

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Lern-TagebuchundAktivitäten Planer |  |

**Anleitung:**

Sehr oft gehen die wichtigen Punkte aus einem Seminar, die „Aha-Effekte“ verloren, wenn das Tagesgeschäft die volle Aufmerksamkeit erfordert. Der Transfer in die Praxis ist der kritische Punkt für die Effektivität eines Trainings. Dieses Lern-Tagebuch und der Aktivitäten Planer werden Sie dabei unterstützen, die für Sie wichtigen Punkte aus dem Seminar in Ihren Arbeitsalltag zu integrieren.

Das **Lern-Tagebuch** soll Ihnen helfen, die Konzepte, Vorgehensweisen und Erkenntnisse festzuhalten, die für Sie persönlich die wichtigsten im Seminar waren. Bitte halten Sie diese fest und bewerten Sie deren Relevanz und Umsetzbarkeit für ihre tägliche Arbeit.

Der **Aktivitäten-Planer** soll Ihnen helfen, einen realistischen Plan zu erstellen, um die Erkenntnisse aus dem Seminar auch tatsächlich umzusetzen. Dabei ist der „nächste Schritt“ immer der wichtigste. Auf diese Weise werden Sie Ihre Kompetenzen systematisch und kontinuierlich erweitern können.

**Wie benutzen Sie das Lern-Tagebuch?**

Machen Sie sich immer eine Notiz, wenn Sie etwas für Sie wertvolles im Kurs erfahren oder gehört haben. Sie können auch hier die Punkte zusammenfassen, die Sie in Ihren Arbeitsunterlagen notiert haben. Das beste ist es, wenn Sie nach jedem Modul des Seminars die entsprechenden Notizen machen. Nutzen Sie die Seminarpausen und die Zeit, die der Dozent/ Trainer hierfür zur Verfügung stellt.

Die Bedeutung der drei Spalten:

* **Thema**

Hiermit ist der entsprechende Lernabschnit im Kurs oder ein spezifisches Thema gemeint. Es kann aber auch ein bestimmtes Lehrgespräch oder eine Übung sein.

* **Wichtige Lern-Punkte**

Bitte notieren Sie die Punkte, die Sie für wichtig und für Sie bedeutsam gefunden haben.

* **Anwendung l Umsetzung**

Vermerken Sie hier, in welchen Bereichen, Situationen oder Aspekten Ihres Lebens (beruflich und/ oder privat) Sie die Punkte bedeutsam finden bzw. Dinge umsetzen möchten.

**Lern-Tagebuch**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Thema** | **wichtige Lern-Punkte** | **Anwendung l Umsetzung** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Lern-Tagebuch**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Thema** | **wichtige Lern-Punkte** | **Anwendung l Umsetzung** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Wie Sie den Aktivitäten-Planer benutzen** (Am Seminar-ende ausfüllen)

Reflektieren Sie mit Hilfe Ihres Lerntagebuchs, was Sie im Seminar als für Sie wichtig erkannt haben. Welche neuen Kenntnisse, Instrumente, Werkzeuge, Techniken haben Sie gewonnen? Worauf wollen Sie in Zukunft (mehr) achten? Welche Hindernisse könnten sich Ihnen in den Weg stellen, wenn Sie das Gelernte in die Praxis umsetzen wollen?

Der Aktivitäten-Planer hat drei Spalten:

* wichtige Lern-Punkt
* konkrete Handlungsintentionen
* Lernfortschritt

Gehen Sie die **Lern-Punkte** in Ihrem Lern-Tagebuch durch und wählen Sie die für Sie wichtigsten aus. Beschränken Sie sich auf maximal **5 Lern-Punkte!** Weniger ist oft mehr! Setzen Sie ggf. auch Prioritäten von 1 bis 5.

Definieren Sie nun konkrete **Handlungsintentionen**/ **Handlungsabsichten**:

* „Wenn ich das nächste Mal in der Situation » ... « bin, werde ich » ... «.“
* Ab heute werde ich regelmäßig, d.h. 1 x täglich » ... «.“
* Ab heute werde ich jedes Mal, wenn » ... «, » ... « tun!“

Notieren Sie Ihren Lernfortschritt mit Datum. Feiern Sie Erfolge – tadeln Sie sich nicht, wenn etwas (noch) nicht klappt. Bleiben Sie beharrlich und tun Sie es bei nächster Gelegenheit wieder. Loben Sie sich dafür, dass Sie es überhaupt probiert haben!

**Aktivitäten-Planer**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Lern-Punkte** | **meine Handlungsintentionen(en)** | **Lernfortschritt** |
| 1 |  |  |
| 2 |  |  |

**Aktivitäten-Planer**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Lern-Punkte** | **meine Handlungsintentionen(en)** | **Lernfortschritt** |
| 3 |  |  |
| 4 |  |  |

**Aktivitäten-Planer**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Lern-Punkte** | **meine Handlungsintentionen(en)** | **Lernfortschritt** |
| 5 |  |  |