

Fallstudie aus der lerntherapeutischen Praxis

Lernschwierigkeiten

Patientin: Monika K., 39 Jahre

Frau K. hat sich entschlossen, anlässlich ihres 40. Geburtstages den Abschluss als Hauswirtschafterin zu erlangen. Frustrierende Schulerfahrungen haben allerdings zu der Schlussfolgerung geführt: „Zum Lernen bin ich zu doof und deshalb werde ich auch keinen Abschluss schaffen.“ Nun möchte sie vor allem sich selbst beweisen, dass sie sehr wohl in der Lage ist, den theoretischen und praktischen Abschluss als Hauswirtschafterin zu schaffen. Das ist für sie Anlass, mich um Hilfe zu bitten.

Zum ersten Termin kommt Frau K. mit ihrem Mann, der sie auch im weiteren Verlauf unterstützt und begleitet. Sie formuliert ihr Anliegen klar und euphorisch: „Zu meinem 40. Geburtstag habe ich einen Berufsabschluss!“

Frau K. beschreibt folgende Lernhindernisse: Der viele, aus den Lehrbüchern zu lernende Stoff macht ihr Angst und lässt ungute Schulerinnerungen wiedererstehen.

Das Einprägen von Texten aus Büchern ist für sie schwierig und frustrierend.

Schriftliche und mündliche Leistungskontrollen sind angst- und misserfolgsbesetzt.

Wir vereinbaren eine Vorgehensweise in drei Schritten:

- Die eigenen Lernbesonderheiten (Lernstrategien) zu erkennen
- Neue, der ermittelten Lernstrategie entsprechende Lernmethoden zu trainieren
- Bearbeiten von (lern)blockierenden Glaubenssätzen

Zur Ermittlung der jeweiligen Lernstrategien nutze ich ein Format aus dem NLP, das als Grundlage die Wahrnehmungspräferenzen des Lernenden hat.

In Auswertung des Lerntypstestes ergibt sich, dass Frau K. ein vorwiegend kinästhetischer Lerntyp ist. Für diesen ist charakteristisch, dass er mehr über Tun und Fühlen lernt und leicht von visuellen Details überfordert ist. Das trifft in hohem Maße auch auf Frau K. zu. Ich empfehle ihr folgende Lerntechniken:

Den Text oder komplexe Übersichtsbilder zerlegen, das Wesentliche auf farbige Zettel schreiben und neu zusammenstellen, aufkleben und als großes Lernplakat aufhängen.

Das Gelesene soll sie weiterhin in eigene Worte fassen, niederschreiben, nacherzählen. Beim Erzählen oder Lesen am besten herumlaufen, schaukeln, wippen – das kann die Nachhaltigkeit der Information verbessern.

Um etwas im Gedächtnis zu behalten, ist Spielen sinnvoll (Freude, Entspannung, Abwechslung) – aus den Lernfragen z. B. ein Quiz basteln, darum würfeln oder um Preise „raten“.

Diese Erkenntnisse lösen bei Frau K. einen kolossalen Aha-Effekt aus und die wehmütige Feststellung, dass sie das eher hätte wissen müssen, dann wäre ihr viel erspart geblieben.

In der inhaltlichen Prüfungsvorbereitung kommt Frau K. mithilfe ihrer Familie gut vorwärts – die Arbeit mit den Lernplakaten, sich etwas vorlesen zu lassen und das Lern-Quiz werden ihre Favoriten. Je näher jedoch der Prüfungstermin rückt, desto mehr Zweifel am Projekt „Berufsabschluss mit 40“ treten bei Frau K. auf.

Jetzt muss die Arbeit an den hinderlichen Glaubenssätzen die Motivation und die Selbstsicherheit fördern.

Aufgrund der kinästhetischen Grundstruktur von Frau K. wähle ich Prozesse aus, die Veränderungsimpulse über Bewegungen und Körperempfindungen setzen – die Klopfakupressur (EFT) und die Arbeit mit Bodenankern.

Zur EFT-Anwendung für die Prüfungssituation erarbeiten wir folgenden Satz, den sie kurz vor der Prüfung klopfen soll: „Ich tue, was ich kann und bestehe die Prüfung!“

Zum Zugänglichmachen der eigenen Ressourcen führe ich mit Frau K. den Prozess „Im Kreis erstarben“ nach H. Lötscher-Gugler durch.

Der Erfolg ist überwältigend – die gesamte Physiologie, die Körperhaltung, sogar die Tonalität der Stimme verändern sich! Die verblüffte Erkenntnis von Frau K. ist: „Na du



meine Güte, so habe ich mich noch nie gefühlt! Da werde ich ja wohl die Prüfung auch noch schaffen!“

Für Frau K., ihre Familie und auch für mich ist dies eine spannende Zeit mit mehreren Telefonermütigungen. Pünktlich zum 40. Geburtstag kann Frau K. sich mit dem ersten Berufsabschluss beschenken und das war alle Mühe wert.



Renate Winkelmann
Heilpraktikerin für
Psychotherapie,
Lerntherapeutin

info@lernen-und-beraten.de