sinnvoll, dass du dir (mindestens) eine Person suchst, die dich und dein Lernen begleitet und dich sowohl motiviert als auch unterstützt. Erfahrungsgemäß funktioniert dies tatsächlich mit fremden Personen am besten, die methodisch im Bereich Coaching angesiedelt sind. Mit Hilfe einer Person, die dein Lernen begleitet, fällt es leichter, Verbindlichkeit zu erzeugen und den Fokus zu halten. Die methodische und nicht zu vergessen seelisch-moralische Unterstützung wird dir auf deiner Lernreise mögliche Wege aufzeigen, die du dann selbständig gehst.

Wichtig hierbei ist ein vertrauensvolles und ehrliches Miteinander. Das Lernen bleibt in deiner Hand, aber du hast einen Ankerplatz, an dem du zwischendurch Energie tanken und den Kurs überprüfen kannst.

## Methoden für eine Retrospektive

Diese drei Fragen kannst du nach jeder Lernetappe zur Retrospektive nutzen, druck dir die Vorlage auf Seite 37 aus oder zeichne diese selbst auf ein Blatt.

- Punkte vergeben von 1-10:  
Wie zufrieden bin ich mit meinem Lernerfolg?
- Die Bilanz: Was hat mich beflügelt, was hat mich behindert?
- Der Seestern: Mehr davon, weniger davon, starten, beibehalten, stoppen.

**RETROSPEKTIVE**

① Wie zufrieden bin ich mit meinem Lernerfolg?  
100%  
0%

② Meine Bilanz: Was hat mich...  
↑ beflügelt?  
▬ behindert?

③ WAS MACHE ICH IN DER NÄCHSTEN ETAPPE?  
↑ MEHR  
↓ WENIGER  
→ BEIBEHALTEN  
→ ANFANGEN  
→ STOPPEN



Hier bekommst du noch einige Leitfragen von uns:

- Wie bin ich mit der Zeit umgegangen?
- Welches Material war hilfreich?
- Welche Rahmenbedingungen haben beigetragen, welche behindert?
- War die Struktur für mich hilfreich oder hinderlich?



**Tip: Abbrechen oder weiterverfolgen?**

Ein Ergebnis aus deiner Reflexion kann auch sein, dass es doch nicht passt. Es ist nicht dein Lernziel, deine Zeit oder irgendetwas ist dazwischengekommen. Bevor du die Reise abbrichst, schlaf noch einmal eine Nacht darüber. Wenn du dann sicher bist, dass du diesen Weg nicht weiter gehen willst oder kannst, brich ab. Aber mach es bewusst. Sonst steht dir bei der nächsten Reise noch der unausgepackte Koffer dieser Reise im Weg.

### 3.3. Aus der Reflexion in die neue Etappe

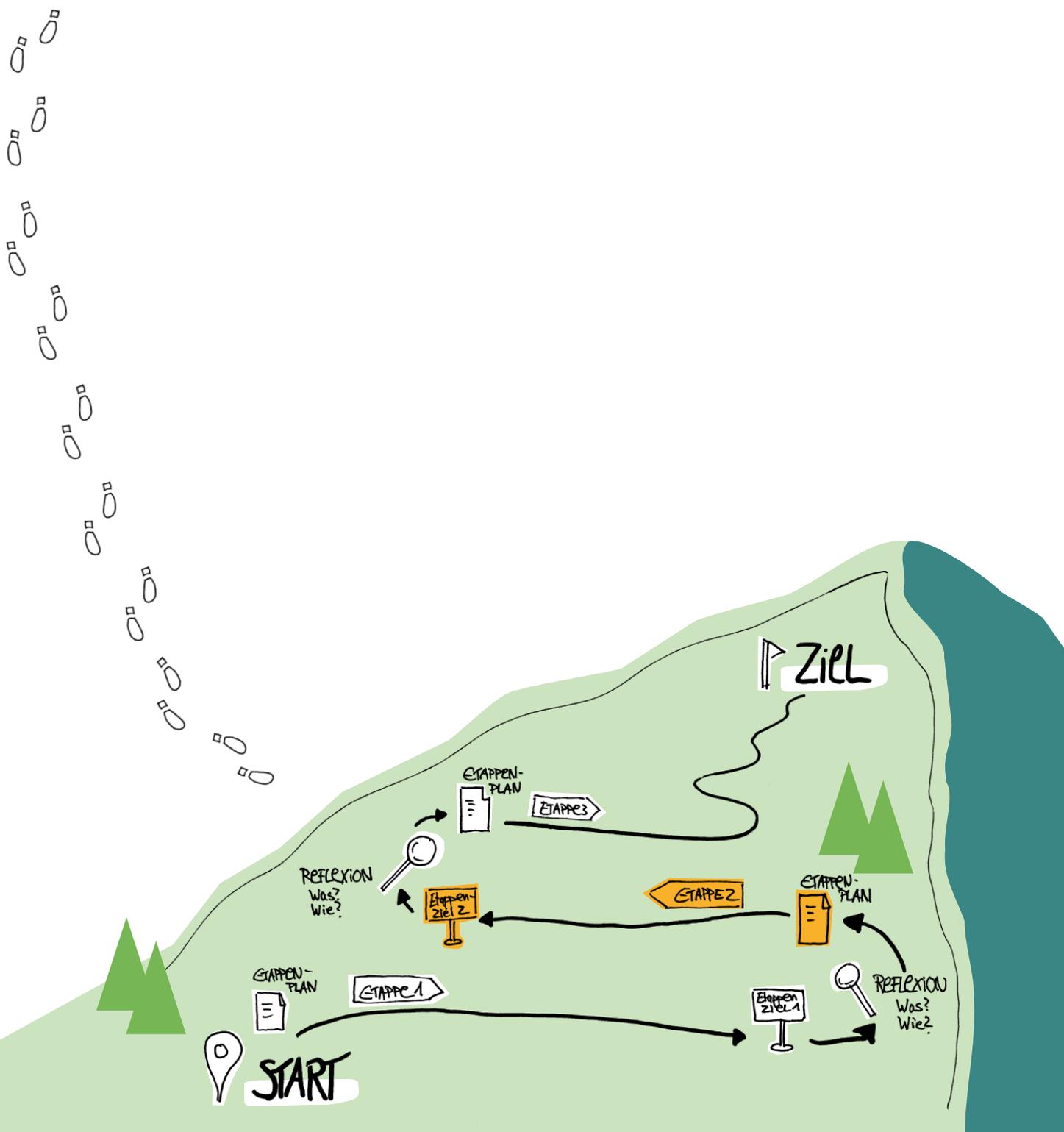
Aus deiner Retrospektive sind sicher weitere Impulse entstanden, z.B.:

- neue Lernziele?
- neue oder andere Methoden, Quellen, Material?
- Ideen für andere Vorgehensweisen?
- andere Zeitspannen?



Plane jetzt deine nächste Etappe wieder mit dem Canvas:

- Welche Themen/Teilziele stecken jetzt in deinem Lernziel?
- Welches ist dein nächstes Etappenziel?
- Welche Quellen, welches Material kannst du dafür nutzen?
- In welcher Zeitspanne willst du dein Ziel erreicht haben?
- Wann genau ist deine Lernzeit?



# 4

Motivation im  
selbstorganisierten  
Lernen

Das dürfte ja eigentlich kein Problem sein, oder? Das war oft unser erster Gedanke. Denn schließlich sucht man im New Learning ja interessante Themenfelder selbst aus und auch das Material. Also beschäftigt man sich doch nur mit den Dingen, die einen wirklich interessieren und damit hat man ja auch die Voraussetzung für intrinsische Motivation. Läuft also.

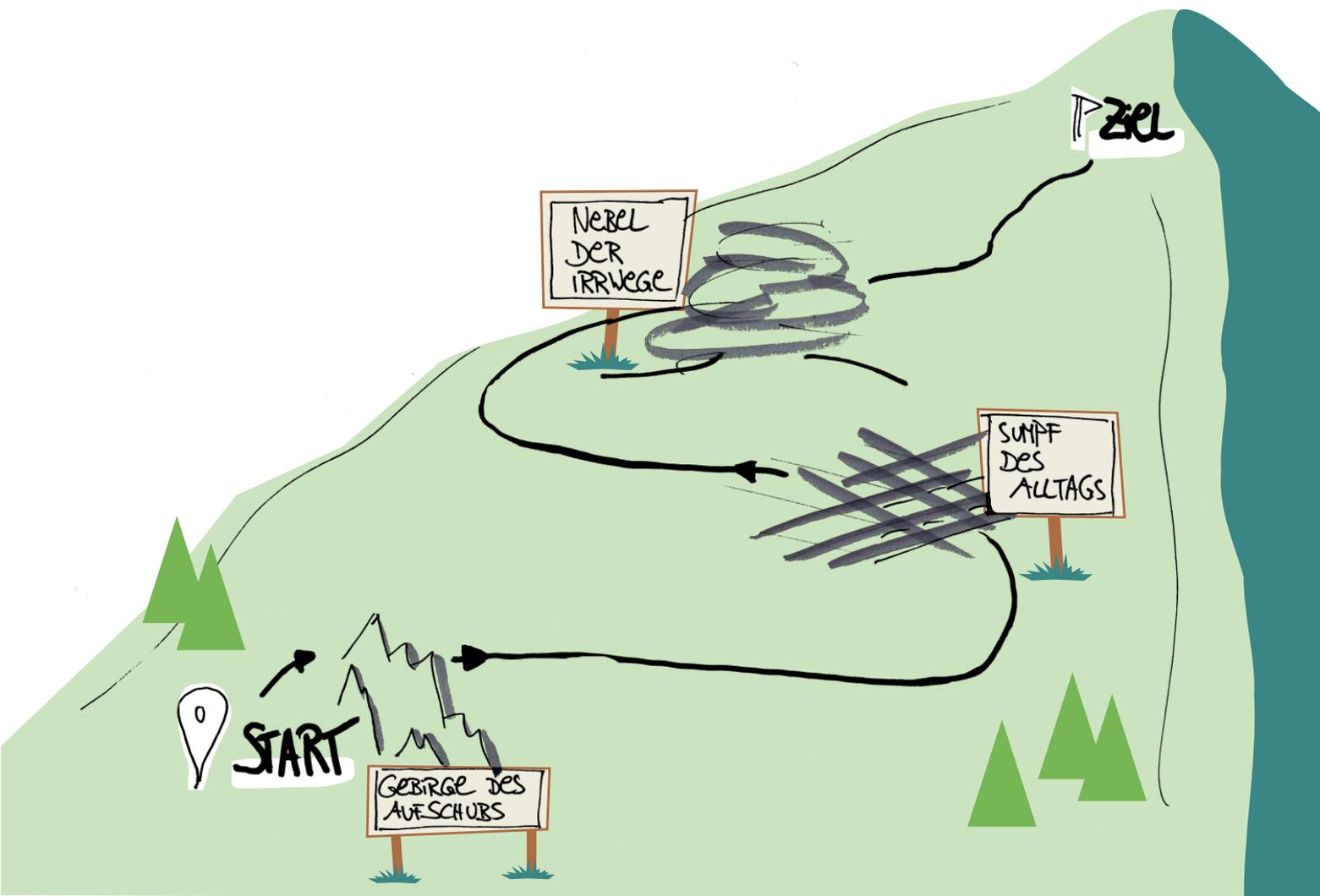
Läuft wirklich?

Häufig läuft es eben gerade nicht, denn auf der Lernreise gibt es einige Hindernisse:

- Das **Gebirge des Aufschubs**, das uns am Anfangen hindert,
- der **Sumpf des Alltags**, der das Dranbleiben erschwert und
- die **Nebel der Irrwege**, in denen wir uns verirren und vom Ziel abbringen lassen.

Alle diese Hindernisse stören das Weiterkommen, verhindern Erfolgserlebnisse und lassen schlussendlich die Motivation in einem dunklen schwarzen Loch verschwinden.

Wo ist dein größtes Motivationstief?



## 4.1. Das Gebirge des Aufschubs: Wie kann man es überwinden?

„Morgen fange ich an...“, „ich muss nur noch X fertig machen, dann habe ich endlich Zeit für...“  
„Wenn ich endlich mal 2 Stunden am Stück Zeit hätte, dann würde ich....“

Die erste Hürde ist das Anfangen. Interessanterweise errichten wir uns dieses Gebirge des Aufschubs meist selbst. Die gute Nachricht ist: Wenn wir das Gebirge selbst aufschütten, dann können wir es auch wieder abtragen.

Hier ein paar Tipps:

- Nur 10 Minuten: Plane deine erste Lerneinheit nur 10 Minuten lang.
- Starte mit dem Interessantesten!
- Alternativ: Eat the Frog. Mach zuerst das, worauf du am wenigsten Lust hast.
- Oder achte darauf, wann du von deinem Bio-Rhythmus her am besten lernen kannst. Du bist ein:e Frühaufsteher:in und morgens total fit? Dann lerne morgens. Du hast eher abends deine Flow-Zeit? Dann lerne abends und setze hierfür eine feste Zeit in deinem Kalender an.
- Schau Dir einen Film dazu an oder höre einen Podcast und mach Dir bewusst keine Notizen.
- Der Begriff „Lernen“ erinnert dich an Schule? Dann sage doch einfach, dass du deinen Interessen nachgehst.
- Höre einen Podcast beim Putzen, Aufräumen, Joggen, Gartenarbeit, Autofahren...
- Erzähle anderen, dass du dich damit beschäftigen willst und dass sie gerne nachfragen dürfen.
- Kauf dir ein Buch für deine Lernreise (entweder ein Fachbuch oder ein Buch zum selbst hineinschreiben) und lege es gut sichtbar bereit.



## 4.2. Im Sumpf des Alltags: Wie kommt man da heraus?

Um den Sumpf zu überwinden, brauchen manche Lernende eine feste Struktur mit Tagesplänen und genauen Zielvorgaben. Manche brauchen Lernpartner:innen, andere einfach nur Zeit und Muße. Welcher Tipp hilft dir?

Tipps:

- Vereinbare Dates mit dir und deinem Lernziel: Setze Terminblöcke in deinem Kalender, an denen du an deinem Lernziel arbeiten möchtest.
- Der frühe Vogel: Plane deine Lernzeit doch mal am Morgen, bevor du deine Mails aufrufst!
- Teile dein Wissen: Lass andere an deiner Lernreise teilhaben und veröffentliche z.B. einen Post auf LinkedIn über deine drei interessantesten Learnings aus deiner ersten Etappe.
- Versprich in deinem Netzwerk einen Vortrag zu dem Thema.
- Lade eine:n Kolleg:in zu deiner Review ein, um ihr/ihm deinen Lernfortschritt zu zeigen.
- Rede darüber, dass du dich gerade mit etwas Neuem beschäftigst. Andere lernen auch gerne etwas Neues dazu und fragen bei dir nach.
- Mach deinen Lernfortschritt sichtbar.
- Feiere Erfolge! Freue dich daran, wenn du ein Lernziel erreicht hast.
- Führe ein Lerntagebuch.

### **Erfahrungsbericht: Umwege erhöhen die Ortskenntnis oder welches Lernziel ich nicht erreicht habe**



Ich habe in meiner Studienzeit ein halbes Jahr in Italien verbracht mit Erasmus. Es gab keine Studienleistungen, die ich machen musste und ich habe auch nicht Romanistik studiert. Ich wollte einfach nur Italienisch lernen. Ich hätte alle Zeit der Welt gehabt. Aber genau das war das Problem: ein riesiger Berg an Zeit und keine äußere Struktur. Und noch schlimmer: viele deutsche und englische Erasmus-Student:innen um mich herum. Was ich nach dem halben Jahr wirklich gut konnte, war Englisch, weit besser als Italienisch.

Heute bedauere ich hin und wieder, dass ich die Zeit damals nicht für Italienisch genutzt habe. Aber ich habe tolle Student:innen aus England, Deutschland und Frankreich kennen gelernt, Europa gefeiert und neue Freunde gewonnen, die ich heute noch sehe. Und auch wenn ich nicht über Petrarca auf Italienisch sprechen kann, so reichen meine Kenntnisse bis heute für ein paar nette Worte und ein kleines Gespräch mit Italiener:innen.



### 4.3. Die Nebel der Irrwege: Wie findet man zu seinem Ziel?

Weißt du, wie ein Navi funktioniert? Das Navi hat einen Plan und vergleicht den Plan ständig mit dem aktuellen Standort. Und genauso kannst du auch beim Lernen vorgehen.

- Schreib dein Lernziel auf und mache es sichtbar!
- Plane schriftlich, entweder auf Papier oder in deinem Kalender.
- Mach regelmäßige Standortbestimmungen mit einer Reflexion. Bist du noch auf deiner Route?
- Schau auch nach vorn auf dein Lernziel:
  - Ist es denn noch dein Lernziel?
  - Oder hat sich dein Ziel durch deine Lernreise verändert?
  - Bist du vielleicht schon angekommen und zufrieden?

### 4.4. Den Gipfel im Blick mit dem Lerntagebuch

Manchen Lernenden hilft beim selbstorganisierten Lernen auch, ein Tagebuch zu führen. Ein Lerntagebuch.

Damit bringst du deine Gedanken zu Papier, kannst strukturieren und priorisieren und die Erfolge festhalten. Zum Sortieren der Gedanken hilft es immer, diese aufzuschreiben.

Der schriftliche Ausdruck von Erlebtem und Gelerntem ist eine Form der Verarbeitung und Ordnung deiner Gedanken. Denn wer schreibt, denkt darüber nach, wie Inhalt und Sprache strukturiert werden können. Wie eine Form oder ein Rahmen drumherum bringt ein Text Ordnung in deine Gedanken und Gefühle. Während manche Erlebnisse in deinem Kopf für Chaos sorgen, ordnest du durch das Aufschreiben die Ereignisse und beruhigst damit dein Gehirn. Das in der Schriftsprache auszudrücken, ist sogar noch ein bisschen besser als die mündliche Erzählung, weil das Schreiben ein langsames und möglicherweise auch nicht so intuitives System ist.



Mit einem Lerntagebuch kannst du also Inhalte besser nachvollziehen und damit verstehen und auch das Bewusstsein für den eigenen Lernprozess fördern.

Die „Verschriftlichung“ der eigenen Gedanken kann dir auch gut dabei helfen, Ideen zu generieren und zu entwickeln. Die Erstellung des Lerntagebuchs ist daher auch als das Einüben einer „Technik“ des aktiven, selbstgesteuerten Lernens zu sehen.

Wie kann so ein Lerntagebuch aussehen?

Eine genaue Vorgabe machen wir nicht, denn es soll ja zu deinem Stil passen. Kauf dir einfach ein Heft, ein Buch, ein Booklet, das dir gefällt und das du gerne in die Hand nehmen magst. Ob die Seiten weiß, mit Karos, Punkten oder Linien sind, bleibt dir überlassen. Hauptsache, du kommst damit gut klar und findest es schön. Auch eine digitale Variante ist selbstverständlich möglich, zum Beispiel mit einem Dokument auf deinem Computer oder in deiner Cloud.

Wichtig sind jedoch ein paar Leitfragen für deine Struktur. Und dabei helfen wir gerne.

Du kannst alle Fragen für dich nehmen oder genau die, die zu dir und deinem Lernstoff passen – und dir damit als markant oder ergiebig erscheinen.<sup>1</sup>

1. Welche Themen oder Themenschwerpunkte erscheinen mir so wichtig, dass ich sie noch einmal mit eigenen Worten auf den Punkt bringen möchte?
2. Welche für mich zentralen Konzepte erscheinen mir so wichtig und nützlich, dass ich sie gerne behalten möchte? Wie kann ich diese kurz und prägnant definieren?
3. Welche Beispiele aus meiner eigenen (biografischen) Erfahrung fallen mir ein, die das Gelernte illustrieren, bestätigen oder ihm widersprechen?
4. Welche Aspekte des Gelernten fand ich interessant, nützlich, überzeugend – und welche nicht? Warum?
5. Welche Bezüge und Anknüpfungspunkte sind mir zwischen dem Thema der Lerneinheit und aus anderen Lerneinheiten (z.B. Webinaren, Web based Trainings, Büchern, Vorlesungen, Seminaren etc.) zu bereits bekannten Theorien, Befunden oder Methoden aufgefallen?

1) Quelle [Uni Mainz](#)



6. Welche weiterführenden Fragen wirft das Gelernte auf? Zu welchen Gedanken regt es mich an, die über den Stoff im engeren Sinne hinausführen?
7. Welche Aspekte des Gelernten kann ich bei gegenwärtigen oder zukünftigen Tätigkeiten selber nutzen? Wie könnte eine solche Nutzung aussehen?
8. Welche Erfahrungen oder Beobachtungen habe ich gemacht, die mir bei zukünftigen Präsentationen weiterhelfen können?
9. Welche Fragen blieben offen? Was erschien mir unklar oder auch falsch?

Wenn du es etwas einfacher handhaben magst, können auch diese Fragestellungen nützlich sein:

- Was erscheint mir wichtig?
- Was kann ich in Zukunft (im Alltag) anwenden und wie?
- Was nehme ich für mich persönlich mit?
- Worüber möchte ich weiter nachsinnen?

Du kannst auch zwei Lerntagebücher schreiben: eins für die beruflichen Themen und eins für die privaten. Denn auch privat lernen wir Neues kennen, besuchen Weiterbildungen, lernen ein Instrument, oder wir lesen ein Buch, das uns wichtig ist und dessen Inhalte wir für uns zusammenfassen möchten.



5

TRANSFER DES  
GELEARNTEN

Wann ist deine Lernreise zu Ende? Das definierst du selbst.

Wenn du einen formalen Abschluss mit Prüfung anstrebst, dann hast du mit dem Zertifikat zwar einen definierten Punkt, aber das muss noch nicht das Ende deiner Reise sein. Vielleicht geht es erst jetzt um das Umsetzen und Anwenden und auch dabei wirst du viel lernen.

Anders gesagt: Nach der Lernreise ist vor der Lernreise.

Also bleib neugierig!

Wenn du das Gelernte einmal in deinem Kontext anwenden kannst, hast du ein Erfolgserlebnis und Selbstwirksamkeit erfahren.

Die Frage heißt also: Wo kann ich das anwenden? Wen könnte mein neues Wissen interessieren? Welches Projekt könnte ich mit meinem neuen Wissen starten?

Gelerntes zu teilen und dazu in den Austausch zu kommen, ist auch für dich hilfreich. Denn oft hilft es enorm, einmal die Perspektive wechseln zu können und zu erfahren, wie Andere mit dem Thema umgehen.

### **Erfahrungsbericht: Gelerntes veröffentlichen, z.B. bei LinkedIn oder in Meetups/Netzwerktreffen**



Immer wenn ich mich weitergebildet habe (z.B. im Bereich Change-Management oder bei Gender Diversity-Themen), dann habe ich mir kleine Einheiten meines neu erworbenen Wissens genommen und als Beiträge – oft mit eigener Skizze versehen – auf LinkedIn veröffentlicht.

Menschen bei LinkedIn geben dir schnell in den Kommentaren eine Rückmeldung, ob sie verstehen, was du ausdrücken willst – eine gute Methode also, um zu testen, ob man zum einen selbst auf dem richtigen Weg ist, und zum anderen, um zu erfahren, ob die Leser:innen es auch verstanden haben und was ihre Meinung dazu oder Erfahrung damit ist.

Da ich nicht so gut sketchnoten kann, habe ich ein paar einfache Skizzen auf dem iPad gemalt. Und sogar diese haben ausgereicht und fanden großen Anklang bei den Leser:innen meiner Beiträge.

Und was ich auch schon getan habe:

Bei geplanten Online-Veranstaltungen (z.B. bei Meetups oder in den Netzwerken, in denen ich aktiv bin) habe ich angeboten, zu meinem neu erlernten Wissen kleine Sessions zu moderieren. So konnte ich ausprobieren, wie ich mein Wissen am besten mit anderen teilen kann. Ich habe meist so ca. 15-20 Minuten Wissensinput gegeben und danach ging es in die Diskussion mit den Teilnehmer:innen. So konnte ich daraus auch noch einmal Neues für mich selbst mitnehmen.



# MEIN LERN-CANVAS

ZIEL /  
VISION



DAUER



PRIO



SINNE



MATERIAL



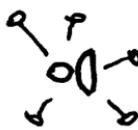
VORKENNT-  
NISSE



VORBILD  
INSPIRATION



KANÄLE



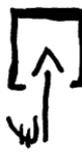
ZUGANGS-  
VORAUSSETZ-  
UNG



LEVEL



WAS GEBE ICH REIN? KOSTEN

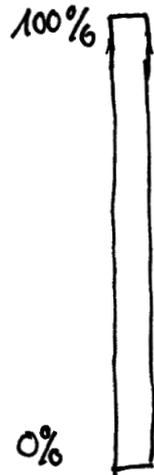


MEIN NUTZEN / ABSCHLUSS



# RETROSPEKTIVE

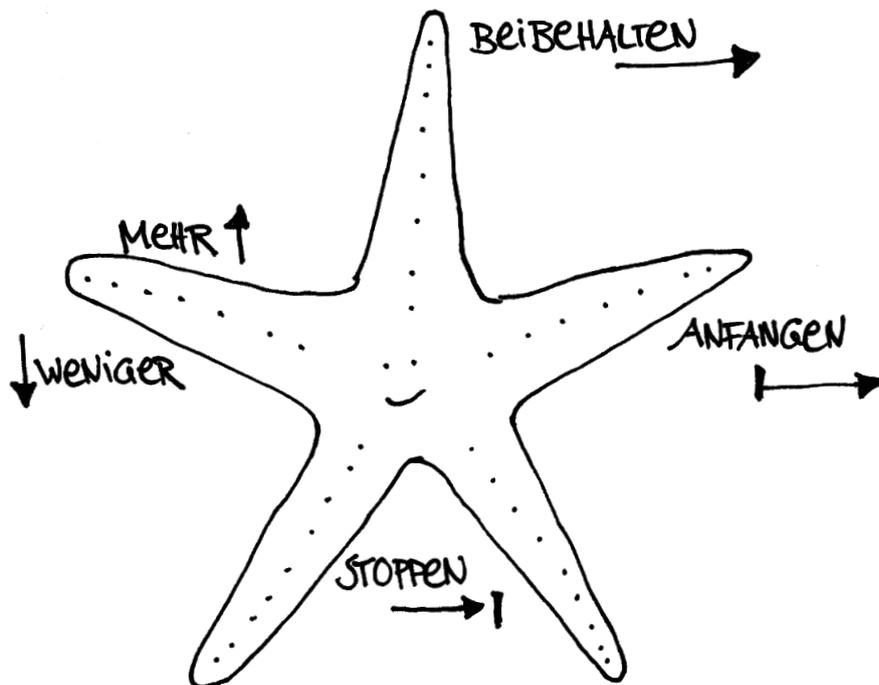
① Wie zufrieden bin ich mit meinem Lernerfolg?



② Meine Bilanz: Was hat mich...  
↑ BEFLÜGELT?

⚡ BEHINDERT?

③ WAS MACHE ICH IN DER NÄCHSTEN STAPPE?



# Linksammlung

Zum Weiterlesen und Weiterdenken – ohne Anspruch auf Vollständigkeit.

## **Austausch- Plattformen**

<https://www.eventbrite.de/>

<http://www.meetup.com>

## **Barcamps**

<https://colearn.de/>

<https://netzandwork.de/>

<https://www.barcamp-liste.de/>

<https://barcamp-rhein-neckar.de/>

<https://www.barcamp-stuttgart.de/>

## **Bullet Journal**

<https://www.youtube.com/watch?v=fm15cmYUoIM&t=0s>

## **Lerntagebuch**

<https://www.lass-andere-schreiben.de/blog/kategorie/schreiben/3-grunde-warum-schreiben-gesund-ist>

[https://www.blogs.uni-mainz.de/fbo2-erwachsenenbildung/files/2017/09/Doku\\_Lernraum\\_2.pdf](https://www.blogs.uni-mainz.de/fbo2-erwachsenenbildung/files/2017/09/Doku_Lernraum_2.pdf)

## **Online- Communities**

<https://www.hr-performance-institut.de/itm/lunch-and-learn-community/>

## **Selbstlern- kurse / -plattformen**

<http://www.udemy.com>

<https://workingoutloud.com/de/home/>

<https://cogneon.github.io/lernos-for-you/de/>

## **Sketchnotes**

<https://sketchnote-love.com/>



# Über die Autorinnen

Kennengelernt haben sich die Autorinnen durch das großartige virtuelle wöchentliche Lunch & Learn des HRperformance Instituts Freiburg im Breisgau. Das Thema New Learning tauchte hier immer wieder auf und schließlich fanden sich die fünf zusammen, um ihre Erfahrungen dazu in diesem Lern-Guide zusammenzufassen und zu teilen. Lebenslanges Lernen und die persönliche Weiterentwicklung sind in der VUCA-Welt unverzichtbar.

Ein Lern-Guide, der durch das Informationsgetümmel hilft: ein gemeinsames Herzensprojekt.



## Andrea Sternberg

Lernen ist für mich etwas absolut Selbstverständliches. Zum einen, weil ich immer das Gefühl habe, ich kann es noch besser oder einfach mal anders machen. Und zum anderen, weil Weiterentwickeln und Gestalten wichtige Motivatoren meiner Arbeit sind. Seit meiner Selbständigkeit als Executive Business Coach erlebe ich besonders, wie sehr wir im Miteinander und durch Austausch in spannende Entwicklungs- und Lernprozesse kommen. Kommunikation, geprägt durch gutes Zuhören und sich auf Augenhöhe in offener Atmosphäre gut aufeinander einstellen, ist dabei für mich ganz entscheidend. Ebenso wichtig ist aber auch das Wechselspiel zwischen deep dive & theoretischem Input und dem Erleben & der praktischen Umsetzung. Ich selber lerne gerne durch Gespräche, Workshops, Podcasts, Videos und Hör-/Bücher und einfach mal bei Kolleg:innen mit dabei sein. Hilfreich ist es auch für mich, die Kanäle und Methoden zu wechseln. Im Laufe der Zeit habe ich gelernt, wie wichtig Pausen/Auszeiten & Bewegung sind. Manchmal sind die Pausen ganz abrupt zu Ende, weil schnell tolle neue Ideen kommen, die ich dann direkt in die Umsetzung bringen möchte. Wenn ich ein Bild male, mache ich es genauso. Ich bin ganz tief im Prozess und trete dann zurück, um das Bild aus der Entfernung zu betrachten. Dann weiß ich wieder genau, wie es weitergeht. Wie bei allem, was ich mache, brauche ich einen Überblick, am liebsten strukturiert & bildhaft, weshalb ein Lern-Canvas für mich sehr gut funktioniert.



### **Carolin Fuchs**

Zur Zeit der Erstellung unseres Lern-Guides befinde ich mich selbst auf einer längeren Lernreise. Nach über zehn Jahren als Kommunikationsberaterin bei einer internationalen Agentur habe ich mich entschlossen, meinem Herzensthema voll und ganz zu widmen: Change. Mir war klar, dass ich mit meiner Kommunikations-expertise bereits einen wichtigen Baustein für meinen jetzigen Job als Organisationsentwicklerin/Agile Coach mitbringe. Aber mir war ebenso klar, dass mir das Wissen und die Erfahrung z.B. mit agilen Methoden und Frameworks fehlen.

Learning by doing war schon immer meine Lern-Devise. Ob im Job oder auch privat: Theorie ergibt für mich erst dann einen Mehrwert, wenn ich sie in der Praxis anwenden und Erfahrungen sammeln kann. Daher nutzte ich Anfang 2021 die Chance und machte mich als Scrum Master selbständig, um so weitere Bausteine zu formen.

Der Lern-Guide hat mir geholfen, meine eigene Lernreise zu reflektieren und die daraus gewonnen Erkenntnisse zu teilen. Der Austausch mit Andrea, Judith, Lilian und Sandra war eine großer Bereicherung: Wir haben uns gegenseitig unterstützt, motiviert, herausgefordert und sie waren für mich wichtige Lern-Begleiterinnen. Vielen Dank!



### **Judith Urbild**

Ich bin E-Learning-Konzepterin und Trainerin und sehe meine Hauptaufgabe darin, Lerner:innen durch ein Thema zu führen. Oder um in unserem Bild zu bleiben: Lernziele zu definieren, Lernetappen zu planen und Lerninhalte auf unterschiedlichen Kanälen (Grafik, Podcast, Geschichte, Text, Bild, Video) aufzubereiten. Dabei darf ich jeden Tag inhaltlich etwas dazu lernen. Wenn ich mir völlig fremde Themen in ein schlüssiges, interessantes und zielorientiertes Lernkonzept überführe und umsetze, muss ich die Inhalte nämlich zunächst selbst verstehen. Selbstorganisiertes Lernen ist Hauptbestandteil meiner Arbeit.

In den letzten Jahren fand ich vor allem die Visualisierung von Lerninhalten spannend. Weil jedoch immer Spezialist:innen – also Grafiker:innen – in meinen Projekten mit an Bord waren, fehlte mir bisher der Anreiz, mich näher mit Visualisierungstechniken, wie zum Beispiel Sketchnotes auseinander zu setzen. Aus meinem Lerninteresse wurde kein Lernziel, denn mir fehlte das Projekt.

Der Lern-Guide gab mir endlich die Gelegenheit, mein eigenes Lernziel, Sketchnotes zu zeichnen, zu verfolgen. Und geholfen haben mir dabei die Feedbacks und Ermunterungen meiner Lernreisegruppe. Mein Learning: Ich lerne vor allem an Projekten und am liebsten im Austausch mit anderen.





### **Lilian Gehrke-Vetterkind**

Mir hat schon als Kind selbstgesteuertes Lernen große Freude gemacht. Überall dort, wo ich selbst etwas erarbeiten konnte, war ich mit Leidenschaft bei der Sache. Daran hat sich bis heute nichts geändert und ich liebe es nach wie vor, mich auf Neues einzulassen und so zu lernen.

Da ich viel jogge nutze ich diese Zeit auch gerne für meine persönliche Weiterentwicklung. Ich finde, es gibt einfach viel zu viele gute Podcasts. Manchmal höre ich mir etwas an, dass ich für mein Business brauche, manchmal auch etwas, was meinem Allgemeinwissen weiterhilft. Je nach Laune und Länge der Jogging-Strecke.

Ich bin Dipl. Betriebswirtin und habe im Vertrieb und zuletzt 9 Jahre in der HR- und Organisationsentwicklungs-Beratung innerhalb der Finanz-Branche gearbeitet. Im Jahr 2021 habe ich mein eigenes Unternehmen gegründet und berate Unternehmen zu Diversitäts-Themen, Unternehmenskultur und New Work. New Learning ist aus meiner Sicht ein Bestandteil von New Work und gehört zu einer zeitgemäßen Unternehmenskultur. In der sehr komplex gewordenen neuen Arbeitswelt geht es nur mit lernbegeisterten Menschen gut voran.

Ich probiere erst einmal alles selbst aus, so dass auch meine Kunden maximal davon profitieren können. Eine digital geführte „Getting things done“-Liste, verschiedene Kollaborations-Tools, virtuelles Coworking, abendliche Online-Meetups etc. gehören zu meinem Alltag. Auch Netzwerken ist eine große Leidenschaft von mir. Vertrauensvolle Verbindungen kann ich online wie auch offline sehr gut aufbauen. Und ich lerne viel mit und von meiner (Online-)Community, denn für mich ist geteiltes Wissen Macht.



### **Sandra Richter**

Ich liebe das Lesen von Büchern aus Papier, bin ansonsten aber gefühlt immer mit dem Smartphone in der Hand zu sehen. Zum einen, weil ich gerne fotografiere, zum anderen weil ich sehr viel lerne in verschiedenen Social-Media-Kanälen und Kollaboration via MS-Teams eben auch mit dem Smartphone funktioniert.

Ich habe vor sehr vielen Jahren Betriebswirtschaft studiert. Nach einem fünfjährigen beruflichen Ausflug in die Eventbranche bin ich seit 2009 in Schulen und Hochschulen in diversen Positionen und mit verschiedensten Projekten beschäftigt. Es zeigte sich, dass ich als Begleiterin von Transformationsprozessen als Stütze des Teams fungiere, Veränderungen allgemein positiv aufnehme und mit meiner fröhlichen motivierenden Art sowohl ein Anker als auch eine geduldige Coachin für das Team bin.

Seit 2020 befasse ich mich als Digital Managerin vor allem mit digitalen und hybriden Lernsettings an Hochschulen. Ich habe dazu ein 14-tägiges interaktives Austauschformat ins Leben gerufen und konzipiert und moderiere die Talks und vertiefenden Workshops.

Seit Januar 2021 bin ich selbständig im Bereich Digitalität und Unternehmenskultur unterwegs und darf mein Wissen auch als Dozentin weitergeben. Das wertschätzende Miteinander und Freude an persönlicher Weiterentwicklung sind mir dabei besonders wichtig.



# Rechtshinweis



Das Werk einschließlich aller seiner Texte ist urheberrechtlich geschützt. Unbenommen davon gilt für das Werk eine Creative Commons Namensnennung 4.0 International CC-BY-ND Lizenz.

Als Namensnennung ist für den Lern-Guide  
**CC-BY-ND Sternberg, Fuchs, Urbild, Gehrke-Vetterkind, Richter**  
vorgesehen.

Hierzu gehören Andrea Sternberg, Carolin Fuchs, Judith Urbild,  
Lilian Gehrke-Vetterkind, Sandra Richter

Abweichend gilt für die Sketchnotes folgende Namensnennung:  
**CC-BY-ND Judith Urbild**

Du darfst:

- **Teilen** — das Material in jedwedem Format oder Medium vervielfältigen und weiterverbreiten und zwar für beliebige Zwecke, sogar kommerziell. Der Lizenzgeber kann diese Freiheiten nicht widerrufen solange du dich an die Lizenzbedingungen hältst.

Unter folgenden Bedingungen:

- **Namensnennung** — Du musst [angemessene Urheber- und Rechteangaben machen](#), einen Link zur Lizenz beifügen und angeben, ob [Änderungen vorgenommen](#) wurden. Diese Angaben dürfen in jeder angemessenen Art und Weise gemacht werden, allerdings nicht so, dass der Eindruck entsteht, der Lizenzgeber unterstütze gerade dich oder deine Nutzung besonders.
- **Keine Bearbeitungen** — Wenn du das Material [remixen, verändern oder darauf anderweitig direkt aufbauen](#), darfst du die bearbeitete Fassung des Materials nicht verbreiten.
- Lizenzvertrag siehe <https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/legalcode.de>