

BILDUNGSJOURNAL

MAGAZIN FÜR PÄDAGOGIK, KOMMUNIKATION & GESELLSCHAFT der Landwirtschaftliche Berufs- und Fachschulen in NÖ

NÖ. 01_2010

WINTER

Österreichische Post AG
Info-Mail Entgelt bezahlt
Verlagspostamt 3430 Tulln

Wege in die neue Lernkultur



SCHWERPUNKT:
Pädagogische Initiativen
BÜCHER-SPEZIAL: Gehirnforschung
NEWS aus den Schulen, der
Schulabteilung und der LAKO



Mehr Lebenserfolg

„Ich seh' mal was, was du nicht siehst!“ Oder „Bist du 25er oder 75er?“

Von Matthias Herzog

Warum erreichen manche Menschen bzw. Kinder mehr als andere in Ihrem Leben? Warum laufen die einen stets auf den Erfolg zu, andere todsicher an ihrem Glück vorbei? Weil die einen die Schlaunen und die anderen die Dummen sind? Vielleicht. Doch wenn es um Glück und Erfolg geht, spielt die Intelligenz oft eine eher untergeordnete Rolle. Viel wichtiger gestaltet sich tatsächlich die Frage der Optik: Durch welche Brille betrachte ich mein Leben und das Leben meiner Mitmenschen bzw. Schüler?

Aufgabe: Finden Sie einmal heraus, welche Brille Sie auf der eigenen Nase tragen. Sehen Sie sich einmal die folgenden Multiplikationsaufgaben an:

$$\begin{aligned} 2 \times 2 &= 4 \\ 3 \times 4 &= 12 \\ 5 \times 6 &= 31 \\ 8 \times 7 &= 56 \end{aligned}$$

Na, was fällt Ihnen auf? Klar – die dritte Aufgabe ist falsch! Ist es nicht so, dass Ihnen diese Aufgabe förmlich ins Auge gesprungen ist – wie eine Bombe? Dafür erhalten Sie gleich zwei Mal ein Lob von mir: ein Mal, weil Sie rechnen können und das zweite Mal, weil Sie den Fehler sofort entdeckt haben. Am liebsten würden einige von uns doch jetzt Folgendes machen: Ein ernstes Gesicht aufsetzen, Rotstift zur Hand und dann geht es los!

- das falsche Ergebnis unterstreichen,
- an der Seite einen senkrechten dicken Strich setzen,
- ein „f“ hinter die Aufgabe schreiben, „f“ für „falsch“,
- die „5“ umkreisen
- und als krönenden Abschluss das Ergebnis noch durchstreichen und einen mißmutigen Smiley unter die Arbeit malen!

Wie geht es Ihnen nach dem Lesen dieser Anleitung zum tadellosen Handeln? Ist es wirklich von Vorteil, dass wir unseren Fokus geradezu souverän auf die fehlerhafte Rechnung rich-

ten? Wir übersehen mal eben die erfreuliche Tatsache, dass drei von vier Rechnungen richtig sind – immerhin 75 Prozent! Zeigen Sie 100 Personen diese vier Rechnungen und fragen Sie sie ganz neutral: „Was siehst du?“ 99 werden sofort antworten: „Die dritte Aufgabe ist falsch. Das habe ich sofort gesehen.“ Die drei richtigen werden dabei komplett außen vor gelassen. Wir sind also bereit, drei richtige Aufgaben völlig zu ignorieren, nur weil eine falsch ist! Jetzt sagen Sie natürlich: „Eh, komm. Die Aufgaben waren so leicht. Da darf man sich keinen Fehler erlauben.“ Damit haben Sie in gewisser Weise natürlich Recht. Obwohl uns unserem Glauben nach nur richtige Rechnungen im Leben weiterbringen, nimmt diese in der Regel kein Mensch wahr. Warum ist das so?

Sind wir doch einmal ehrlich. Egal, ob beim Rechnen, im Beruf oder im Privatleben: Unsere Wahrnehmung ist bevorzugt negativ orientiert. Wir könnten auch sagen: „Den Mist sehen wir immer sofort!“ Fehler fallen uns sofort auf. Immer fällt uns auf, was alles nicht passt:

- der kleine Kratzer am vorderen Kotflügel im ansonsten makellosen Lack,
- der eine Kommafehler im Diktat, über den anschließend lange diskutiert wird,
- die einzige Vier im Zeugnis,
- das buchstäbliche Haar in der Suppe ...

Wir schauen immer auf das, was nicht funktioniert, was schlecht läuft und insbesondere auch auf das, was wir nicht besitzen. Die Bauern haben früher schon gesagt: „Die Wiese des Nachbarn ist immer ein bisschen grüner als die eigene.“

Die moderne Fassung lautet: „Nichts wertet dein Auto mehr ab, als das neue Auto des Nachbarn.“ Oder aus Kindersicht betrachtet: „Nichts wertet das eigene Fahrrad mehr ab als das neue Fahrrad des Freundes.“ Weil wir uns auf die Defizite konzentrieren und eben immer sehen, was wir nicht haben, statt uns darüber zu freuen, was wir haben.

Die erste Frage, die wir uns jetzt ggf. stellen: Ist das jetzt genetisch bedingt oder anerzogen? Das ist natürlich vorwiegend anerzogen. Wie laufen die kleinen Kinder im Kindergarten und in der Grundschule umher? Was rufen sie? „Oah, guck mal, stark, cool, hammergeil, oberkrass.“ Solche Worte benutzen die! Kennen Sie das folgende Superlativ, das Kinder und Jugendliche gerne benutzen? „FETT!“ Wenn Ihre Kinder bzw. Schüler zu Ihnen sagen: „Hey, du bist aber ein fettes Teil.“ Seien Sie beruhigt: Es war ein Kompliment.

Und Erwachsene, wie laufen die heute umher? „Hast du den Mist da mitbekommen? Hast du den Blödmann da drüben gesehen? Der hat mir die Vorfahrt genommen!“ Wie können die Menschen nur so reagieren, werden Sie sich jetzt vielleicht fragen?

Wissen Sie, da ist ein bisschen Erziehung dazwischen gekommen. Ein bisschen Eltern, ein bisschen Umfeld, ein bisschen Medien und auch ein bisschen Kindergarten und Schule. Waren Sie in der Schule? ;-) Selbstverständlich! Was für eine Frage. Nur was passiert hier in unserer Gesellschaft? Noch heute, im Jahr 2009, wird Erfolg nahezu vollständig auf der Grundlage von Fehlern gemessen. Wir lernen leider in der Schule nicht Leistung zu erzielen, sondern Fehler zu vermeiden. Wir

leben also in einer Fehlervermeidungsgesellschaft, nicht in einer Leistungsgesellschaft. Und glauben Sie mir: Es ist nicht annähernd dasselbe, ob Sie durch Ihr Leben gehen, um Fehler zu vermeiden oder Leistung zu erzielen. Sie erzie-



Matthias Herzog ist Spitzenleistungsexperte und hat bei der Sommerbildungswoche 2009 einen vielbeachteten Vortrag gehalten.



len komplett andere Ergebnisse. Kennen Sie auch diese Menschen, die nach dem Motto leben: „Hey, was schief gehen kann, geht schief!“ In diesem „Zustand“ wird keine große Entscheidung getroffen und erst recht keine großen Erfolge erzielt. Ich möchte Ihnen das anhand einer Metapher näher bringen. Stellen Sie sich bitte Folgendes vor: Sie wachen morgen früh auf und auf Ihrem Nachttisch liegen zwei Brillen. Auf der einen steht „75“ (grüne Brille) und auf der anderen „25“ (rote Brille). Jetzt wissen Sie vielleicht, dass ca. 75 Prozent aller Dinge, die uns im Leben passieren, positiv sind und nur ca. 25 Prozent negativ. Und Sie bestimmen mit dem Aufsetzen der entsprechenden Brille Ihren Zustand und damit auch Ihre Ergebnisse.

Viele Menschen sind tagtäglich mit ihrer 25er Brille (rote Brille) unterwegs und überall stimmt etwas nicht. Diese Menschen können hinkommen, wohin sie wollen. Sie finden immer etwas, was ihnen „stinkt“. Sie achten auf das, was sie nicht können, was sie nicht haben und was schon wieder schief gelaufen ist. Die Umwelt wird mit der Zeit zum Spiegelbild der eigenen Person. Das wird in der Psychologie mit dem Begriff „Selektive Wahrnehmung“ beschrieben. Sie sehen das, was Sie sehen wollen. Wenn Sie sich z.B. ein neues Auto bestellen – Kombi, weiß, Alufelgen ... – was sehen Sie plötzlich noch und nöcher im Straßenverkehr? Genau das Modell, was Sie sich gerade bestellt haben. Vorher war Ihnen das gar nicht aufgefallen. Das Gleiche kennen Sie von Schwangerschaften. Sie sind schwanger bzw. Ihre Partnerin bzw. Freundin. Plötzlich sehen Sie nur noch Schwangere im Alltag. Das waren vorher auch so viele, nur Ihr Fokus hat sich jetzt verschoben. Sie nehmen die Schwangeren plötzlich verstärkt wahr. Und Menschen, die verstärkt auf die negativen Dinge in ihrem Leben achten, tagtäglich schlechte Nachrichten im Fernsehen sehen, im Radio hören und in der Zeitung lesen, entwickeln mehr und mehr eine negative Grundhaltung, die sich durch ihr ganzes Leben zieht.

Menschen, die dagegen eine 75er Brille (grüne Brille) tragen, haben mehr Selbstbewusstsein, mehr Mut und sind vor allem weitaus erfolgreicher. Sie sind auch gesünder, leben länger und haben erfülltere Beziehungen. Sie achten mehr darauf, was sie haben, was sie können, freuen sich bereits über kleine Erfolge, nehmen Misserfolge nicht so ernst, schauen positiv in die Zukunft. Auch diese Menschen scheitern das eine oder andere Mal. Sie gehen jedoch gestärkt daraus hervor und sagen sich z.B.: „Jetzt

» OPTIMISTISCHE SCHÜLER ARBEITEN ENGAGIERTER MIT, BRINGEN BESSERE LEISTUNGEN UND SIND MIT MEHR SPASS BEI DER SACHE. «



erst Recht. Beim nächsten Mal klappt es. Ich glaube an mich. Ich schaffe es.“

Beispiel: Vor mehr als 60 Jahren schrieben 180 junge, katholische, amerikanische Nonnen ihre Einstellung zum Leben nieder. Sie hatten die gleichen Startbedingungen. Alle ernährten sich gesund, bewegten sich regelmäßig – und lebten enthaltsam.

Trotzdem starben einige Teilnehmerinnen viel später. Lag es an den Genen? Nein, ausschlaggebend für die höhere Lebenserwartung war die optimistischere Einstellung und Lebensweise dieser Testpersonen. Von den positiv Gestimmten waren mit 85 Jahren noch 90 Prozent am Leben, von den Schwarzseherinnen nur 34 Prozent. Zeitgleich fanden Forscher des John-Hopkins-Zentrums in den USA heraus, dass bei optimistischen Menschen deutlich seltener schwere Herzkrankheiten wie z.B. Infarkte auftreten.

„Positives Denken ist die beste Medizin für den Körper. Das können wir inzwischen beweisen“, sagt der japanische Forscher Dr. Shigeo Haruyama. Denn: Reagieren wir auf etwas mit Ablehnung, entstehen in unserem Körper Substanzen, die Alterungsprozesse sowie die Bildung von freien Radikalen und Krebszellen beschleunigen.

Tipp: Jeder entscheidet selbst, wie er die Welt sieht. Es hängt immer davon ab, worauf wir unseren Fokus lenken. Die Mehrheit der Menschen sind aktuell leider Spezialisten für das Meckern.

Unterstützen Sie Ihre Kinder bzw. Schüler dabei, dass sie als 75er durchs Leben gehen, mehrheitlich das Leben durch die „grüne Brille“ betrachten. Optimistische Schüler arbeiten engagierter mit, bringen bessere Leistungen und sind mit mehr Spaß bei der Sache. Mit Spaß lernen wir z.B. elf mal leichter. „Weil sie eine schöngefärbte Vorstellung von der Welt haben, kommen Optimisten besser durchs Leben und haben mehr davon“, sagt Psychologie-Professor Jürgen Hoyer von der Technischen Universität Dresden. Wer vor der Herausforderung ständig daran denkt, welche Fehler ihm unterlaufen könnten, hat bereits den ersten gemacht. Positiv eingestellte Schüler schneiden dagegen im Schnitt um ein bis zwei Noten besser ab.

Gute Leistungen verdienen ein Lob. Achten Sie beim Lob darauf, dass es zeitnah,

positiv formuliert und auf ein spezifisches Ergebnis bezogen ist. Nicht: „Das hast du gut gemacht.“ Sondern: „Die zwei heute in Mathe war klasse. Speziell bei dieser Aufgabe war ich positiv überrascht! Bei deinem Vortrag bzw. Referat hat mir gefallen, wie du den Augenkontakt zu deinen Zuhörern gehalten hast und stets war der rote Faden erkennbar. Super!“ Das macht Mut und stärkt das Selbstvertrauen. Zeigen Sie, dass Sie Vertrauen in die



Foto: Image100

Fähigkeiten haben und Ihr Kind bzw. Schüler auch allen Grund dazu hat, an sich selbst zu glauben. Bei schlechten Noten machen Sie dem Kind klar, dass es nicht versagt hat. Fehler gehören dazu und sind die schnellste Möglichkeit, sich weiter zu entwickeln. Es gilt, daraus zu lernen. Über schlechte Noten zu schimpfen bedeutet nur zusätzlichen Stress und verschlimmert die Situation meist noch. Es wird heute leider viel zu viel kritisiert und zu wenig gelobt. Erwischen Sie Ihre Schüler zukünftig dabei, wenn Sie etwas gut machen und heben Sie es hervor. Viel Spaß dabei!

Weitere Infos unter: www.lebem.com