VERENA STEINER

SPRACHEN lernen mit POWER

Wie individuelle Lernmethoden Sie weiterbringen

Beobachter edition

Sprachen lernen mit Power

VERENA STEINER

Illustrationen von Esther Angst

SPRACHEN lernen mit POWER

Wie individuelle Lernmethoden
Sie weiterbringen

Beobachter
edition

Beobachter-Edition
© 2014 Axel Springer Schweiz AG
Alle Rechte vorbehalten
www.beobachter.ch

Herausgeber: Der Schweizerische Beobachter, Zürich
Lektorat: Christine Klingler Lüthi, Wädenswil
Umschlaggestaltung und Reihenkonzept: buchundgrafik.ch
Illustrationen: Esther Angst, Ennenda
Satz: Bruno Bolliger, Losone
Druck: CPI Books GmbH, Ulm

ISBN 978-3-85569-834-9
ePDF ISBN 978-3-85569-835-6

Mit dem Beobachter online in Kontakt:

www.facebook.com/beobachtermagazin
www.twitter.com/BeobachterRat
www.beobachter.ch/google+

MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C006701

Inhaltsverzeichnis

Ein Buch übers Sprachenlernen – warum und für wen? 9

1 Teil I: Vergessenes auffrischen 13

1. Auf ins Abenteuer 15
Mythen hinterfragen 16
Auf autonomes Lernen setzen 18
Die ersten Schritte tun 20

2. Für reichlich Input sorgen 25
Sich vermehrt Hör-Input verschaffen 26
Das Vokabular durch Lesen reaktivieren 28

3. Das Lernen organisieren 30
Zeit zum Lernen schaffen 31
Sich ein Programm zusammenstellen 34

4. Das Auffrischen aktiv angehen 37
Auf methodische Vielfalt setzen 38
Mehrere Lehrbücher nutzen 39
Den Grundwortschatz festigen 42
Beim Wortschatz wählerisch sein 45
Bei der Grammatik Umsicht walten lassen 47
Lernfortschritte erkennen 50

5. Frust in Lust verwandeln 53
Was das Sprachenlernen schwierig macht 54
Die richtige Einstellung gewinnen 56
Die Lust am Lernen entdecken 58

6. Klug repetieren 61
Frei aus dem Gedächtnis abrufen 62
Zu Beginn häufiger repetieren 64
Für Abwechslung sorgen 65

2 Teil II: Die Kenntnisse erweitern und vertiefen ... 71

7. Die Herausforderungen kennen ... 73
Die vier Grundfertigkeiten weiter entwickeln ... 74
Sich gut organisieren ... 75
Kursbesuch oder Selbststudium? ... 76

8. Den Schwerpunkt zum Sprechen hin verschieben ... 78
Mit häufiger Artikulation beginnen ... 79
Die *Read-and-look-up*-Methode praktizieren ... 81
Typische Gesprächssituationen vorbereiten ... 83

9. Im Tandem lernen ... 86
Voraussetzungen für gutes Gelingen ... 87
Den eigenen Part abwechslungsreich gestalten ... 89
Was das Tandemlernen so wirkungsvoll macht ... 91

10. Das Hör- und Leseverstehen verbessern ... 94
Beim Lesen mehr verstehen ... 94
Das Hörverstehen trainieren ... 99

11. Am Sprachschatz arbeiten ... 102
Den Wortschatz vergrössern ... 103
Das Augenmerk auf die Verben richten ... 106
Die Lieblingslektüre zum Lehrtext machen ... 108
Schreiben, um sich sprachlich zu verbessern ... 111

12. An kommunikativer Sicherheit gewinnen ... 116
Das Nacherzählen üben ... 117
Kleine Kommunikationstricks nutzen ... 120

3 Teil III: Sich an eine neue Sprache wagen ... 123

13. Wie beginnen? ... 125
Einfachere und schwierigere Sprachen ... 126
Einstieg ins Italienisch – Selbstversuch mit einer einfachen Sprache ... 129

Griechisch lernen – Selbstversuch mit einer schwierigen Sprache ... 133
Ein passendes Programm entwerfen ... 137

14. Mit Geschichten einsteigen ... 141
Geschichten ins Zentrum stellen ... 142
Die Geschichte verstehen ... 144
Grammatik: Das Nötigste gleich in die Tat umsetzen ... 146
Memorieren und reproduzieren ... 149

15. Hören und imitieren ... 153
Worauf hören? ... 154
Den Sprecher, die Sprecherin imitieren ... 155

16. Wörter memorieren ... 158
Grundsätzliches ... 159
Merkhilfen und Eselsbrücken nutzen ... 162
Rechtzeitig repetieren ... 165
Repetition mittels Lernkartei oder elektronischem Vokabeltrainer ... 168

17. Verschiedene Lernstile pflegen ... 173
Unterschiedliche Kategorien von Lernstilen ... 174
Der kinästhetisch-taktile Stil ... 175
Der digitale und der analoge Denk- und Lernstil ... 176

18. Dranbleiben und sich weiterbringen ... 179
Mit den Geschichten weiterfahren ... 180
Aufenthalte im Sprachgebiet nutzen ... 181
Die Kenntnisse weiterpflegen ... 183

Dank ... 187

Anhang ... 189

Weiterführende Literatur und Anmerkungen ... 190
Stichwortverzeichnis ... 193

Für Karl,
in Liebe und in Dankbarkeit

Ein Buch übers Sprachenlernen – warum und für wen?

Dieses Buch ist das vierte, das ich übers Lernen schreibe, doch es ist das erste zum Thema Sprachenlernen. Warum ein solches Buch? Ganz einfach, um Sie zu inspirieren und Ihnen so richtig Lust darauf zu machen!

Keine Sorge, ich verwende keinen Fachjargon, denn der Text soll gut lesbar sein – ob Sie nun aus der Praxis oder von der Uni kommen, ob Sie 20 oder 70 sind oder ob Sie Englisch, Französisch, Spanisch oder Italienisch lernen wollen.

Um diese am häufigsten gelernten Sprachen geht es hier vor allem. Natürlich können Sie auch profitieren, wenn Sie sich an eine andere Sprache wagen und Schwedisch, Russisch oder Chinesisch lernen. Die grundlegenden Prinzipien des Lernens und des Memorierens sind dieselben.

Der Traum vom mühelosen Lernen

Hat mich in den letzten Jahren jemand gefragt, was ich beruflich mache, habe ich jeweils mein Buchprojekt zum Thema Sprachenlernen erwähnt. Darauf gab es zwei Arten von Reaktionen: Einige meinten, ich müsse in diesem Fall wohl ein Sprachgenie sein und viele Sprachen sprechen, während andere vom mühelosen Lernen träumen und wissen wollten, ob es etwas Neues, sozusagen die ultimative Methode für spielend leichtes Lernen, gebe.

Weder das eine noch das andere trifft zu.

Meine Sprachbegabung bewegt sich im Mittelfeld, und dazu bin ich eine Spätzünderin: Erst als 30-Jährige, bei der Vorbereitung auf das *Certificate of Proficiency in English,* habe ich gemerkt, dass das Sprachenlernen auch Freude machen kann. In der Folge habe ich mich auch noch mit anderen Sprachen befasst. So richtig gepackt hat es mich dann aber, als ich mit dem Recherchieren im Hinblick auf dieses Buch begann. Neben der Lektüre begann ich nämlich, sowohl mit neuen als auch mit bewährten Lernmethoden zu experimentieren und die wirkungsvollsten Herangehensweisen auszuprobieren. Ich wollte wissen, ob und wie sich mithilfe von moderner Technologie, von Smartphone, PC und Internet, das Sprachenlernen erleichtern lässt. Dies machte grossen Spass.

Das Fazit: Die eine, ultimative Methode für müheloses Sprachenlernen gibt es auch im Zeitalter der modernen Medien nicht. Aber es gibt zahlreiche äusserst nützliche Anwendungen, die Erleichterung bringen. Um jedoch die Konjugation der unregelmässigen Verben zu beherrschen, um sich schwierige Wörter einzuprägen und um ein gutes Sprachniveau zu erreichen, braucht es trotzdem einiges an Power.

Lern-Know-how gibt Power

Solche Power können Sie schon mal gewinnen, wenn Sie Ihr Lern-Know-how ausbauen und besser wissen, worauf es beim Lernen ankommt. Ich werde Ihnen eine Reihe starker Methoden aufzeigen, die – sofern richtig angewandt – äusserst wirkungsvoll sind. Es werden dabei sowohl moderne Medien als auch herkömmliche Materialien zum Einsatz kommen. Dabei können Sie nicht nur sprachlich Fortschritte erzielen, sondern auch Ihre Lernkünste erweitern.

Wie Sie das Lernen angehen, welche Methoden Sie wann und wie einsetzen, hängt von Ihren Zielen und dem sprachlichen Niveau ab. Das Buch ist deshalb in drei Teile gegliedert:

Teil I: Vergessenes auffrischen
Teil II: Die Kenntnisse erweitern und vertiefen
Teil III: Sich an eine neue Sprache wagen

Das Auffrischen früher erworbener Sprachkenntnisse kommt also zuerst. Gleich drei Gründe sprechen dafür, damit zu beginnen.

Erstens ist es hilfreich, schlummerndes Wissen wieder zu aktivieren, bevor man es erweitern und vertiefen will. Der zweite Grund ist, dass beim Auffrischen nicht viel Neues kommt und dies die beste Gelegenheit ist, schon mal neue Medien und Methoden auszuprobieren und so mehr Schwung in die Sache zu bringen. Als Drittes kommt dazu, dass das Auffrischen vergleichsweise einfach ist und deshalb am ehesten autonom angegangen werden kann. Diese Autonomie ist ein weiterer Powerpunkt.

Zusätzliche Power durch Autonomie

Sie können diese Power spüren, sobald Sie das Ruder selbst in die Hand nehmen und sich für Ihr Lernen voll und ganz verantwortlich fühlen. Als

autonomer Geist lernen Sie bedeutend bewusster und können sowohl vom Selbststudium als auch von Kursen und anderen Möglichkeiten mehr profitieren.

Doch so, wie man als junger Mensch erst nach dem Auszug aus dem Elternhaus so richtig selbständig wird, kommt man erst auf eine autonomere Lernhaltung, wenn man eine Weile in Eigenregie agiert. Hier bietet sich das Auffrischen an. Wenn Sie dabei auf den Geschmack der Autonomie gekommen sind, lässt sich das ganze Sprachenlernen selbstbestimmter gestalten. Dieses Buch soll Ihnen dabei helfen.

Das Einzige, was Sie für die Lektüre brauchen, sind Neugier und Offenheit. Sie sollen Lust bekommen, beim Lernen neue Methoden auszuprobieren, damit zu spielen und zu experimentieren und Ihr persönliches Repertoire an Lern-Know-how auszuweiten. So macht das Lernen Spass und bringt auch mehr Erfolg.

Doch das ist längst nicht das Ende. Denn eine Sprache lernen heisst auch, die Fühler auszustrecken, Menschen kennenzulernen, Kontakte zu pflegen und neue Welten und Kulturen zu entdecken.

Ich wünsche Ihnen *a great journey* und *buon viaggio!*

Verena Steiner
Oktober 2014

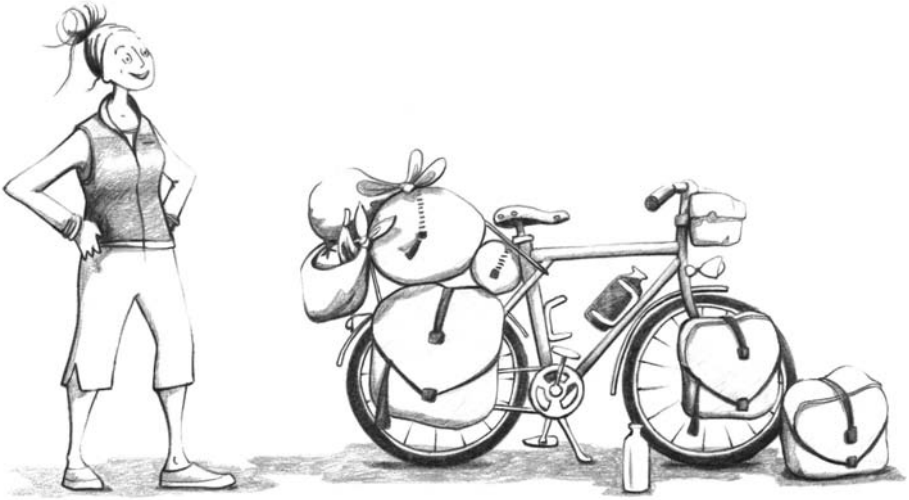
Teil I: Vergessenes auffrischen

1. Auf ins Abenteuer 15
2. Für reichlich Input sorgen 25
3. Das Lernen organisieren 30
4. Das Auffrischen aktiv angehen 37
5. Frust in Lust verwandeln 53
6. Klug repetieren 61

Wollten Sie nicht schon seit Langem Ihr Englisch reaktivieren? Ihre Kenntnisse in Spanisch neu beleben? Oder frischen Wind ins Französisch aus der Schulzeit bringen? Beginnen Sie jetzt! Dieser Teil über das Auffrischen wird Sie dabei begleiten.

Auch wenn Sie eine Sprache bereits regelmässig gebrauchen, aber in Sachen Grammatik Nachholbedarf haben, können Sie von diesem ersten Teil profitieren. Ebenso, wenn Sie nach einem Sprachkurs oder nach einem Auslandaufenthalt dranbleiben und das Gelernte weiter festigen wollen.

Die Kapitel sollen Sie zum Lernen motivieren und Ihnen wirkungsvolle Methoden näherbringen. Ich möchte Sie zudem ermuntern, das Auffrischen in eigener Regie anzupacken und es fürs Erste ohne Kursbesuch zu probieren. So lässt sich Vergessenes gezielter aktivieren, Sie können massgeschneidert Lücken schliessen und den Grundwortschatz sowie die wichtigsten Grammatikregeln nach eigenem Gutdünken aufpolieren. Sie werden dieses autonome Handeln bald spannend finden und spürbar an Energie, Lust und Lernmotivation gewinnen.



1. Auf ins Abenteuer

Angenommen, Sie hätten Gelegenheit für eine Auszeit und möchten diese nutzen, um Ihre Sprachkenntnisse maximal aufzufrischen und rasche Fortschritte zu erzielen. Wie würden Sie das Vorhaben anpacken?

Spontan würden wohl manche auf eine intensive Schulung und auf Privatstunden setzen. Das tat kürzlich auch Nationalrat R. Noser, der ein Jahr in der Romandie verbrachte und dabei seine Französischkenntnisse verbessern wollte. Darüber berichtete er in einem Magazin Folgendes:[1]

Nun sass ich also einem Lehrer gegenüber, sechs Stunden pro Tag, fünf Tage in der Woche, drei Monate lang, und versuchte zu lernen. Ich kann allen versichern: Für einen fast 50-Jährigen ist das eine ziemliche Herausforderung. Im November musste ich mit dem Unterricht aufhören. Ich hatte das Gefühl, nichts mehr lernen zu können, und hatte mehr als genug von der Schule. Drei Monate lang alle 30 Sekunden einen Fehler zu machen und dann korrigiert zu werden und dann den gleichen Fehler mindestens noch zehnmal zu machen, führt zu negativen Emotionen gegen sich selber und sogar gegen den besten Lehrer der Welt. Es ist aber nicht so, dass ich nichts gelernt hätte. Ich weiss recht viel und kann das Wissen auch anwenden, wenn ich für einen Satz fünf Minuten Zeit habe, aber automatisch läuft da gar nichts.

An diesem Erfahrungsbericht sind verschiedene Dinge bemerkenswert. Zum einen der Mut des Autors, sein Fiasko mit dem Französischlernen publik zu machen. Ich nehme an, dass er als Unternehmer weiss, dass längst nicht alle Vorhaben erfolgreich sind und dass nicht immer alles nach Wunsch gelingt, wenn man etwas Neues ausprobiert. Deshalb kann er auch über Misserfolge sprechen, ohne zu befürchten, dabei das Gesicht zu verlieren. Zum andern behält er trotz allem eine positive Einstellung und meint, es sei nicht so, dass er nichts gelernt habe.

Mythen hinterfragen

Warum hat Nationalrat Nosers Vorgehensweise nicht funktioniert? Mir scheint, es seien falsche Annahmen im Spiel gewesen. Lassen Sie uns diese hinterfragen.

Mythos Nr. 1: Es braucht zum Sprachenlernen einen Lehrer, eine Lehrerin.

Hinter diesem Mythos steht die Illusion, dass uns gute Lehrer vor Schwierigkeiten bewahren können und dass das Lernen weniger anstrengend ist. Doch leider kann uns auch die allerbeste Lehrkraft das Lernen, Memorieren und Üben nicht abnehmen. Wir müssen es selbst tun.

Lehrerinnen und Lehrer können zwar motivieren, korrigieren und interessante Stunden organisieren. Sie können uns Dinge wie den Gebrauch des *imparfait* oder den korrekten Einsatz von *marcher* erklären. Doch Moment mal: Wäre es nicht bedeutend spannender, selbst herauszufinden, wann das *imparfait* zwingend ist? Oder zu beobachten, in welchen Situationen die Franzosen das Wort *marcher* gebrauchen? Es erst einmal in eigener Regie zu versuchen und sich sozusagen per Fahrrad auf den Weg zu machen, statt eine geführte Reise im klimatisierten Bus zu buchen?

Mythos Nr. 2: Je mehr Lektionen man belegt, desto mehr lernt man.

Um von Kurslektionen maximal zu profitieren und sich das Wesentliche anzueignen, ist ein Vielfaches an Nachbearbeitungszeit vonnöten. Je intensiver ein Kurs, desto mehr Bearbeitungszeit braucht es. Die Autoren

Gethin und Gunnemark empfehlen für einen Intensivkurs mindestens fünf Stunden Nachbearbeitung pro Lektion.[2] Das heisst, dass eine oder zwei Stunden Unterricht pro Tag ausreichend sind.

Mythos Nr. 3: Man lernt eine Sprache am besten durch Kommunikation.

Bei kleineren Kindern im Umfeld der Zielsprache trifft dies zu. In der natürlichen Sprachumgebung lernen sie ganz mühelos eine zweite oder dritte Sprache – je mehr man mit ihnen spricht, desto schneller geht es. Sie imitieren und probieren und erwerben dabei sowohl Wortschatz als auch Grammatik implizit, also unbewusst.

Ganz anders ist die Situation bei Jugendlichen und Erwachsenen. Das implizite, passive Lernen geht zurück. Als Erwachsene müssen wir uns das meiste explizit aneignen. Das heisst, ganz bewusst Wörter memorieren oder die Konjugation unregelmässiger Verben üben.

Durch häufige Kommunikation in der Zielsprache sprechen wir mit der Zeit zwar flüssiger. Aber abgesehen davon lernt man nicht allzu viel dazu. In der Hitze des spontanen Gesprächs kommen einem oft nur die rudimentärsten Begriffe in den Sinn. Es sei denn, man achtet ganz bewusst auf die Erweiterung der Kenntnisse und bereitet wichtige Gesprächssituationen vor. Um spürbare Fortschritte zu erzielen, kommen Erwachsene um explizites Lernen nicht herum. Es gilt das Motto: *Learn at home and go out to speak.*

Vielleicht sind Sie nach der Lektüre der kleinen Geschichte des Nationalrats ganz froh, dass Sie das Auffrischen zunächst in eigener Regie angehen können. Ihre Kenntnisse von früher sollen dabei reaktiviert, verbessert und gefestigt werden – und zwar so effizient und dauerhaft wie möglich. So schaffen Sie eine stabile Basis, um anschliessend zum Beispiel einen weiterführenden Kurs zu belegen, sich mit einer Tandempartnerin zusammenzutun (siehe Seite 86) oder die Kenntnisse bei der Arbeit oder auf Reisen spontan anzuwenden.

Sie werden sehen, das autonome Auffrischen ist ein veritables Abenteuer. Zumindest dann, wenn Sie bereit sind, eine gewisse Anstrengung auf sich zu nehmen und etwas Neues auszuprobieren. Dabei geht es einerseits darum, besser und nachhaltiger zu lernen, und anderseits darum, Ihre Palette an Lernmethoden auszubauen.

Auf autonomes Lernen setzen[3]

Zugegeben: In eigener Regie zu lernen, statt einen Kurs zu besuchen, verlangt Ungeübten einiges an Energie und Überwindung ab. Man hat keinen Lehrer, der die Lektionen vorbereitet, keine Lehrerin, die erklärt und motiviert; man muss alles im Alleingang tun. Man hat auch keine Klassenkameraden und muss selbst für ein Gegenüber sorgen, wenn man mit jemandem üben will.

Was spricht nun für das Lernen in eigener Regie? Sie können sich zum Beispiel folgende Freiheiten nehmen:

- Ihren Lehrplan selbst gestalten und inhaltlich tun und lassen, was Sie wollen
- in Ihrem eigenen Rhythmus vorwärts gehen – so rasch oder so langsam, wie es Ihnen passt
- Lernzeiten und -orte selbst bestimmen und damit flexibler sein
- ganz den eigenen Interessen folgen und sowohl Inhalte als auch Material selbst auswählen
- selbst entscheiden, welche Aufgaben und Übungen Sie machen

Auch auf Korrektur, Kommunikation und Austausch müssen Sie beim autonomen Lernen nicht verzichten. Sobald Sie sich mit Muttersprachlern zum Tandem zusammentun (siehe Seite 86), können Sie sogar bessere Lern- und Gesprächspartner haben als in einer Klasse.

«Was will ich?»

«Was will ich?» Das ist die Kernfrage, wenn Sie das Lernen autonom angehen möchten. Sie hilft im Grossen wie im Kleinen, das heisst, auf lange Sicht wie auch für kurze Lernmomente:

- Mit «Was will ich?» klären Sie einerseits Ihre langfristigen Ziele und Träume. Zum Beispiel, dass Sie in zwei Jahren die Sprache auf Niveau B2 beherrschen wollen oder dass Sie im nächsten Sommer einen Ferienkurs besuchen und beim Eintrittstest ein gutes Niveau A2 erreichen

möchten. Oder dass Sie in Vorbereitung auf Ihren nächsten Karriereschritt problemlos Vorträge auf Englisch halten und mit Geschäftspartnern aus der Sprachregion flüssig kommunizieren können. Oder dass Sie es bis zum 70. Geburtstag schaffen, die literarischen Klassiker auch in der Originalsprache zu verstehen.

- «Was will ich?» überlegen Sie auch, wenn Sie Ihr Lernprojekt für die kommenden drei Monate planen (siehe Kapitel 3, «Das Lernen organisieren», Seite 30).
- «Was will ich?» fragen Sie zudem vor jeder einzelnen Lernsession. Selbst wenn Sie bloss eine Viertelstunde zum Üben zur Verfügung haben: Beginnen Sie erst dann, wenn Sie sich im Klaren darüber sind, was Sie eigentlich lernen und wie Sie es angehen wollen.

Bedenken Sie: Unser Hirn liebt klare Absichten und Anweisungen. Je konkreter Ihr Hirn weiss, worauf es fokussieren und was es tun und erreichen soll, desto grösser ist die Lernwirkung.

NIVEAUSTUFEN

Beschreibungen der sechs Niveaustufen (A1/A2, B1/B2, C1/C2) nach dem vom Europarat herausgegebenen Referenzrahmen lassen sich unter den Suchbegriffen «niveaustufen sprachenportfolio» im Internet finden. ■

Der Schwungrad-Effekt

Genauso wie beim Musizieren, beim Yoga oder Joggen ist auch beim autonomen Lernen manche Wirkung erst spürbar, wenn man es regelmässig macht. Wer bloss von aussen zusieht, kann vieles nicht erkennen. Erst wenn Sie es tatsächlich tun, wenn Sie das Steuer selbst in die Hand nehmen, merken Sie, dass die selbstbestimmte Herangehensweise noch viel mehr bewirken kann:

- Wie nach dem Auszug aus dem Elternhaus nehmen Sie Ihre Eigenverantwortung besser wahr und packen mehr aus eigenem Antrieb an.
- Je mehr Sie aus eigenem Antrieb tun, desto stärker werden Ihre innere Motivation und das Selbstvertrauen.
- Mit stärkerer Motivation und mehr Selbstvertrauen wird es immer leichter, eine Sache aus eigenem Antrieb anzupacken.

Das Ganze ist ein sich selbst verstärkender Zyklus. Sie können den Effekt wie bei einem Schwungrad spüren: Zu Beginn braucht es viel Energie, um den schweren Rotor überhaupt anzustossen und zu bewegen. Mit jedem Schub geht es etwas leichter. Ist das Rad erst einmal schön im Schwung, braucht es praktisch keinen Anstoss mehr – das heisst, das Lernen geht dann wie von selbst.[4]

Doch damit nicht genug: Mit dem steigenden Vertrauen in das eigene Können und mit dem Schwung wächst oft auch die Lust, die Grenzen auszuweiten und weitere Anstrengungen auf sich zu nehmen; zum Beispiel, die Kenntnisse auszubauen oder sich an eine weitere Sprache zu wagen.

Die ersten Schritte tun

Wollen Sie versuchen, das Auffrischen Ihrer Kenntnisse autonom anzupacken? Die Chancen stehen gut, dass Sie es schaffen, denn dieses Buch ist auf das autonome Lernen zugeschnitten. Zwar braucht es für selbstbestimmtes Lernen immer wieder Eigeninitiative. Sie können jedoch vom Schwungrad-Effekt profitieren. Lassen Sie sich deshalb getrost auf das Abenteuer ein. Wenn Sie dafür offen sind, lassen Überraschungen und Erfolge nicht lange auf sich warten!

Das Auffrisch-Abenteuer beginnt mit einer Anwärmzeit von zwei, drei Wochen. Besorgen Sie in dieser Vorbereitungszeit die Lehrmittel (siehe nebenan) und machen Sie sich auf möglichst spielerische Art und Weise mit dem Material vertraut. Tauchen Sie durch Hören und Lesen schon mal in die Sprache ein (siehe Kapitel 2, «Für reichlich Input sorgen», Seite 25). So steigern Sie bis zum eigentlichen Beginn Ihres Auffrischprojekts die Motivation. Vermeiden Sie dabei, sich unter Druck zu setzen und zu meinen, dass Sie gleich schon alles aktiv lernen müssten. In Kapitel 3, «Das Lernen organisieren», stelle ich Ihnen das Grundkonzept für ein Lernprogramm vor. Es soll Ihnen als Orientierungsrahmen dienen, damit Sie Ihr eigenes Programm zusammenstellen können. Wenn dieses steht, gilt es ernst, und das aktive Lernen kann beginnen.