

Erfolg ist eine Frage der Einstellung, im Studium genauso wie im Berufsleben

EIN BEITRAG VON PROF. DR. KIRA KLENKE, HOCHSCHULE HANNOVER

Dieser Artikel hilft Ihnen zu entdecken, wo Sie sich eventuell selber beim Lernen und Arbeiten im Wege stehen. Er zeigt auf, wie Sie lediglich durch etwas Umdenken leichter und effektiver zum Ziel kommen können.

WARUM LESEN SIE DIESEN ARTIKEL?

Vielleicht studieren Sie und suchen Anregungen, um effektiver zu lernen? Oder vielleicht haben Sie Ihr Studium schon abgeschlossen und suchen einen Hinweis, der Ihnen den Einstieg ins Berufsleben erleichtert? Oder Sie erhoffen sich hier einen Tipp, einen Trick zu finden, der Ihnen hilft ein bestimmtes Ziel zu erreichen oder eine anstehende Herausforderung zu meistern? Was auch immer Ihre persönliche Absicht sein mag, formulieren Sie jetzt bitte ein Mini-Ziel für die nächsten Lese-Minuten: Was könnte für Sie ein gutes Motiv sein, diesen Artikel zu lesen?

WAS BEDEUTET »EINSTELLUNG«?

Mit »Einstellung« sind in diesem Artikel innere Überzeugungen und Angewohnheiten gemeint. Diese bestimmen vielfach und ganz ohne unser bewusstes Zutun unsere Interpretation von Geschehnissen, weshalb dann auch häufig unsere Reaktionen auf bestimmte Lebensereignisse immer wieder nach dem gleichen Schema ablaufen.

In diesem Zusammenhang wurde in den 1970er Jahren von dem Psychologen Albert Bandura das Konzept der Selbstwirksamkeitserwartung entwickelt. Er sagt: »Motivation, Gefühle und Handlungen von Menschen resultieren in stärkerem Maße daraus, woran sie glauben oder wovon sie überzeugt sind, und weniger daraus, was objektiv der Fall ist.« Die Selbstwirksamkeit von Studierenden oder Berufstätigen resultiert also aus deren Überzeugung, ob sie über ausreichend viele Ressourcen verfügen, um aus eigener Kraft ein bestimmtes Ziel erreichen oder schwierige Anforderungen meistern zu können.



Erstaunlich ist, dass der Zusammenhang zwischen innerer Einstellung und Lern-Erfolg bisher kaum in den Schulen oder an den Hochschulen thematisiert wird. Denn Erfolg im Studium und auch im Berufsleben ist eine Frage der inneren Einstellung. Bei Selbstzweifeln oder geringer Selbstwirksamkeitserwartung nutzen selbst Fleiß oder hohe Intelligenz wenig. Das wurde in den letzten Jahren in internationalen

Untersuchungen^{3, 4} über den Unterschied von erfolgreichen versus wenig(er) erfolgreichen Studierenden belegt. Eine positiv-zuversichtliche Einstellung beeinflusst studentischen und auch beruflichen Erfolg stärker als fachliches Wissen. Natürlich sind auch all diese Faktoren, wie Fleiß, Klugheit, Fachwissen und Berufserfahrung wichtig, ja unbedingt erforderlich. Sie werden jedoch blockiert, wenn der Kopf nicht mitspielt. Deshalb ist es wichtig zu verstehen, wie die eigenen Denkmuster und die über Jahrzehnte hinweg unbewusst entwickelte innere Einstellung unser Verhalten, die Motivation und letztlich auch unseren Erfolg beeinflussen. Dabei ist es durchaus möglich, eingefahrenes Denken und alte Angewohnheiten, die den eigenen Erfolg blockieren, loszuwerden und durch neue, kraftvollere zu ersetzen.

»SO KÖNNEN SIE IHRE GEDANKENKRAFT NUTZEN, UM KRAFTVOLLER UND EFFEKTIVER ZU LERNEN UND ZU ARBEITEN.«

Bei einer Klausur-Vorbesprechung habe ich meine Studierenden gefragt: »Was wäre



ein Motto oder ein Gedanke, mit dem Sie sich vor und auch während der Klausur beruhigen oder selber ermutigen könnten?» Über vierzig Augenpaare schauten mich daraufhin völlig sprach- und ratlos an. Nonverbal wollten sie mir wohl auch signalisieren: »Oh nein, lass uns jetzt bloß damit in Ruhe. Wir wollen lieber konkrete Hinweise, welche Themen in der Prüfung dran kommen!« Nachdem klar wurde, dass ich nicht locker lasse, haben die Studierenden schließlich mit etwas Mühe die folgenden Sätze gefunden:

- › *»PRÜFUNGEN SIND GENERELL SCHEISSE, ABER DA MUSS ICH HALT DURCH.«*
- › *»NUR KEINE PANIK!«*
- › *»ALLES WIRD GUT!«*
- › *»ES GIBT IMMER GANZ VIELE VERSCHIEDENE LÖSUNGSWEGE ZU EINEM PROBLEM. EINEN DAVON WERDE ICH SICHER FINDEN!«*

Das machte mir klar, dass viele dieser Studierenden sich nie mit Selbstmanagement-Techniken befasst hatten. Deshalb habe ich ein bisschen ausgeholt: Jeder Rennfahrer weiß, dass es gefährlich ist, wenn er – sollte er einmal von der Fahrbahn abkommen – den einzigen Baum auf der Wiese anschaut. Womöglich noch mit dem Gedanken im Kopf: »Jetzt bloß nicht auch noch gegen diesen Baum knallen!« Rennfahrer werden deshalb darauf trainiert, dass sie in kritischen Momenten stets dahin schauen, wo das Gelände frei ist. Denn die Lenkbewegung folgt immer dem Blick. Sich anzugewöhnen, den Blick dorthin zu richten, wohin man gelangen will, hilft nicht nur beim Autofahren, sondern auch im Studium und im Beruf.

Wenn jemand zu Ihnen sagt: »Denken Sie jetzt auf gar keinen Fall an einen grünen Pudel!«, was

passiert dann? Innerlich haben Sie sofort das Bild eines grünen Pudels vor Augen. Denn das ist die einzige Möglichkeit, wie Sie sich diesen Gedanken mental vorstellen, ihn nachvollziehen und damit verstehen können. Deshalb bringen Sätze mit ungeschickten Verneinungs-Formulierungen, so wie die ersten beiden in der obigen Liste, den inneren Schweinehund erst so richtig auf dumme Gedanken. Darum sollte ein Student beispielsweise einen Vorsatz wie: »Morgen werde ich aber nicht wieder bis 11 Uhr im Bett liegen bleiben und den halben Tag verplempern!« stattdessen besser konstruktiv und positiv formulieren: »Morgen werde ich spätestens um 7 Uhr gut ausgeschlafen aufstehen und spätestens um 8 Uhr fange ich an für die Klausur zu lernen!«

Es mag vielleicht sogar die Selbstdisziplin eines Studenten unterstützen, wenn er sich sagt: »Prüfungen sind generell Scheiße, aber da muss ich halt durch.« Aber »Prüfungen sind Scheiße!« ist dabei ebenso im Hinterkopf präsent, was garantiert zu Unlust führt und Mühe beim Lernen mit sich bringt. Unwillig oder gestresst fällt es schwer(er), Fakten logisch miteinander zu verknüpfen oder die einer Aufgabenstellung

zugrunde liegende Struktur zu erkennen. Auch das kreative Denken, was man für die Lösung von Klausuraufgaben definitiv ebenso braucht wie fürs Texten der Abschlussarbeit, ist dann tendenziell blockiert. Dabei ließe sich hier schnell und relativ leicht Abhilfe schaffen! Mit dem richtigen Wissen, zum Beispiel über positive Zielformulierung. Allein das Thema »Der Einfluss von Glaubenssätzen beim Lernen« füllt in entsprechenden Ratgebern^{2, 3} etliche Seiten.

»OB DU DENKST, DU KANNST ES ODER DENKST, DU KANNST ES NICHT: DU WIRST IN BEIDEN FÄLLEN RECHT BEHALTEN.«

HENRY FORD (1863 - 1947)

Betrachten wir dazu noch ein Beispiel aus meinem Lehrgebiet, der Statistik. Es gibt Studenten, die glauben Statistik lernen sei (zu) schwierig für sie! Andere Studenten denken: »Das macht zwar keinen Spaß, aber ich bekomme das schon irgendwie hin!« Wieder andere glauben, dass dieses Fach interessant

sei oder gar, dass sie ein Talent für die Statistik haben! Jeder von all denen wird sich mit großer Wahrscheinlichkeit durch entsprechende Lern- und Prüfungserfahrungen in seinem Glauben immer wieder bestätigt finden.

Egal wie viel ein Student büffelt und sich abmüht, wenn die innere Einstellung nicht passt, wird er oder sie den Stoff selbst unter großer Anstrengung nur mäßig verstehen und behalten. Natürlich gilt auch das Umgekehrte: Eine positiv eingestellte, zuversichtliche und motivierte Studentin lernt dasselbe viel leichter, schneller und auch nachhaltiger. Wie effektiv und wie leicht (bzw. wie schlecht oder langsam) jemand neues Fach-Knowhow aufnehmen kann, wird eben nicht zuletzt durch seine innere Erwartungshaltung und seine Einstellung bestimmt.

Es macht Spaß, alte Denkmuster und Lernangewohnheiten zu entlarven, sie umzuprogrammieren und stattdessen neue, effektive, konstruktive zu installieren. Sie können sich dazu zum Beispiel zu fragen: »Was kann ich selber tun, damit es mir besser geht in dieser Situation? Was könnte ich anders machen

oder neu ausprobieren? Wie könnte ich mich selber unterstützen, damit ich mich in der Lehrveranstaltung oder im Büro wohler oder sicherer fühle?« Denken Sie dabei auch an kleine, einfache Lösungsansätze: Verändern Sie Ihren Sitzplatz oder das verwendete Lehrbuch. Nehmen Sie sich eine Flasche Mineralwasser mit. Schon alleine eine Veränderung Ihrer üblichen Körperhaltung kann kleine Wunder bewirken.

Es hilft, wenn Sie sich ganz bewusst zu Beginn einer Lehrveranstaltung oder wenn Sie beginnen etwas zu bearbeiten, ein eigenes Mini-Ziel setzen. Überlegen Sie sich vorher ganz bewusst: »Was will ich in der nächsten Stunde erreichen?« Verbunden mit einer entsprechenden Reflektion am Ende der Stunde hilft Ihnen dieser Coaching-Trick jeden Kraftaufwand oder Arbeitseinsatz deutlich effektiver zu nutzen.

WAS HAT IHNEN DIESER ARTIKEL GEBRACHT?

Die Wirkung des letzten, oben genannten Coaching-Tricks haben Sie, als Leserin oder Leser dieses Artikels, gerade selber erfahren – sofern

Sie sich tatsächlich zu Beginn ein eigenes Mini-Leseziel gesetzt hatten. Hat der Text Ihnen weiter geholfen? Oder vielleicht sind Ihnen mittlerweile weitere, neue Ideen gekommen? Was wollen Sie jetzt für sich persönlich aus diesem Artikel mitnehmen? Welcher Hinweis war wichtig für Sie? Wie könnten Sie diesen Hinweis ab sofort ganz praktisch für sich nutzen?

LITERATURHINWEISE

- › ¹Beilock, S.: Choke - What the Secrets of the Brain Reveal About Getting It Right When You Have To. New York: Free Press, 2010.
- › ²Klenke, K.: Studieren kann man lernen – Mit weniger Mühe zu mehr Erfolg. Wiesbaden: Springer-Gabler, 2013.
- › ³Mortan, G., Mortan, F.: Bestanden wird im Kopf! Von Spitzensportlern lernen und jede Prüfung erfolgreich bestehen. Wiesbaden: Gabler, 2009.
- › ⁴Wiarda, J. M.: . Viel hilft nicht viel – Wer im Studium besonders fleißig ist, erzielt nicht unbedingt die besten Noten. In: DIE ZEIT vom 12.01.2012 (online: www.zeit.de/2012/03/C-Studium-Fleiss)



› PROF. DR. KIRA KLENKE

KURZVITA

Prof. Dr. Kira Klenke ist Professorin für Statistik an der Hochschule Hannover. Sie ist auch zertifizierte NLP-Trainerin. Ihr ist es wichtig, Studierenden beim Lernen Mut zu machen. In ihrem Studentenratgeber »Studieren kann man lernen: Mit weniger Mühe zu mehr Erfolg« (Springer-Gabler 2013) sowie dem wöchentlich erscheinenden Podcast »Studium mit Rückenwind« (bei iTunes oder unter Kira-Klenke.podomonic.com) präsentiert sie Tipps fürs Lernen lernen und Anstöße, die beim Lernen zum Gewinner machen.