

Zeit für Weiterbildung – Keine falschen Prioritäten!

Gewiss, das Tagesgeschäft hat Priorität. Weiterbildung jedoch bedeutet eine Investition in die Zukunft. Und schon sind die Prioritäten unter dem Aspekt der Nachhaltigkeit und Perspektive wieder auf den Kopf gestellt. Weiterbildung ist nämlich kein Selbstläufer und braucht ein gutes Zeitmanagement. Etwas, was die Erwachsenenbildner/innen, Coaches und Betriebliche Mentorinnen und Mentoren besonders gut drauf haben.



Bild: Fotolia

Weiterbildungszeit ist kostbar. Zu müde oder gestresst an Seminare zu gehen ist kontraproduktiv.

faktors eine zusätzliche Belastung. Und so hört man immer wieder an Seminaren folgende Aussagen: «Heute müsste ich etwas früher gehen, ich habe noch einen wichtigen Termin im Geschäft». Oder: «Leider konnte ich den Vorbereitungsauftrag nicht erledigen. Wissen Sie, bei uns in der Firma geht es aktuell drunter und drüber.»

Lerninhalte ins Arbeitsfeld übertragen

Aber: gerade Lernen braucht Zeit. Und diese Zeit ist sehr gut investiert. Besonders wenn es um eine Teilnahme an einem berufsbegleitenden Lehrgang geht, wo man sehr stark vom praxisbezogenen vermittelten Know-how profitieren kann. Wer sich intensiv und aktiv mit neuen Lerninhalten beschäftigt wird einen nachhaltigen Lernerfolg erzielen. Diese Lernerlebnisse erzeu-

gen zusätzliche Motivation und Spass am Lernen. Schätzungen gehen davon aus, dass nur etwa 20% der Lerninhalte ins Arbeitsfeld übertragen werden. Fehlende Zeit ist eine der Gründe für diesen mangelnden Lerntrans-

fer. Die Lernwerkstatt Olten www.lernwerkstatt.ch legt grossen Wert auf den Praxistransfer. Daniel Herzog: «In unseren Lehrgängen unterrichten nur Praktiker, welche das vermittelte Know-how in ihrem Berufsalltag

selber jeden Tag anwenden. Damit erreichen wir einen hohen Praxisbezug.»

Ist jetzt der richtige Zeitpunkt und habe ich genügend Zeit?

Und: Lernen ist ein Prozess. Ein Beispiel: Wie viele der Vokabeln, die Sie kurz vor der Prüfung ins Kurzzeitgedächtnis geprügelt hatten, kannten Sie jeweils am folgenden Tag noch? Erfolgreiches Lernen braucht Wiederholung und Praxisanwendung. Ergo, zwei Fragen muss man sich vor dem Weiterbildungsentscheid stellen: Ist jetzt der richtige Zeitpunkt und habe ich genügend Zeit?

Den grössten Lernerfolg erzielt man, wenn ein grosser Teil der Lerninhalte in der täglichen Arbeit und in Projekten unmittelbar angewendet werden können. Lernen auf Reserve macht wenig Sinn. Und: Wenn man zwei kleine Kinder hat, gerade ein Haus bauen möchte und auf den Ironman auf Hawaii hin trainiert, sollte die Weiterbildung vielleicht besser noch warten. Die Worklife-Balance ist gerade in Weiterbildungs-Phasen besonders wichtig.

Ideal ist es, wenn Seminartage als Auszeit vom manchmal hektischen Alltag angesehen und so wahrgenommen werden könnten und statt früher zu gehen noch Zeit bliebe für ein anschliessendes Bier mit den anderen Teilnehmenden inklusive Netzwerken. Diese Aspekte werden häufig auch als besonders nachhaltig empfunden.

Zeit für Weiterbildung – 10 Praxistipps

1. Zeitplan erstellen

- Erstellen sie ein Zeitbudget und einen Zeitplan mit Teilzielen.
- Das Einhalten des Zeitplanes erfordert eine gewisse Selbstdisziplin.

2. Genügend Zeit einsetzen

- Schätzen Sie den Zeitbedarf zur Erreichung der Lernziele realistisch ein.
 - Setzen Sie Termine.
- ### **3. Gleich bleibende Lernzeiten**
- Definieren Sie gleich bleibende Lernzeiten.
 - Berücksichtigen Sie dabei Ihre Leistungskurve, indem sie sich überlegen, zu welcher Tages- oder Nachtzeit Sie am Produktivsten sind.

4. Prioritäten setzen

- Konzentrieren Sie Ihre Kräfte auf das Wesentliche.
- Beachten Sie das Pareto-Prinzip (mit 20% des Gesamtaufwandes erreichen Sie 80% des Ergebnisses).

5. Kein Lernmarathon

- Verteilen Sie Ihre Lernaktivitäten auf eine längere Phase.
- Machen Sie bei längeren Lernaktivitäten mindestens stündlich eine Kurzpause von fünf bis zehn Minuten.

6. Leerzeiten nutzen

- Nutzen Sie Leerzeiten wie den Arbeitsweg für Lernaktivitäten.
- Kombinieren Sie tägliche Routinen wie Joggen, Duschen oder Haare trocknen mit Lernaktivitäten, denn auch nachdenken und reflektieren ist Lernen.

7. Lernen im Schlaf

- Gehen Sie unmittelbar vor dem Schlafen wichtige Notizen, Zusammenfassungen nochmals durch.
- Ihr Unterbewusstsein arbeitet für Sie weiter.

8. Nichts hinausschieben

- Gliedern Sie die Lernaktivitäten in Teilaufgaben und beginnen Sie allenfalls mit etwas Leichterem oder Angenehmerem.
- Belohnen Sie sich, nachdem Sie etwas erledigt haben.

9. Zeit analysieren

- Führen Sie ein bis zwei Wochen Buch über Ihre Tätigkeiten (Privat, Beruf, Schule).
- Suchen Sie Ihre «Zeitverschwender» und überlegen Sie sich Massnahmen, um diese zu bekämpfen.

10. Erfolge feiern

JoW

Arlesheimer Woche, 10. Juli 2018