



# LERNKOMPASS

*Ein Leitfaden wie du Lerntypen,  
Mindset und Lernprozess nutzt, um  
nachhaltig zu lernen und zu wachsen.*

**Mindset  
Lernen  
Wachstum**

# WAS DICH IN DIESEM E-BOOK ERWARTET

Dieses E-Book ist als kompakter Lernbegleiter aufgebaut. Die Kapitel bauen nicht zwingend aufeinander auf, ergänzen sich aber zu einem vollständigen Bild darüber, wie Lernen funktioniert und wie du deinen eigenen Lernweg gestalten kannst.

Dieses E-Book führt dich durch vier zentrale Bereiche des Lernens:

- **Lerntypen:** wie du Informationen am besten aufnimmst
- **Nachhaltig Lernen:** wie Wissen langfristig verankert wird
- **Mindset:** welche innere Haltung Lernen erleichtert
- **Lernprozess:** wie du Lernen Schritt für Schritt gestaltest

Die vier Themen bilden gemeinsam einen **kompletten Lernkompass**, der Dir hilft, Lernen zu verstehen, zu gestalten und nachhaltig zu verankern.

Bitte beachte, dass dieses E-Book geistiges Eigentum der Erstellerin ist und somit nicht ohne schriftliches Eigentum kopiert oder vervielfältigt werden darf.



# 0 INHALT

---

1

## **LERNTYPEN**

Wie wir lernen und was wir brauchen

2

## **NACHHALTIG LERNEN**

Was bleibt wirklich hängen?

3

## **MINDSET**

Umgang mit Erfolg und Misserfolg

4

## **LERNPROZESS**

Planen, Umsetzen und Anpassen

# 1 LERNTYPEN

## Wie wir lernen und was wir brauchen

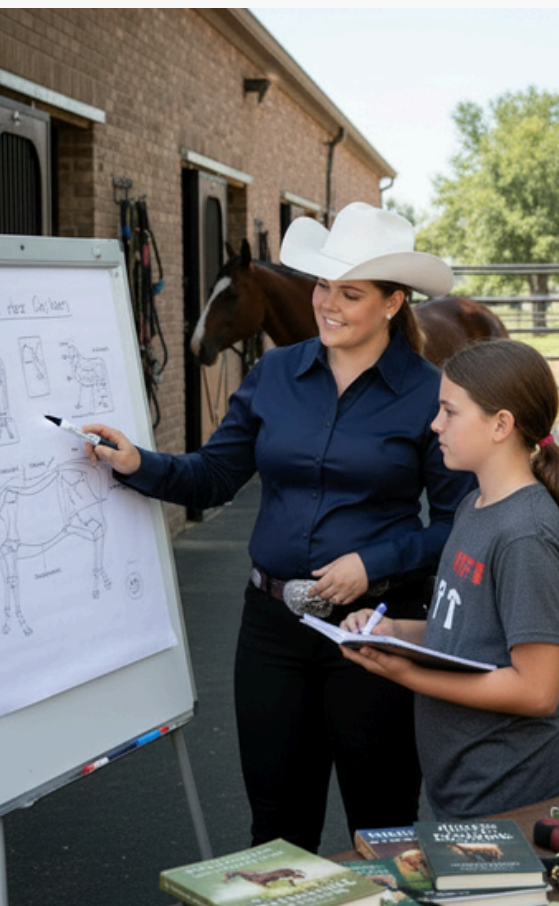
### Lerntypen verstehen: Das Rezept für Lernerfolg

Lerntypen zu kennen hilft uns zu verstehen, warum Menschen auf unterschiedliche Weise Zugang zu neuem Wissen finden. Jeder verarbeitet Informationen anders – manche brauchen Bilder, andere Bewegung, wieder andere Worte oder Zeit zum Nachdenken. Wenn wir wissen, wie wir selbst lernen, können wir Lernumgebungen schaffen, die uns wirklich unterstützen und Überforderung vermeiden.

Sobald wir erkennen, welcher Lernweg funktioniert, entstehen Sicherheit, Klarheit und echte Fortschritte. Wer seinen Lerntyp kennt, kann gezielter üben und schneller verstehen - für nachhaltigen Lernerfolg.

## VISUELLER LERNTYP

*“Ich muss es sehen”*



### Eigenschaften

- Beobachtet gerne, merkt sich Bilder, Bewegungen und Abläufe besser als Worte



### Braucht

- klare, visuelle Beispiele durch Vorzeigen, Skizzen, Videos, Bilder
- ruhige Umgebung ohne visuelle Ablenkung
- klare Struktur und Übersicht



### Lernt durch

- Zuschauen
- Vergleichen (“Wie sieht es richtig aus?”)
- Visuelle Modelle, innere Bilder und Bildsprache



### Kommt zum Ziel, wenn

- etwas visuell verarbeitet werden kann
- Bewegungen klar und Schritt-für-Schritt demonstriert werden
- ein inneres Bild entsteht

### Scheitert, wenn

- nur gesprochen wird
- Abläufe unklar oder chaotisch sind
- etwas verlangt wird, was noch nie “gesehen” wurde

## AUDITIVER LERNTYP

*“Ich muss es hören”*



### Eigenschaften

- Merkt sich Formulierungen und Erklärungen und kann Abläufe gut wiedergeben, wenn sie erklärt wurden
- Braucht verbale Orientierung, stellt viele Fragen



### Braucht

- klare, kurze Anweisungen in ruhiger, klarer Sprache
- verbale Struktur (“Zuerst...dann...danach...”)
- Austausch und Dialog



### Lernt durch

- Zuhören
- Erklären und Wiederholen der eigenen Worte
- Gespräche und Reflexion



### Kommt zum Ziel, wenn

- jemand ruhig und klar erklärt
- Fragen gestellt werden und laut gedacht wird

### Scheitert, wenn

- Aufgaben nur visuell oder körperlich sind
- zu wenig gesprochen wird ohne verbale Orientierung

## KINÄSTHETISCHER LERNTYP

*“Ich muss es fühlen”*



### Eigenschaften

- Lernt durch Ausprobieren, Bewegung, Körpergefühl und Praxis
- Spürt schnell, ob etwas “richtig” oder “falsch” ist



### Braucht

- Praktische Übungen mit körperlicher Erfahrung
- Wiederholungen und Zeit, um Bewegung zu verinnerlichen
- Ein sicheres Umfeld, um auszuprobieren



### Lernt durch

- Tun und körperliche Wiederholung
- Erfühlen von Rhythmus, Balance, Timing
- Feedback, das sich auf Gefühl statt Theorie bezieht



### Kommt zum Ziel, wenn

- Bewegung und Ausprobieren im Zentrum stehen
- körperliche Orientierung stimmt (“spüren”)

### Scheitert, wenn

- lange erklärt und gezeigt wird ohne eigene Praxis
- Sicherheit zum Ausprobieren fehlt



## REFLEKTIERENDER LERNTYP

**“Ich muss es verstehen”**



### Eigenschaften

- Denkt und analysiert viel nach, bevor gehandelt wird und braucht Zeit, um Zusammenhänge zu verstehen
- Braucht Logik und möchte wissen, warum etwas ist oder funktioniert



### Braucht

- Erklärungen mit Modellen und Hintergründen
- Zeit für Reflexion
- Ruhige Lernumgebung und klare Struktur



### Lernt durch

- Nachdenken und Aufschreiben / Aufzeichnen
- Vergleiche und Muster
- Verständnis von Ursache & Wirkung



### Kommt zum Ziel, wenn

- Zusammenhänge verstanden werden
- Fragen gestellt und Erklärungen gegeben werden
- Zeit zum Lernen genommen wird

### Scheitert, wenn

- Logik und umfassende Erklärungen fehlen
- viel Druck herrscht und sofortige Handlungsfähigkeit verlangt wird

**Merke:** Viele Menschen sind eine Kombination von zwei oder mehr Lerntypen.

Wenn wir verstehen, wie wir selbst lernen, können wir unseren Weg bewusster gestalten – im Sattel, im Unterricht und im Alltag. Lerntypen helfen uns, Lernprozesse so auszurichten, dass sie leichter, klarer und wirksamer werden.

## Finde deinen Lerntyp heraus und schaffe dir Voraussetzungen für nachhaltigen Lernerfolg

- Was hilft mir am meisten: sehen, hören, fühlen oder verstehen?
- Welche Lernform stresst mich?
- Bei welchen Methoden kann ich gut lernen?
- Was brauche ich, um meinen Lernweg erfolgreich zu gestalten?

# NACHHALTIG LERNEN

## Was bleibt wirklich hängen?

### 5 Prinzipien

Nachhaltiges Lernen bedeutet, Wissen so zu verankern, dass es langfristig abrufbar ist und in neuen Situationen angewendet werden kann. Es geht nicht nur darum, etwas zu verstehen; sondern darum, es zu behalten, zu nutzen und weiterzuentwickeln.

#### **Nachhaltiges Lernen auf einen Blick**

1. Wiederholen, um zu festigen
2. Pausieren, um zu integrieren
3. Variieren, um flexibel zu werden
4. Haltung entwickeln, um offen zu bleiben
5. Transferieren, um wirklich zu können

# 1

## WIEDERHOLUNG MIT BEDEUTUNG

Lernen wird nachhaltig, wenn wir Inhalte nicht nur wiederholen, sondern verstehen, warum wir sie wiederholen. Wiederholung ist nicht Drill, sondern Vertiefung. Sie schafft Sicherheit, Klarheit und Verfügbarkeit. Das Gehirn speichert Informationen durch Wiederholung – aber nur, wenn sie sinnvoll ist.

Wiederhole Inhalte in kleinen Abständen statt in langen Blöcken.  
Verknüpfe Wiederholungen mit einem klaren Ziel („Was will ich heute festigen?“).  
Nutze verschiedene Formen der Wiederholung (sprechen, schreiben, anwenden).

# 2

## PAUSEN

Das Gehirn speichert in Ruhephasen. Pausen sind kein Stillstand, sondern Integration und wesentlicher Bestandteil eines gesunden Lernprozesses.

Plane bewusst kurze Pausen ein, statt durchzuarbeiten.  
Nutze Pausen aktiv: atmen, bewegen, Abstand gewinnen.  
Beende eine Lerneinheit mit einer Mini-Reflexion („Was nehme ich mit?“).

## 3 VARIATION

Eine Fähigkeit ist erst dann gelernt, wenn sie in unterschiedlichen Kontexten funktioniert.

Von der Theorie zur Praxis; das Gelernte wird angewendet und in ähnlichem Rahmen wiederholt. Das Können wird vertieft. Variation verhindert starres Auswendiglernen und fördert echte Kompetenz.

Übe denselben Inhalt in leicht veränderten Situationen.

Wechsle Perspektiven: erklären, anwenden, vergleichen.

Stelle dir bewusst neue Fragen („Wie würde ich das jemandem beibringen?“).

## 4 HALTUNG STATT TECHNIK

Nachhaltiges Lernen verändert nicht nur unser Wissen, sondern unsere innere Haltung. Eine lernfreundliche Haltung schafft Sicherheit, Motivation und Offenheit. Zusammen mit Geduld, Verantwortung und Respekt werden sie zu einem Teil unserer Persönlichkeit – nicht nur zu einer Methode.

Fokussiere auf Verständnis statt Perfektion.

Erlaube dir Fehler als Teil des Prozesses.

Richte deine Aufmerksamkeit auf Fortschritt, nicht auf Defizite.

## 5 TRANSFER

Wissen wird erst wertvoll, wenn es angewendet werden kann. Vertrauen in die erlernte Fähigkeit ist die Voraussetzung dafür, dass Wissen nicht nur verstanden, sondern mutig und selbstständig in neue Kontexte übertragen wird. Transfer gelingt dort, wo Sicherheit und Kompetenz zusammenkommen. Lerntransfer stärkt unser persönliches Wachstum auf vielfältige Art und Weise.

Übertrage Gelerntes bewusst in neue Kontexte („Wo kann ich das noch nutzen?“).

Stelle dir Transferfragen: „Was bleibt gleich? Was verändert sich?“

Baue kleine Experimente ein, um Neues auszuprobieren.

# MINDSET

## Umgang mit Erfolg und Misserfolg

### Einstellung als Erfolgsfaktor

Unsere innere Haltung entscheidet über Lernfortschritte und beeinflusst, wie wir Herausforderungen wahrnehmen und wie wir auf Rückschläge reagieren. Wer Lernen als Prozess versteht, bleibt ruhiger, offener, handlungsfähig und kann Fortschritte realistischer einordnen. Eine konstruktive Einstellung schafft die Grundlage für Entwicklung.

#### Formuliere eine Lernhaltung:

„Ich bin hier, um zu lernen, nicht um perfekt zu sein.“

#### Beobachte deine Selbstgespräche:

Ersetze „Ich kann das nicht“ durch „Ich kann das noch nicht“.

#### Setze klare Erwartungen:

Definiere, was heute realistisch erreichbar ist – und was nicht.

### Lernen verläuft nicht linear

Entwicklung passiert in Wellen: Fortschritte, Plateaus und Rückschritte gehören dazu. Ein stagnierender Moment bedeutet nicht, dass nichts passiert – oft arbeitet das Gehirn im Hintergrund weiter und über die Zeit wächst ein stabiles Fundament. Wer diese Dynamik akzeptiert, bleibt geduldiger und belastbarer.

#### Dokumentiere deinen Prozess:

Notiere Fortschritte, Plateaus und Rückschritte, um Muster zu erkennen.

#### Nutze Plateaus bewusst:

Verwende stagnierende Phasen für Technikfeinschliff oder Wiederholung.

#### Akzeptiere

#### Schwankungen:

Erinnere dich: Ein schlechter Tag ist kein Rückschritt, sondern Teil des Lernverlaufs.

# 3

## MINDSET

### Umgang mit Erfolg und Misserfolg



#### Resilienz als Stabilität im Prozess

Resilienz zeigt sich darin, nach schwierigen Momenten weiterzumachen, flexibel zu bleiben, weiterzudenken und neue Wege auszuprobieren. Sie entsteht durch Erfahrung, Reflexion und das Vertrauen, Herausforderungen bewältigen zu können. Das macht Lernen langfristig möglich.

##### Entwickle eine Rückschlag-Routine:

Kurze Pause, tief durchatmen, reflektieren, weitergehen.

##### Trainiere Flexibilität:

Wenn etwas nicht funktioniert, probiere bewusst eine alternative Strategie.

##### Stärke dein Selbstvertrauen:

Samme Beweise für deine Fähigkeit, Herausforderungen zu meistern.

#### Motivation als Motor

Motivation wächst durch Klarheit, Sinn und das Erleben von Selbstwirksamkeit. Kleine, sichtbare Fortschritte halten den Prozess in Bewegung. Wer versteht, warum er etwas lernt, bleibt engagierter und ausdauernder.

##### Finde dein persönliches „Warum“:

Notiere, wofür du lernst und was dir langfristig wichtig ist.

##### Arbeite in Etappen:

Zerlege grosse Ziele in erreichbare Schritte, die Erfolgserlebnisse erzeugen.

##### Gestalte dein Umfeld motivierend:

Klare Struktur, passende Lernmaterialien, ruhige Atmosphäre.



## Ein lernfreundliches Mindset kultivieren

Ein lernfreundliches Mindset entsteht, wenn Fehler als Information betrachtet werden, nicht als Scheitern. Wer neugierig bleibt und kleine Fortschritte bewusst wahrnimmt, schafft emotionale Sicherheit – die Basis für echtes Lernen.

### Fehler als Daten betrachten:

Frage dich nach jedem Fehler: „Was zeigt mir das?“

### Mini-Erfolge sichtbar machen:

Schreibe täglich 1–2 Dinge auf, die besser liefen als gestern.

### Reduziere Druck:

Setze dir Lernziele, keine Leistungsziele („verstehen“ statt „können müssen“).

“

**„Ich bin nicht gescheitert. Ich habe nur 10.000 Wege gefunden, die nicht funktionieren.“**

*Thomas A. Edison*

Fehler sind keine Niederlagen – sie sind wertvolle Lernmomente. Jeder Rückschlag bringt uns näher an unser Ziel - wenn wir bereit sind, daraus zu lernen.

# LERNPROZESS

Planen, Umsetzen und Anpassen

## Von der Planung ...

### Wie ist meine Ausgangslage?

**Kläre diese Fragen:**

1. Was will ich lernen und warum?
2. Wo will ich hin, was ist mein Ziel?
3. Welches sind meine Rahmenbedingungen?



### Wie erkenne ich, was ich brauche?

**Stelle dir 3 Fragen:**

- **Wo stehe ich?**  
*(ehrlich, ohne Bewertung)*
- **Was fehlt mir zum nächsten Schritt?**  
*(nicht zum Endziel — nur zum nächsten Schritt)*
- **Welche Ressourcen habe ich?**  
*(Zeit, Energie, Unterstützung, Wissen, Umfeld)*



### Wie setze ich sinnvolle Ziele?

**Ein gutes Ziel ist smart:**

- **spezifisch** *(was konkret möchte ich können?)*
- **messbar** *(wie sieht das aus, welche Kriterien muss es erfüllen?)*
- **attraktiv und erreichbar** *(was motiviert mich, dieses Ziel zu erreichen und ist es zu schaffen?)*
- **relevant** *(was bringt es mir, warum will ich es können?)*
- **terminiert** *(bis wann will ich das Ziel erreichen?)*

Jedes Ziel soll in kleinen Schritten erreichbar sein und überprüft werden können.

## ... zur Umsetzung ...

### Tun - Erfahrung sammeln & anwenden

#### Nun setzt du deine Planung um:

- ohne Perfektion zu erwarten.
- Konzentriere dich auf den Prozess, nicht auf das Ergebnis.
- Übe bewusst: langsam, klar strukturiert und mit Fokus auf Qualität.
- Erlaube dir Fehler – sie liefern die Daten, die du später brauchst.



### Reflektieren

#### Nimm wahr, was passiert ist:

- Frage dich: Was hat gut funktioniert? Was war schwierig?
- Analysiere Ursachen statt Symptome („Warum war das so?“).
- Nutze Reflexion als Werkzeug, nicht als Selbstkritik.
- Halte Erkenntnisse schriftlich fest, um Muster sichtbar zu machen.



### Wie geht es weiter?

#### Frage dich:

- Was hat funktioniert?
- Was war schwierig?
- Was hat mich überrascht?
- Was mache ich als Nächstes?



## ... und Anpassung.

### Was verändere ich?

#### Du ziehst Schlüsse:

- Entscheide, was du beibehalten, verändern oder weglassen willst.
- Passe Ziele, Methoden oder den Fokus an deine Erkenntnisse an.
- Entwickle Alternativen: neue Übungen, andere Reihenfolge, andere Herangehensweise.
- Optimierte nicht alles gleichzeitig – setze klare Prioritäten



### Von vorne beginnen

#### Wiederhole den Prozess:

- Starte mit einem aktualisierten Plan in die nächste Runde.
- Nutze deine neuen Erkenntnisse, um effizienter zu lernen.
- Erkenne den Zyklus als natürlichen Teil von Entwicklung.
- Jeder Durchlauf macht dich klarer, sicherer und kompetenter.

**Erkenne Lernen als Prozess. Planen, Tun, Reflektieren, Anpassen, von vorne beginnen.**



**Gutes Lernen braucht Orientierung.  
Ohne Ziel kein Weg.  
Ohne Weg kein Fortschritt.**



# STARTE JETZT DEINE LERNREISE

Bewusstes Lernen ist der Schlüssel zu nachhaltiger Entwicklung. Mit diesem E-Book hast du die Grundlagen geschaffen, um deinen Lernweg klarer, leichter und wirksamer zu gestalten.

**Möchtest du deinen Lernprozess vertiefen oder persönlich begleitet werden?**

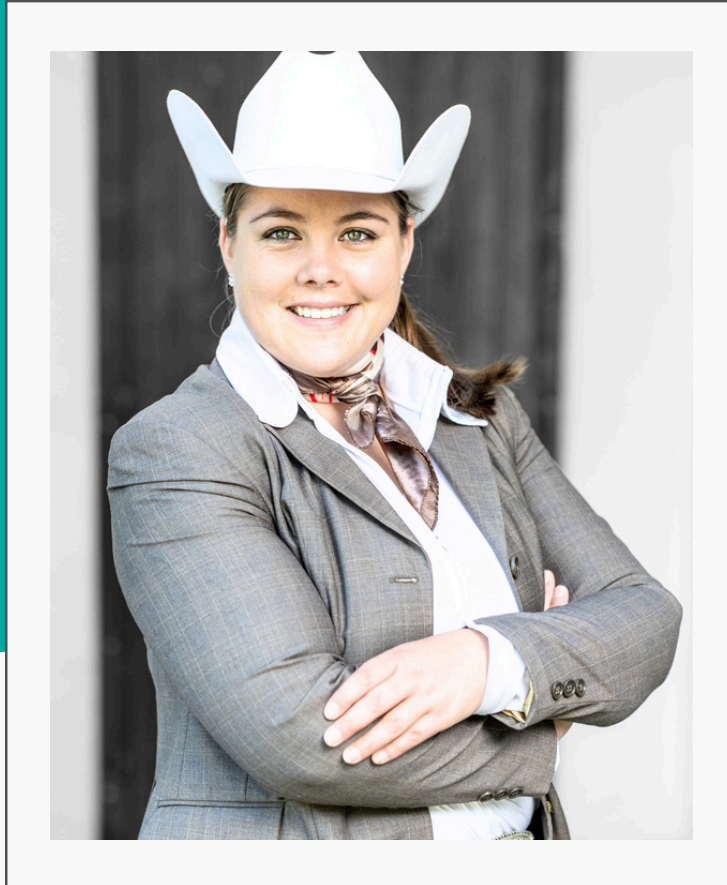
Wenn du diesen Weg nicht alleine gehen möchtest, begleite ich dich gerne:

**individuell**, abgestimmt auf deine Ziele und deinen Lernstil  
**empathisch**, mit Klarheit, Struktur und echter Unterstützung  
**professionell**, basierend auf fundierter Didaktik und Erfahrung  
Gemeinsam schaffen wir Orientierung, Sicherheit und Fortschritt.

Melde dich bei mir - ich freue mich auf dich.

info@jasmins.ch    www.jasmins.ch

# KONTAKT



## Jasmin Grossniklaus

 \_\_\_\_\_ +41 79 393 36 71

 \_\_\_\_\_ info@jasmins.ch

 \_\_\_\_\_ Mulflen 18, CH - 8164 Bachs

 \_\_\_\_\_ www.jasmins.ch

