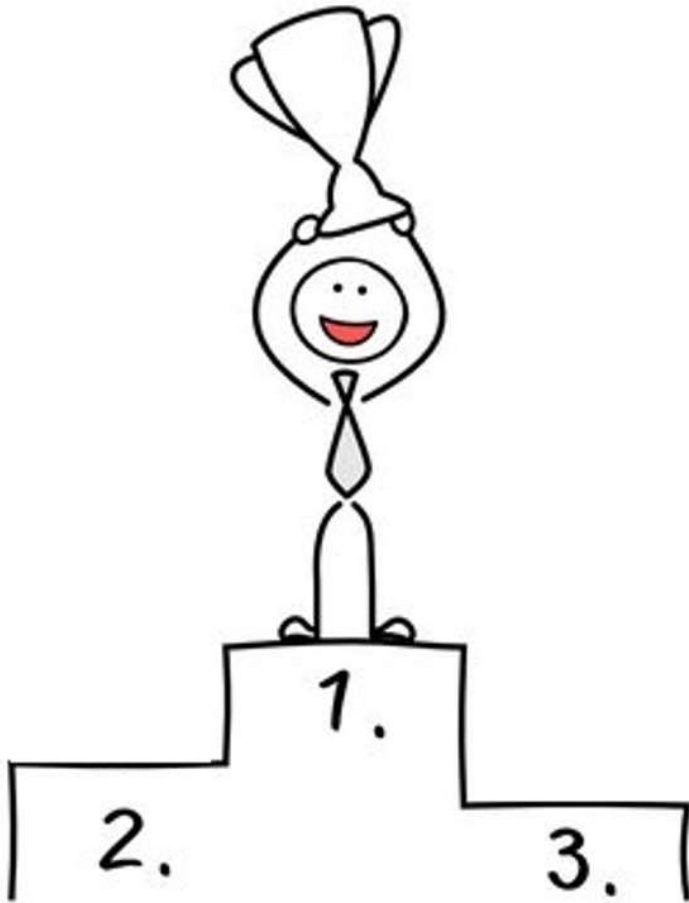


# WIE FUNKTIONIERT LERNEN?

## 06: WORK BEATS TALENT IF TALENT DOESN'T WORK

DR. PHIL. BERNHARD LANGE



# VORTRAG

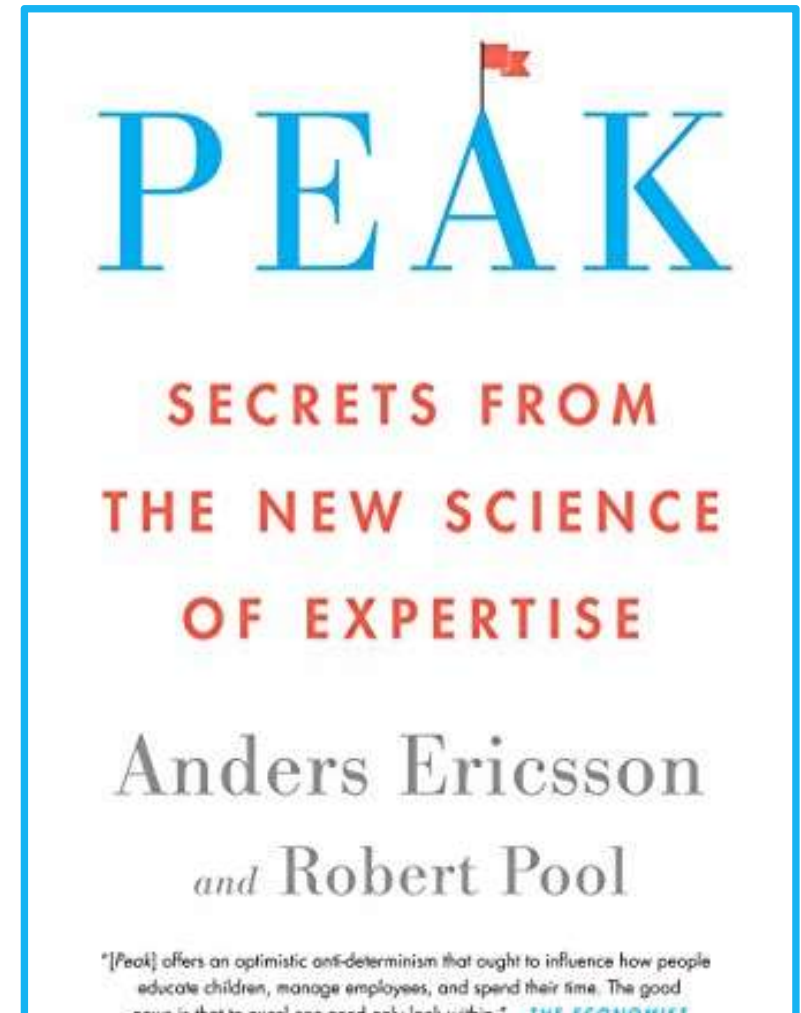
**Gute Athlet\*innen trainieren das, was sie gut können.**

**Spitzenathlet\*innen trainieren das, was sie *nicht* gut können.**

## DELIBERATE PRACTICE

«When I heard about this research on deliberate practice I asked Anders: Why is it that I have gone running pretty much every day for years, and I'm not a second faster than I ever was. Isn't that evidence that you're wrong, that it's not thousands and thousands of hours of practice?»

<https://youtu.be/hWfFCAv8fE>

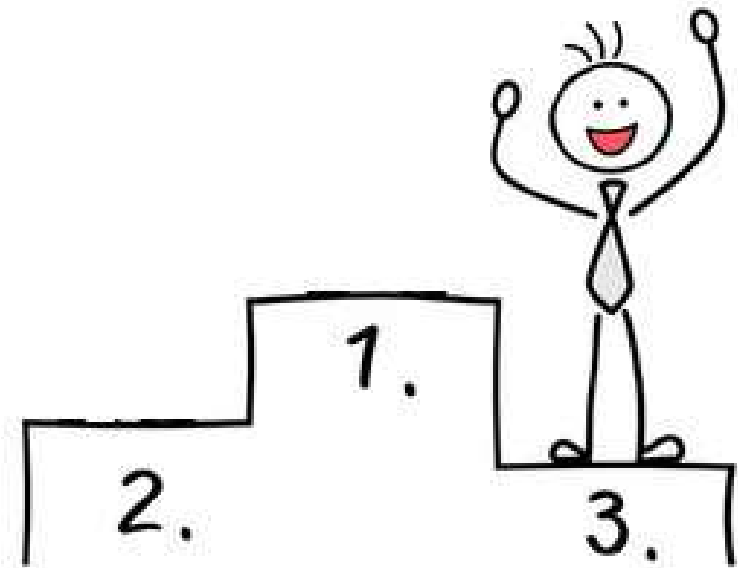


## STANDARD PRACTICE

Stundenlanges Üben bestimmter Aktivitäten

- Schach
- Golf
- Basketball
- Geige
- Klavier
- Boxen
- ...

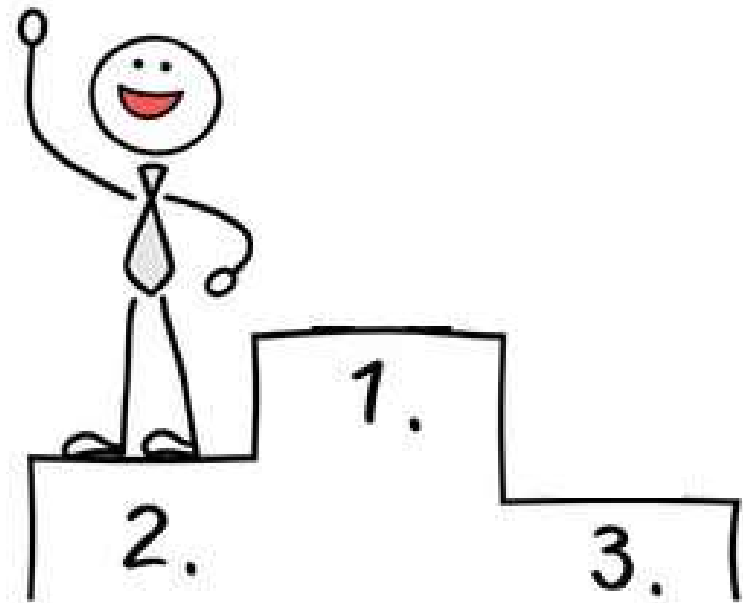
Erreichbares Level:  
**gute Leistung für Alltagssituationen**



## PURPOSEFUL PRACTICE

- Spezifisches Ziel
- Intensive Perioden ungestörter Arbeit
- Sofortiges, konstruktives, individuelles Feedback
- Ausserhalb der Komfortzone

Erreichbares Level:  
**Sehr gute Leistung für Amateur-Situationen**



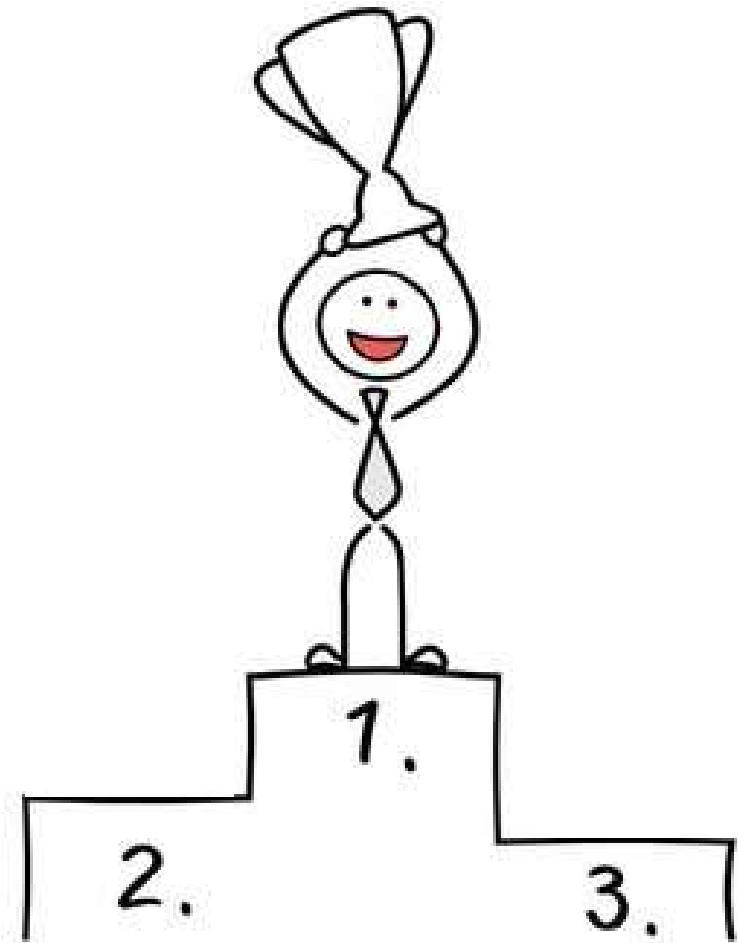
## DELIBERATE PRACTICE

= Purposeful Practice +

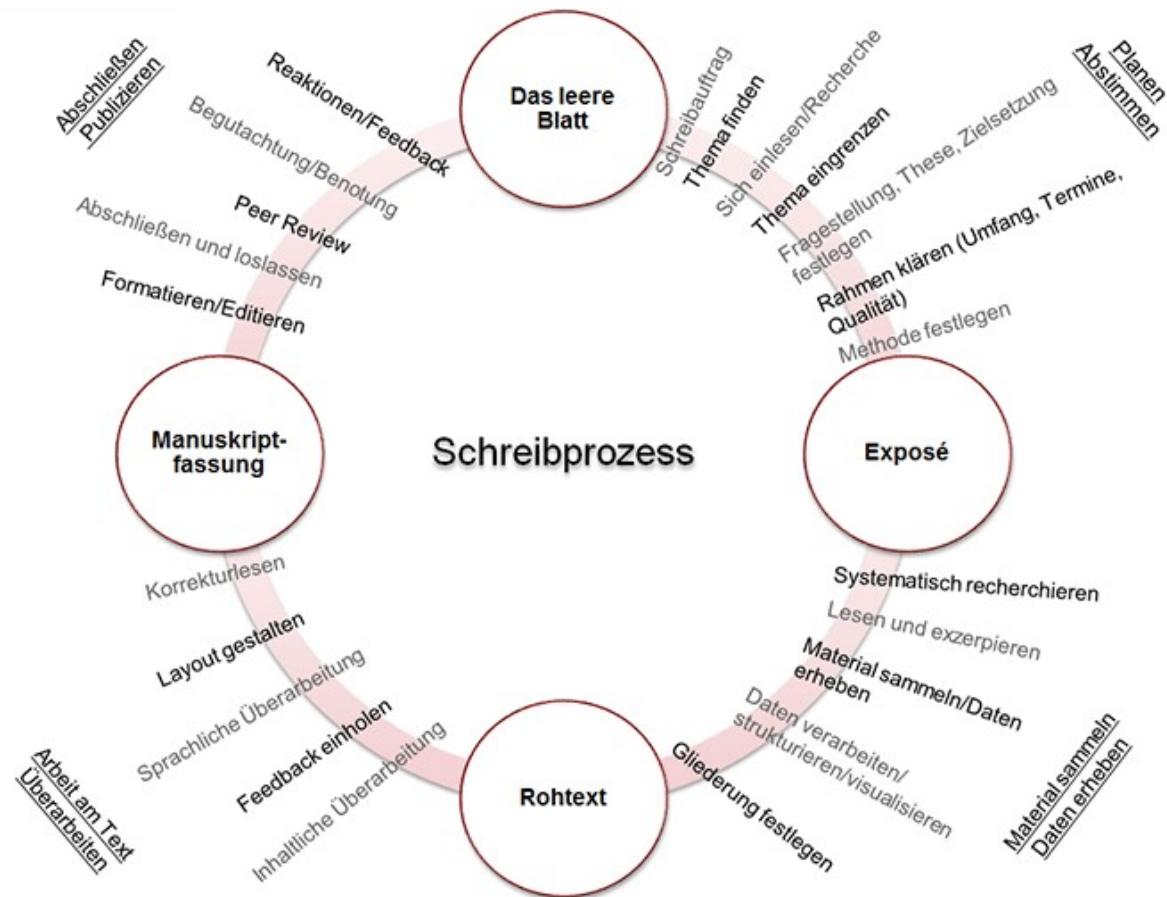
- Expert Coaching
  - Mentale Modelle
  - Sequenzieren der Lerneinheiten
  - Metakognitive Kompetenzen
- +
- Ausreichend Schlaf
  - Designierte Freizeitaktivitäten
  - Safe Space zum Üben
  - Stabile romantische Beziehung, die Üben erlaubt und keine Energie kostet

Erreichbares Level:

**Exzellente Leistung für globale Spitze**



# DELIBERATE PRACTICE: SEQUENZIEREN DER ARBEITSSCHRITTE



[https://www.uni-osnabrueck.de/fileadmin/documents/public/1\\_universitaet/1\\_3\\_organisation/sprachenzentrum/schreibwerkstatt/bilder/sc\\_hreiben\\_grafik3\\_808px.png](https://www.uni-osnabrueck.de/fileadmin/documents/public/1_universitaet/1_3_organisation/sprachenzentrum/schreibwerkstatt/bilder/sc_hreiben_grafik3_808px.png)

# ÜBUNG



## PURPOSEFUL PRACTICE

- Spezifisches Ziel
- Intensive Perioden ungestörter Arbeit
- Sofortiges, konstruktives, individuelles Feedback
- Ausserhalb der Komfortzone

## DELIBERATE PRACTICE

- Expert Coaching
  - Mentale Modelle
  - Sequenzieren der Lerneinheiten
  - Metakognitive Kompetenzen
- +
- Ausreichend Schlaf
  - Designierte Freizeitaktivitäten
  - Safe Space zum Üben
  - Stabile romantische Beziehung, die Üben erlaubt und keine Energie kostet

## GESUNDER SCHLAF

- Wasser am Morgen
- Sonnenlicht am Morgen
- Koffein frühestens 60 bis 90 Minuten nach dem Aufstehen
- Koffein spätestens 12 Stunden vor Schlafzeit
- Abgedunkelter Schlafraum

## DELIBERATE PRACTICE: SEQUENZIEREN DER LERNEINHEITEN

Wählen Sie eine Lehrveranstaltung, die Sie aktuell besuchen.

- Schlagen Sie im Vorlesungsverzeichnis die Lernziele nach.
- Was müssen Sie für einen erfolgreichen Leistungsnachweis wissen / können?
  - Welche Prüfungsform?
  - Welche spezifischen Kompetenzen?
  - Transfer von Theorien, Methoden?
  - Formulierung, Argumentation, Rhetorik?
  - ...
- Was wird während der Lehrveranstaltung von Ihnen verlangt?  
Was sollten Sie hier wissen / können?
  - Fachbegriffe? Begriffsgeschichte? Methoden?
  - Vorbereitung auf die nächste Sitzung? Was genau?
  - Zusammenfassungen? Fragen entwickeln? Methoden anwenden?
  - Aktive Teilnahme, sprechen vor grossen Gruppen
  - ...

**Nehmen Sie sich eine Anforderung nach der anderen vor. Überlegen Sie,**

- wie gut Sie in dieser spezifischen Kompetenz bereits sind und wo Ihre Grenzen liegen
- Wie ein perfektes Beherrschen dieser Kompetenz aussieht
- wie Sie diese Kompetenz üben können
- wie viel Sie in einer Lerneinheit von 30 bis 90 Minuten erreichen können
- wo Sie gutes und zeitnahes Feedback finden

# ROUTINE

## BISHERIGE ROUTINEN



## BISHERIGE ROUTINEN



Alle Termine im Kalender erfassen



## METAKOGNITIVE STRATEGIE

**VOR** jeder Lerneinheit stellen Sie sich folgende Frage:

**Was ist mein Ziel? Was will ich lernen?**

Was kann ich bislang und was erwarte ich von der Auseinandersetzung mit diesem Text\*?

\* Kann jede Form des Lernens oder Übens sein

**NACH** der Lerneinheit stellen Sie sich die Frage:

**Habe ich mein Ziel erreicht?**

Ja: Was hat mir geholfen, was hat funktioniert?

Nein: Was fehlt, was brauche ich noch?

