



www.talenthaus.de info@talenthaus.de

Vorwort

Lernen und Erfahrungen begleiten uns ein Leben lang. Wir lernen am liebsten, was uns begeistert. Eltern und Pädagogen sollten uns die besten Lern- und Talentförderungen geben. **Talente, Fähigkeiten und Automatismen entwickeln wir durch tägliches Training.** Dafür nutzen wir u. a. unsere Sinne. Sie dienen der Detaillierkennung, der Neugierde und der Gefahrenerkennung (das Objekterkennungssystem). Wir haben die Möglichkeit, gezielt, schnell und intuitiv zu handeln (die intuitive Verhaltenssteuerung). Wir können Ziele detailliert planen und an ihnen festhalten (das Intentionsgedächtnis). Wir können mehr oder weniger neugierig unsere Lebenserfahrungen machen, mit unseren Werten Glaubenssätze abspeichern sowie Erfolge und Misserfolge verarbeiten (das Extensionsgedächtnis). Diese vier wissenschaftlich nachgewiesenen Funktionssysteme unseres Gehirns ermöglichen uns ein einzigartiges Lernen.

Mit dem hochmodernen und weltweit einzigartigen Persönlichkeitstest „**PST School – Personality Subconscious Test**“ können wir ca. **ab dem 10./11. Lebensjahr** die jeweils individuelle Ausprägung dieser vier Systeme messen *plus* der zwei Bedürfnisausprägungen Sicherheit und Stimulanz sowie die persönliche Stressneigung.

Der PST School wurde von **Prof. Dr. David Scheffer** (Nord-Akademie, Elmshorn) in Zusammenarbeit **mit Bernhard Mikoleit und der Bundeswehr Universität Helmut Schmidt in Hamburg** entwickelt. Neurowissenschaftliche Grundlagen des PST School sind: die Wahrnehmungspsychologie, die Persönlichkeits-System-Interaktions-Theorie nach Prof. Dr. Julius Kuhl (Uni Osnabrück, PSI-Theorie) und das Zürcher Motivationsmodell nach Prof. Dr. Norbert Bischof (Uni München).

Mit dem PST School analysieren wir exakt Ihre mentalen Lernpotenziale.

Ein hoher Nutzen des PST School liegt im hochmodernen impliziten Testverfahren einerseits und in der Analyse der Ausprägungen *plus* des Zusammenspiels der vier Funktionen und Bedürfnissen andererseits. Anhand der Ergebnisse des PST School Tests können wir **exakt analysieren**, wie das Gehirn Ihres Kindes/Schülers/Auszubildenden lernt, was es für ein optimales Lernen benötigt und wie sich ein individuelles Lern- und Wahrnehmungstraining zur Optimierung gestaltet.

Damit können mit Beginn auf eine weiterführende Schule mit dem PST School -Ergebnis Ressourcen des Gehirns gezielt gefördert und das Lernpotenzial eines Schülers erkannt und berücksichtigt werden. Das spart viel Zeit und verhindert Fehlentwicklungen bzw. Fehlinterpretationen. Die mentalen Prozesse und die Fähigkeit zur Emotionssteuerung sind individuell sehr unterschiedlich ausgeprägt. Neben genetischen Faktoren spielen Erziehungsprozesse, familiäre Werte und (nicht) erlaubte Entwicklungsräume für die Entwicklung eines Kindes eine große Rolle. Je nach Interesse und Förderung entwickeln Menschen unterschiedliche Talente, die immer das Ergebnis eines intensiven Trainings sind. Es gilt immer die genaue **Passung** zu finden.

Das **Talenttraining** dient der Charakterentwicklung und der Optimierung der Wahrnehmungssysteme. Das erhöht im Ergebnis die Lernpotenziale, verbessert die Emotionsregulierung und stärkt die inneren Ressourcen. Neben einer Lernanalyse können wir auch Hinweise auf eine berufliche Orientierung geben. Ein Beispielprofil kann auf unserer Homepage eingesehen werden.

Der PST School und 16 talentierte Persönlichkeiten

- PST School ist ein impliziter Test, der als weltweit einziger Persönlichkeitstest die unterschiedlichen Wahrnehmungsdimensionen anhand grafischer Symbole misst und auswertet.
- PST School ist weltweit der einzige Persönlichkeitstest, der die Charaktereigenschaften von Menschen über **bewusstes UND unbewusstes Wahrnehmen und Handeln bestimmt**.
- PST School **misst Wahrnehmungs- und Entscheidungsdimensionen** des menschlichen Gehirns. Für die Wahrnehmung: das Objekterkennungssystem (S) und die intuitive Verhaltenssteuerung (A). In der Bewertung von Wahrnehmungen: das Intentions-(O) sowie das Extensionsgedächtnis (P).
- PST School macht das **unbewusste SELBST bewusst**. Man geht heute davon aus, dass bis zu 95% unbewusst wahrgenommen und gehandelt wird. Explizite Tests hingegen messen nur das bewusste Wahrnehmen.
- **16 Charakterbeschreibungen:** Lernmotivation, Lernverhalten, Charakterstärken, Schwächen, Führungs-, Stress-, Klassen-/Team- und Konfliktverhalten, Kommunikation.

Gütekriterien

Der Test wurde mit Hilfe verschiedener Stichproben (über 80.000 Personen) entwickelt und erfüllt die gängigen statistischen Bedingungen. Die Weiterentwicklung der Typenbeschreibungen wird wissenschaftlich begleitet. Vergleichsstudien mit anderen etablierten Testverfahren liegen vor (MBTI, NEO-FFI, CPI). Umfangreiche Untersuchungen zur Validität zeigen substantielle Zusammenhänge zwischen den Skalen des PST School und dem Verhalten. Es konnte mehrfach nachgewiesen werden, dass durch den PST School, gegenüber klassischen Fragebögen, bis zu dreimal mehr Varianz im Verhalten aufgeklärt werden kann. Das visuelle Verfahren des PST School verringert das Maß an bewusster Einflussnahme des Testnehmers auf das Testergebnis. Insbesondere lassen die visuellen Items weniger Rückschlüsse auf soziale Erwünschtheit zu.

Skalenentwicklung

Mit drei unterschiedlichen Stichproben ($N = 1.508$; $N = 1.985$, $N = 2.873$) wurden Faktorenanalysen durchgeführt, die eine nahezu identische Faktorenstruktur ergaben. Es wurden nur Items mit Korrelation zum Faktor über $.50$ und die auf keinen anderen Faktor höher als $.30$ laden verwendet. Dies ergibt eine statistische Unabhängigkeit und hohe interne Konsistenz der erfassten Skalen.

Reliabilität

Die interne Konsistenz der Skalen liegt zwischen Cronbachs Alpha= $.70$ und Cronbachs Alpha= $.86$. Retest-Reliabilitäten liegen bei $r=0.70$ und $r=0.91$ für den Zeitraum von 6 Monaten.

Validität

Um zu erkennen, ob der PST als impliziter Test valide misst, wurde er mit dem Myers Briggs Type Indicator verglichen. Die Korrelationen liegen zwischen $r=.30$ und $.50$. Normen Es gibt eine Normstichprobe $N=16.108$ mit einer Verteilung „männlich“= 8054 und „weiblich“= 8054 .

Copyright

©performed by Hansen/Trinkhaus , www.talenthhaus.de ; powered by www.psyfiers.de

Ihre Lernpersönlichkeit und Ihr Charakter

Um Ihre individuelle Lernpersönlichkeit zu bestimmen, wurden mit dem PST School insgesamt sechs unterschiedliche psychologische Dimensionen in drei Schritten gemessen.

Bei der Darstellung Ihres Profils wird im ersten Schritt mit Hilfe von zwei der gemessenen Dimensionen Ihre motivationale Welt bestimmt. Im zweiten Schritt ermitteln wir vier weitere Dimensionen zur Bestimmung Ihres Persönlichkeitskerns. Aus der Kombination von motivationaler Welt und Persönlichkeitskern entsteht im dritten Schritt Ihr Persönlichkeitsprofil. Hier erfahren Sie, wie sich Ihr Lern- und Charakterprofil darstellt, welche psychologischen Mechanismen im Hintergrund wirken und an welchen Stellen sich Entwicklungspotenziale für Sie ergeben.

Schritt 1 – Ihre motivationale Welt

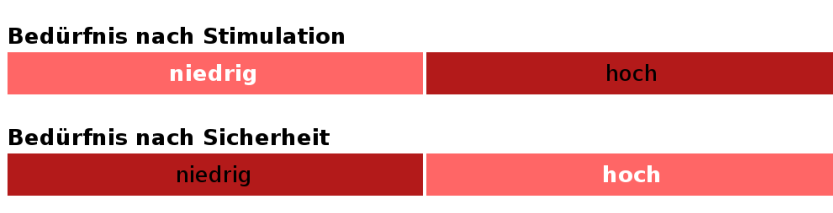
Um Ihre motivationale Welt zu bestimmen, wurden mit dem PST School zwei Motive oder Bedürfnisse gemessen, die man als Persönlichkeitsschale bezeichnen kann:

Bedürfnis nach Sicherheit

Die Ausprägung kann niedrig (low) oder hoch (high) sein. Eine hohe Ausprägung auf dieser Skala führt zu einem Streben nach eindeutigen Entscheidungen, Kontrolle und Normorientierung sowie zu einer schnellen Fehler- und Gefahrenerkennung.

Bedürfnis nach Stimulation

Die Ausprägung kann niedrig (low) oder hoch (high) sein. Eine hohe Ausprägung auf dieser Skala führt zu einem handlungsorientierten Verhalten, das sich durch Kommunikationsgeschick auszeichnet und zu einer hohen Durchsetzungsstärke führt.



Schritt 2 – Ihre Persönlichkeits- und Lernkerne

Um Ihren Persönlichkeitskern zu bestimmen, misst der PST School vier verschiedene psychologische Dimensionen.

Zwei psychologische Dimensionen dienen der Ermittlung Ihrer Wahrnehmungs-, Lern- und Handlungssteuerung:

Spezifische (S) und Automatische (A) Informationsaufnahme/Wahrnehmung

Eine starke Ausprägung der **S**-Dimension fördert die Genauigkeit im Detail. Die Aufmerksamkeit wird auf Einzelheiten und Diskrepanzen gelenkt. Fehler werden besonders gut erkannt. S-Typen legen Wert auf ein stark strukturiertes und eindeutig definiertes Umfeld. Ein Kernbedürfnis von S-Typen ist Strukturiertheit im Sinne von spezifischen, realistischen Zielen, klaren Zeitrahmen und detaillierten Informationen.

Eine starke Ausprägung der **A**-Dimension fördert eine ganzheitliche Wahrnehmung. Verschiedenste Eindrücke können parallel verarbeitet werden. Handlungsmöglichkeiten werden sofort erkannt. A-Typen sind oft durch Unabhängigkeit und Durchsetzungsstärke geprägt. Das Kernbedürfnis von A-Typen ist handelnde Dynamik, rascher Wechsel, Veränderbarkeit, Flexibilität und Spontaneität des Umfeldes.

Zwei weitere psychologische Dimensionen bestimmen das Denken und die Entscheidungsprozesse:

Objektive (O) und Persönliche (P) Informationsverarbeitung und Entscheidungsprozesse

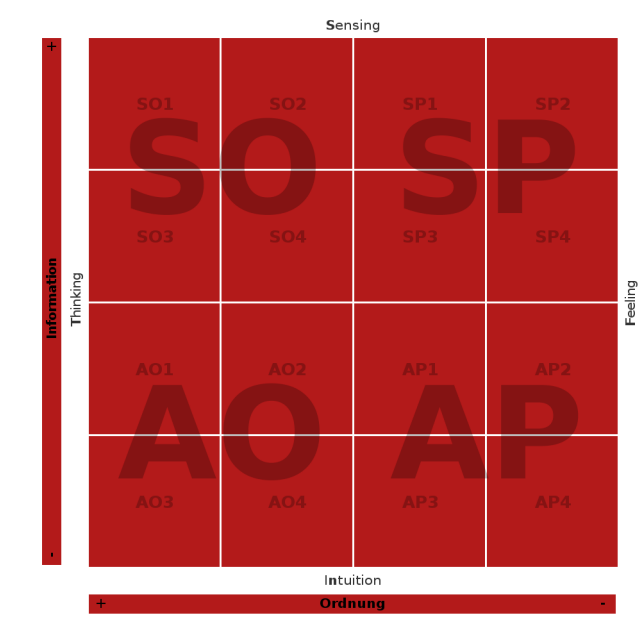
Eine starke Ausprägung der **O**-Dimension erlaubt eine ausgeprägte Steuerung der eigenen Gedanken und Impulse. Es wird geplant, Ziele werden im Auge behalten.

O-Typen sind geprägt durch vorausschauendes Planen, analytische Entscheidungsfindung und bewusstes Handeln. Ein Kernbedürfnis von O-Typen ist Rationalität. Sie legen Wert auf eine systematische und logisch nachvollziehbare Ordnung in ihrem Umfeld.

Eine starke Ausprägung der **P**-Dimension führt zu Entscheidungsmustern, bei denen auf einen breiten **Erfahrungsschatz** zurückgegriffen wird. Das Denken ist vernetzt und assoziativ. P-Typen neigen zu einem gefühlsbetonten und ganzheitlichen Erleben und Entscheiden. Ein Kernbedürfnis von P-Typen ist eine positive, unmittelbare Subjektivität in Beziehungen, die über abstrakte Prinzipien hinausweist.

Schritt 3 – Persönlichkeitsprofil

Die Gesamtpersönlichkeit setzt sich aus der Persönlichkeitsschale (Schritt 1, Quadrat 1-4) und den Persönlichkeitskernen zusammen. Der PST School unterscheidet folgende vier Persönlichkeitskerne: SO-SP-AO-AP. Jede Persönlichkeit setzt sich wiederum aus Anteilen aller vier Kerne zusammen. Ein Persönlichkeitskern dominiert jedoch die Gesamtpersönlichkeit. Es ist der Kern, für den das höchste aktivierte Potenzial gemessen wird. Daraus ergibt sich eine *LERN*priorität, die in den folgenden Schritten von den anderen Ausprägungen systemisch ergänzt wird. Jeder Kern hat auch eine spezifische emotionale Neigung.



Die motivationale Welt (Persönlichkeitsschale):

1 = Der Sicherheitsorientierte

hat ein niedriges Stimulationsbedürfnis und ein hohes Sicherheitsbedürfnis

2 = Der Ergebnisorientierte

hat ein hohes Stimulationsbedürfnis und ein hohes Sicherheitsbedürfnis

3 = Der Unabhängige

hat ein niedriges Stimulationsbedürfnis und ein niedriges Sicherheitsbedürfnis

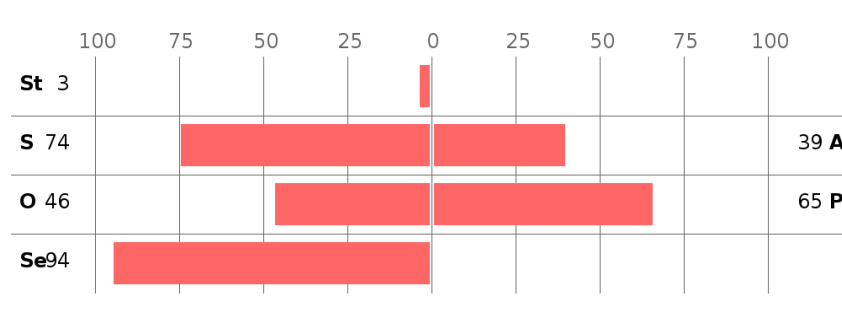
4 = der Freiheitsliebende

hat ein hohes Stimulationsbedürfnis und ein niedriges Sicherheitsbedürfnis

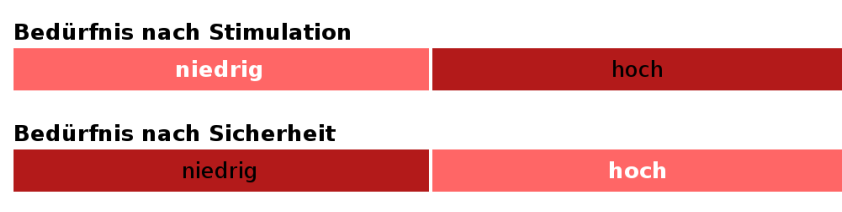
Ihr Persönlichkeitsreport

Ihre Werte

Ausprägung Ihrer Wahrnehmungskerne



Ausprägung Ihrer Motive



Die Persönlichkeit

Aus Ihrer Persönlichkeitsschale und Ihrem dominanten Persönlichkeitskern ergibt sich ein

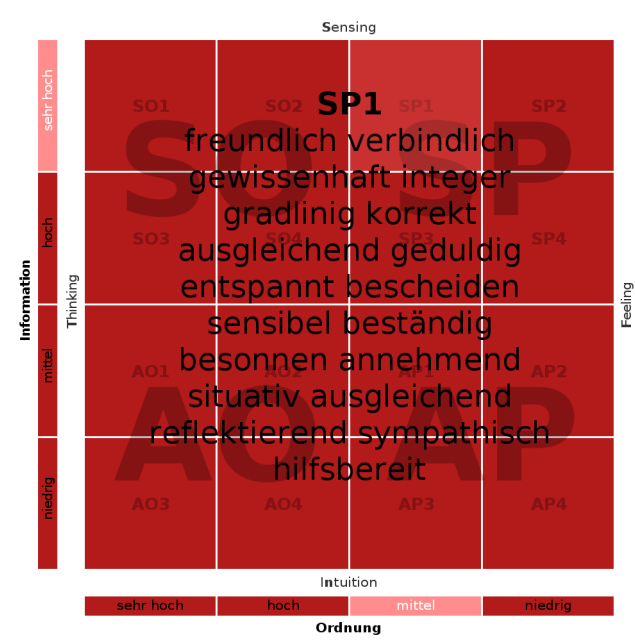
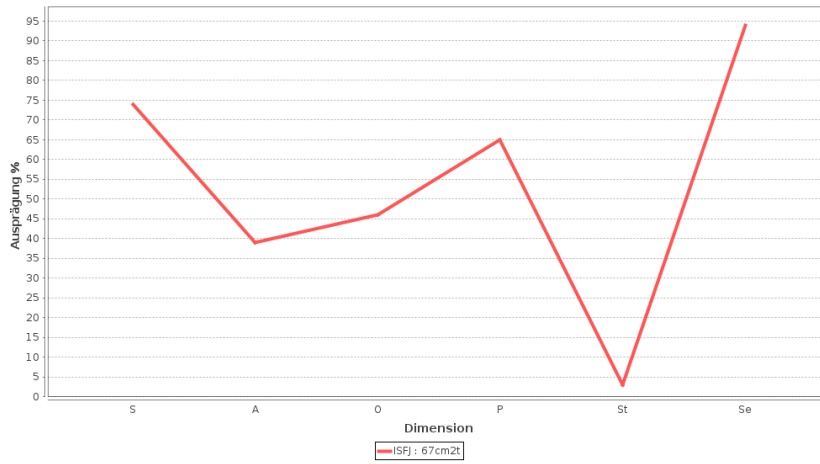
SP 1

Persönlichkeitsprofil.

Bedürfnis nach Information

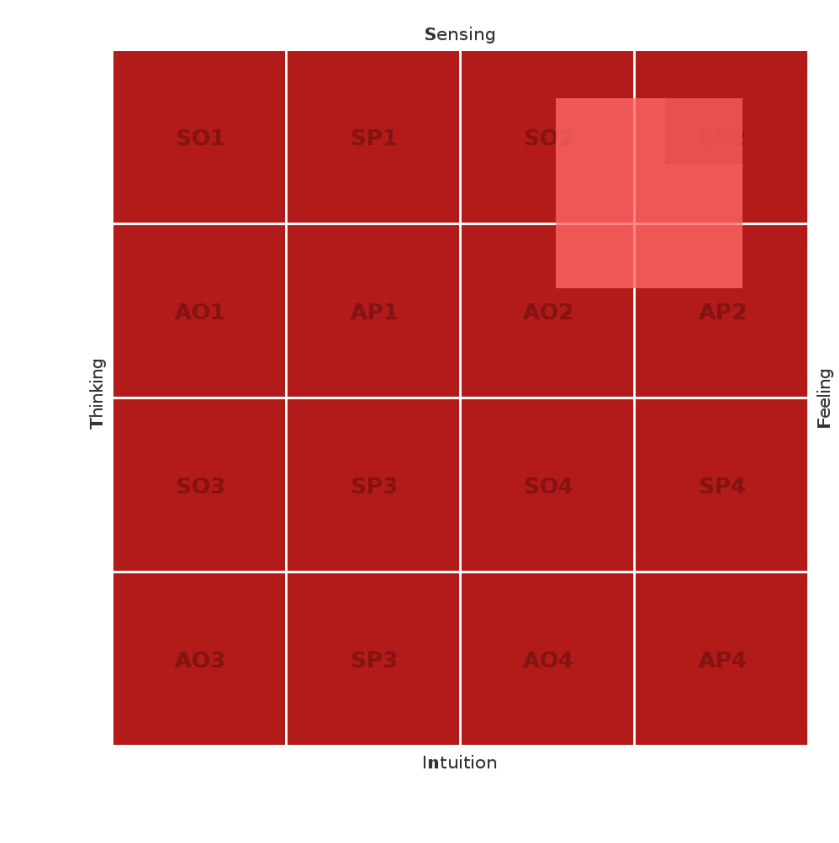


Bedürfnis nach Ordnung



Die beiden farblich dargestellten Felder im Koordinatensystem markieren Ihre Persönlichkeitsausprägungen unter Entspannung (großes, grünes Feld) und unter Stress (kleines, schwarzes Feld). Ihr Persönlichkeitsreport der kommenden Seiten bezieht sich auf das kleinere (schwarze) Feld. Dies ist Ihr Wohlfühlbereich, in den Sie sich zurückziehen, wenn Sie Stress ausgesetzt sind. Das kann körperlicher Stress (große Anstrengung) oder psychischer Stress sein, wenn Sie zum Beispiel schwierige (Lebens-) Entscheidungen treffen müssen.

Das größere (grüne) Feld weist den Bereich Ihres persönlichen Wahrnehmungs-, Entscheidungs- und Handlungsspielraums auf und geht relativ weit über Ihren Persönlichkeitsreport der kommenden Seiten hinaus. Das bedeutet, dass Sie unter Entspannung Verhaltensweisen zeigen, die auch anderen Persönlichkeitstypen zugeordnet werden können. Dies ist auch im Balkendiagramm Ihrer Kernpersönlichkeit abzulesen.



1. Beschreibung ihrer Lernbausteine als SP1

S-Anteil: Der Genaue (Qualität und Analyse)

Ihr S-Anteil repräsentiert das Objekterkennungssystem Ihres Gehirns (OES). Es setzt zur Wahrnehmung seiner Umwelt und innerer Empfindungen alle fünf Sinne für eine realistische Detailwahrnehmung ein. Sie verbinden die Wahrnehmungsaufnahme mit einer gewissen „Neugierde“ oder Neugierde. Mit Ihrem S-Anteil können Sie Gefahren erkennen und darauf entsprechend vorsichtig reagieren. Oder Sie werden neugierig und betrachten sich die Sache in möglichst vielen Details.

Sie sind auf die Gegenwart fokussiert. Sie leben im „Hier und Jetzt“ und nutzen Ihre Fähigkeiten. Ihr Interesse bezieht sich auf das Einzelne, das Reale.

Dabei betrachten Sie alles von der praktischen Seite und verfügen über ein praktisches Geschick. Lernaufgaben sollen einen realistischen Bezug haben. Sachverhalte können Sie gut strukturieren und detailgenau beschreiben. Mit Ihren Sinnen können Sie sich Details gut einprägen und vertrauen auf Tatsachen und Fakten. Lernvorgänge müssen für Sie faktisch messbar und begreifbar sein.

Sie können Routinehandlungen und bestimmte notwendige Prozeduren gut akzeptieren. Dabei entwickeln Sie eine gewisse Ausdauer in der Umsetzung (inkl. Methoden, Systeme und Ihre Fähigkeiten). Sie setzen Lernprojekte detailliert und präzise um. Umso höher Ihre S-Ausprägungen, umso genauer gehen Sie vor. Allerdings führen Widersprüche oder komplexe Situationen zu Irritationen. Dabei kann es vorkommen, dass Sie ein „Unstimmigkeitsexperte“ werden und vor lauter Details das große Ganze nicht mehr sehen.

Lernbedürfnis und Lernverhalten Ihres S-Anteils

- Objekt = Einzelheiten isoliert erkennen und wahrnehmen
- Kann sich Details gut einprägen, übersehen wenig
- Priorisiert eindeutig Praktisches, Handwerkliches, präzises, qualitatives & realistisches Lernen
- Gutes Theorieverständnis
- Will wissen wofür, warum, was und wie genau es funktioniert
- Offen für wissenschaftliche Ableitungen und praktisch-händisches Ausprobieren
- Lernt gegenwartsorientiert plus erwiesene und glaubwürdige Fakten/Tatsachen
- Die Zukunft ist nur eine Prognose und kein Fakt
- Lernt strukturiert, eher langsamer, kategorisiert und mag
- Routinehandlungen (sichere Wiederholungen)
- Mag sinnreiches Lernen wie Formen und Farben, sinnliches

- Empfinden und in die Hand nehmen
- Starker „zoomender“ Beobachter und Analyst:
- Innen- und Außenbetrachtungen mit assoziierten und dissoziierten Positionen (gut für Imaginationen und Mentaltraining)
- Übersieht gern das große Ganze vor lauter Details
- Sie sind ein Gefahrenerkenner: Naher Detailblick auf Unerwartetes,
- insbesondere auf Fehler und Neuartiges, brauchen Sicherheit und agieren vorsichtig
- Starke „richtig und falsch-Erkennung“ (entweder-oder), erfasst auch Unstimmigkeiten und Wiedererkennungen
- Entdeckt schnell Diskrepanz zwischen IST und SOLL
- Dinge, die nicht zum Ziel/Bild passen, werden verstärkt signalisiert – bevorzugt über Angstsignale „Da stimmt etwas nicht“.

Lernpräsentation Ihres S-Anteils

Die Lernpräsentation beschreibt die Vorliebe Ihres S-Anteils, wie es am liebsten lernt und wie ein Lehrender es ihm präsentieren und zum Lernen motivieren sollte.

- INHALTE gehen VOR Prozess, d. h. bevor gehandelt wird, werden Informationen gesammelt. Bevorzugt gezieltes Lernen (Struktur)
- Ruhige und konzentrierte Atmosphäre (Fokussierung)
- Bewusstes Lernen kostet viel Energie
- Lernt lieber allein, für sich und meldet sich weniger im Unterricht
- Wirkt manchmal in sich gekehrt, da innere wie örtliche Rückzugsräume zur Verarbeitung des Gelernten benötigt werden
- Das „S“ memoriert in Ruhe alles nach
- Lehrer ist für ruhige Lernatmosphäre verantwortlich:
- Sinnreich, genau/präzise, aufbauend strukturiert, fachlich korrekt
- Nicht zu schnell, nicht zu langsam – angemessenes Vorgehen
- Geduldig und gründlich - erst Neues, wenn Bisheriges
- genauestens präsentiert und verstanden wurde
- Das „S“ ist generell ängstlich ausgerichtet - Ängstlichkeit wirkt stoppend, verlangsamend und animiert zum Detail
- Routine ist eine notwendige Lernprozedur. Inhalte mit fortlaufenden, aufbauenden Kapiteln bzw. Geschichten vernetzen
- Stellt gern Fragen und forscht mit Wissen

- Vertraut Versprechungen nicht wirklich - glaubt nur, was er sieht.

P-Anteil: Das SELBST (Ganzheitlichkeit/Optionen/Erfahrungen)

Ihr P-Anteil bildet Ihre Ausprägung des Extensionsgedächtnisses (EG) ab. Es dient u.a. der Speicherung von persönlichen Erfahrungen, die zu wichtig für intuitive Entscheidungen in komplexen Situationen sind. Dadurch agieren und bewerten Sie Lerninhalte subjektiv. Ihre Bewertungskriterien sind: Faszination, Interesse und Werteorientierung. Sehr wichtig ist die Sympathie zum Lehrer und zu Mitschülern. Sie benötigen eine harmonische Beziehung/Klasse.

Durch Ihren P-Anteil werden Ihre emotionalen Prozesse angeregt, insbesondere Freude und Trauer. Beide Emotionen sind bei der Verarbeitung und Speicherung von Erfahrungen und Lerninhalten entscheidend. Sie fühlen und empfinden daher Entscheidungen (assoziativer Prozess) aufgrund Ihrer persönlichen Überlegungen, körperlichen Signale, früheren Erfahrungen und Wertvorstellungen.

Sie bewerten Ihre Wahrnehmungen in erster Linie gefühlsmäßig und körperlich. Der leichte Zugriff auf gespeichertes Erfahrungswissen führt zu einer besonderen Wichtigkeit eigener Bedürfnisse. Ihr P-Anteil ermöglicht es Ihnen unterschiedliche Informationen und zum Teil widersprüchliche Aspekte gleichzeitig zu verarbeiten und zu integrieren.

Sie sind ein guter Menschenkenner, interessieren sich für Menschen (das Menschliche) und können sich gut einfühlen. Sie sind generell freundlich und hilfsbereit (das Gute). Aus Ihrer Suche nach Harmonie und Beziehung neigen Sie daher zu empfindsamen Reaktionen in Konfliktsituationen, zu Unterordnung und Überanpassung.

Bei starker Ausprägung Ihres P-Anteils ergibt sich daraus ein Verhaltensstil der geprägt ist durch emotionale Lebendigkeit. Sie legen viel Wert auf ein anregendes, querdenkendes, motivierendes und neugieriges Lernumfeld.

Lernbedürfnis und Lernverhalten Ihres P-Anteils

- Bevorzugt eindeutig fühlende Entscheidungen aufgrund von persönlichen subjektiven Erfahrungen, eigenen Bedürfnissen und eigenen Wertvorstellungen (assoziativer Prozess)
- Lernen heißt Leben und Erleben.
- Kann auch schnell umdenken
- Das „P“ lernt lieber beiläufig, situativ-interessiert, mag keine hohen Wiederholungen, wenn es uninteressant ist bzw. wird
- Sucht ständig neue Lernerfahrungen. Auch durch nuanciert anderes Vorgehen, z.B. Fehler leicht verändert wiederholen
- Integratives, langsames Lernen (muss sich der Inhalte bewusst
- werden), hohe (kreative) Wiederholungsfrequenz, auch wenn das Lernthema interessant ist
- Das Interesse an Themen kann schnell wechseln
- Ganzheitliches begreifen und denken (Bibliothek ist zu füllen)

- Tiefes inneres Fühlen inkl. Intuition, lernt selbstregulativ und
- intrinsisch - nach Faszination, kann Komplexes verarbeiten
- Breite Wahrnehmung: Aufmerksamkeit nach Interessen
- Gefühl für Wahrheit & Authentizität (Empathie)
- EG wichtig für komplexe Entscheidungen (unbewusst)
- Wächst innerlich (das Selbst) durch positive und negative Erfahrungen

in der Folge ist differenziertes Betrachten möglich

- Problem: Gedanken in Worte zu fassen, da die parallele
- Infoverarbeitung (bewusst wie unbewusst) nicht in der
- Gegenwart gespeichert wird, sondern in der Vergangenheit und in der möglichen Zukunft
- Lernen heißt, reformieren, erleben, koordinieren, integrieren

Lernpräsentation Ihres P-Anteils

Die Lernpräsentation beschreibt die Vorliebe Ihres P-Anteils, wie es am liebsten lernt und wie ein Lehrender es ihm präsentieren und zum Lernen motivieren sollte.

- PROZESS VOR Inhalten, d. h. Sie lernen durch ausprobieren und miteinander aktiv und kreativ sein
- Sie sind ein Modell- und Ideenlerner, Prototypen und Musterorientierung
- Einbau von nuancierten Varianten und Optionen
- Will dem Lehrer (persönlich) gefallen - auch in der Klasse
- Braucht interessante, faszinierende, dynamische und wechselnde Präsentationen, die persönlich berühren und anregen, bevor der Lernstoff vertieft wird
- Braucht den persönlichen Bezug zum Lernthema und zum Lehrer - was als uninteressant oder unsympathisch eingestuft wird, wird (am liebsten gar) nicht gelernt
- Achtung: Niedrige Frustrtoleranz!
- Lernt auch durch Sympathie, quasi für und mit den Lehrern
- Entscheidet gern subjektiv nach eigenen Kriterien
- Lernt u.U. vieles gleichzeitig und gern mit Optionen
- Konzentration steigert sich in emotionalem Vortrag des Lehrers
- Hohe Wiederholung kleiner Inhalts-, Lernpakete (Etappen)

- Wissenslücken werden „kreativ“ geschlossen.

1 - Anteil Ihrer motivationalen Welt „Sicherheit“:

Ist gekennzeichnet durch ein niedriges Stimulationsbedürfnis und ein hohes Sicherheitsbedürfnis.

Das Stimulationsbedürfnis regelt Ihre Antriebsenergie (Motivation/Anregungen – Selbst- oder Fremdbestimmung) und die Willensbahnung.

Bei Ihrer Ausprägung des **niedrigen Stimulationsbedürfnisses** neigen Sie zu einer inneren Kommunikation, entscheiden am liebsten über Ihre Ziele und Motivationen selbst (**Selbstmotivation**) und Sie bevorzugen eine bedächtige Wortwahl. Sie priorisieren eine Innenwahrnehmung. D.h. Ihr Interesse richtet sich nach innen auf die Welt Ihrer Gedanken und Ihrer Ideen. Die Bedeutung des Wahrgenommenen wird durch Ihre innere Welt bestimmt. Sie nehmen eher nach innengerichtet wahr. Sie treten nicht so gerne in einen schnellen und unmittelbaren Ideenaustausch. Ihre Vorstellung von guter Kommunikation beinhaltet Aussprechen und Respekt, die in strukturierten Aussagen vorgetragen werden. Dadurch geben Sie nicht nur den Ideen, sondern auch dem Leben eine interessante Tiefe. Sie sind beim Lernen ausdauernd. Dabei konzentrieren Sie sich auf wenige Aufgaben und setzen Ihre Energie gezielt ein. Sie konzentrieren sich auf Ihre eigenen Leistungen und Fragestellungen.

Sie sprechen auch ruhiger, leiser und mehr nach innen gekehrt. Nur wirklich stimmiges und durchdachtes wird auch geäußert. Das niedrige Stimulationsbedürfnis bevorzugt ein stilles und abgeschiedenes Lernen. Es wird höchstens zu zweit mit dem besten Freund oder Fachmann gelernt. Sie sind dabei leistungsorientiert und lösen Probleme mit viel nachdenken, z.T. mit Selbstgesprächen wie auch grübelnd und zweifelnd.

Sie suchen eher die Zurückgezogenheit und die Intimität. Daraus gewinnen Sie Energie und können sich entspannen. Sie gehen zurückhaltend mit dem Aussprechen Ihrer Gedanken um. Entsprechend handeln und entscheiden Sie erst nach reiflicher Überlegung.

Sie reden nicht gern über Ihre Bedürfnisse. Sie müssen sich auch nicht regelmäßig mit anderen Menschen treffen oder austauschen, um Ideen zu entwickeln (zu viele Reize /Stimulation). Sie mögen eher kleine Teams, da Sie große Gruppen überfordern. Daher kann man Sie nicht so leicht kennen lernen, denn Sie wirken anfänglich kühl und distanziert. Sie äußern sich auch eher zurückhaltend und sind in der Kommunikation eher ruhig, verschlossen und einsilbig. Das kann auf manche arrogant und unnahbar wirken.

Sie brauchen Zeit und Raum, um das Erlebte zu verarbeiten. Dafür brauchen Sie Ruhe und einen Raum und Zeit für sich.

Sie überzeugen mit hoher Fachlichkeit, Fachwissen und pflichtbewusster Leistungserfüllung. Sie mögen es, wenn Sie sich auf nur wenige Aufgaben konzentrieren müssen und dabei nicht gestört werden. Entsprechend zeigen Sie kaum spontane Reaktionen.

Das Sicherheitsbedürfnis reguliert die Affekte zur Selbstentwicklung. Es beeinflusst Ihren Lebensstil und Ihre Erwartungen.

Ihre Ausprägung des **hohen Sicherheitsbedürfnisses** bestimmt Ihr **Bedürfnis nach Ehrgeiz, Ordnung und Struktur**, nach Klarheit, nach Geschlossenheit und vor allem nach Ergebnis. Sie bevorzugen eine Welt der Entscheidungen. Sie streben nach Kontrolle, eindeutigen Entscheidungen und klaren Normen. Sie möchten, dass die Dinge nach Plan und

ergebnisorientiert erledigt werden. Sie ruhen sich erst aus, wenn die Arbeit fertig ist – möglichst pünktlich.

Sie lernen am liebsten in Routinen, festen Zeiten mit geregelten Lernabläufen. Sie können gut unter Zeitdruck arbeiten, wenn Sie sich sicher fühlen.

Sie haben Angst vor Misserfolgen. Daraus entwickeln sich ein hoher Ehrgeiz und ein Hang zur Perfektion, weil Fehler nicht passieren dürfen. Ein Blick für Details soll Fehler verhindern und ist die Grundlage für ein perfektes Handeln. Sie wollen immer alles richtig machen (Perfektionist). Dadurch sind Sie in der Gefahr zu viel von sich zu verlangen und zu wollen. Dabei können Sie unter Stress verkrampfen. Nichts geht mehr. Es macht Sie verbissen und aggressiv.

Sie lernen geduldig und stetig. Sie haben eine positive Sturheit.

Sie mögen es, wenn Menschen sich vorhersagbar verhalten. Daher fühlen Sie sich am wohlsten, wenn Sie in gut strukturierte, automatisierte Prozesse (Teams) eingebunden sind. Sie legen Wert auf Pünktlichkeit, Verlässlichkeit und Routinen.

Es fällt Ihnen leicht Entscheidungen zu treffen. Dabei konzentrieren Sie sich ehrgeizig auf das Wesentliche. Sie mögen schnelle Entscheidungen. Sie verfügen über Führungsqualitäten. Sie bevorzugen konkrete Ziele und klare Entscheidungen. Dieses gilt es auch zu kontrollieren inkl. Normen und Regeln.

Sie nehmen gern Einfluss, auf andere und auf Entscheidungen. Sie wollen überzeugen, damit andere handeln wie Sie es gern möchten. Dabei können Sie u.U. sehr hartnäckig, stur und eingefahren reagieren.

2.Charaktereigenschaften

Charakterstärken (Kurzübersicht)

- Sie sind fleißig, verbindlich und gewissenhaft.
- Sie helfen gern, wenn andere Menschen Unterstützung brauchen.
- Sie sind sehr sensibel für das unterstützende Miteinander.
- Entscheidungen treffen sie nicht Hals über Kopf. Bevor Sie etwas anfangen, denken Sie sehr genau darüber nach. Haben Sie entschieden, was zu tun ist, führen Sie es ruhig, stetig fortschreitend und gründlich aus.
- Sie leben gegenwartsbezogen und haben ein gutes Gedächtnis für Fakten und Details. Ihre Erfahrungen spielen für sie eine große Rolle.
- Äußerlich wirken Sie ruhig und ausgeglichen. Sie präsentieren sich vernünftig und verständig. Dass hinter der ruhigen Fassade häufig eine sehr engagierte Persönlichkeit steckt, merkt ein Betrachter erst, wenn er Sie intensiver kennen lernt.
- Sie sind ein vorsichtiger Mensch.
- Krisensituationen meistern Sie durch überlegtes Handeln.
- Traditionen geben Ihnen Sicherheit.
- Sie können ausdauernd, hart und genau arbeiten. Dabei sind Sie sehr geduldig. Ihre Aufgaben erledigen Sie oft über das erforderliche Maß hinaus, bis in die kleinsten Details.
- Sie prüfen, bevor Sie sich auf etwas einlassen und übernehmen sehr gewissenhaft die Verantwortung. Sie bleiben so lange bei einer Sache, bis diese erledigt ist.
- Sie sind freundlich, sympathisch und taktvoll. Sie mögen das Gefühl, von anderen gebraucht zu werden und können sich aufopferungsvoll für andere einsetzen.
- Wenn es um den Umgang mit Zahlen, Daten und Fakten geht, machen sie selten Fehler. Sie haben ein gesundes Urteilsvermögen.
- Sie sind ein sehr realistischer Mensch. Sie wissen von sich und anderen, dass Sie Grenzen haben und dass Bäume nicht in den Himmel wachsen. Diese unbewusste Erkenntnis formt Ihren Stil und Ihr Leben. Sie lassen sich nicht von Spektakulärem, Grellem oder Aufdringlichem blenden. Sie entlarven schnell diejenigen Personen, die sich aufblähen und sich größer darstellen als Sie sind.
- Sie haben realistische Erwartungen an sich und andere.
- Sie besitzen ein großes Gerechtigkeitsempfinden.
- Sie sind ein Menschenfreund voller Freude an Zuwendung und Verantwortung.

- Ihre Orientierung an der Wirklichkeit bewirkt, dass Sie nicht ins Bodenlose fallen. Sie bleiben auf dem Boden, ob Sie es wollen oder nicht.
- Sie geraten aus diesem Grund nicht so sehr in innere Spannungen. Sie können Freiheit und Fröhlichkeit innerhalb ihrer Grenzen – wo immer diese im individuellen Fall auch liegen – in einem tiefen und ehrlichen Sinne empfinden.
- Sie wollen nicht sein, was Sie nicht sind.
- Wenn Sie ihre Veranlagung anerkennen, ruhen Sie in sich und können in einer fröhlichen Hoffnung leben. Mit dieser Hoffnung können sie sich und anderen Horizonte eröffnen.
- Sie sind geduldig in der Umsetzung.
- Sie haben eine praktische Veranlagung.
- Sie sind ein Perfektionist.
- Sie streben nach Entwicklung und Selbstwachstum.

Charakterschwächen (Kurzübersicht)

- Manchmal fehlt Ihnen Spontanität. Sie neigen auch dazu, intuitives Verhalten bei Ihren Mitschülern abzulehnen. Dabei sind es doch genau solche individuellen Leistungen, die ein „festgefahrener“ Arbeiten auflösen.
- Sie sind zu penibel, zu strukturiert, zu kritisch.
- Da Sie sich sehr an der Wirklichkeit orientieren, wird es nicht passieren, dass Sie große Sprünge und Wendungen in Ihrem Leben machen.
- Sie streben danach, Unsicherheiten zu vermeiden. Dies erreichen Sie durch Struktur und eine oft etwas zu konservative Planung.
- Flexibilität bedeutet für Sie vor Allem, Sicherheit aufzugeben. Sie begrenzen sich durch die Sorge, einen Fehler zu machen.
- Sie spezialisieren sich darauf, Unsicherheiten zu vermeiden, anstatt Sicherheiten aufzubauen.
- Sie sind zu harmoniebedürftig und daher zu wenig konfliktfähig.
- Sie sehen oft nur das Risiko und entscheiden sich für die Sicherheit.

3. Typische emotionale SP-Reaktionsmuster

Emotionspriorität Ihres S-Anteils ist: ANGST und NEUGIERDE (Überraschung)

Das bewusste System des Objekterkennungssystems (OES) nutzt in erster Linie eine negative Stimmung A-. Damit wird das OES auf Gefahrensignale und Unstimmigkeiten zu achten aktiviert. Daraus entsteht ein auf Sicherheit bedachtes Lernbedürfnis. Damit können die Lerninhalte detaillierter betrachtet, gefühlt, gehört werden. Zur Verarbeitung der Wahrnehmungen Signale und Lerninhalte, muss das OES auf das Extensionsgedächtnis (EG/P) zurückgreifen. Angst und Skepsis werden nun reduziert und mit Freude/Mut zur Neugierde verändert. Man wird lockerer, gelassener, ruhiger und sicherer. Das bewirkt einen optimalen Zugriff auf das Gelernte.

Emotionspriorität Ihres P-Anteils ist: FREUDE und TRAUER

Das unbewusste System des Extensionsgedächtnisses (EG/P) basiert auf einer subjektiven Wahrnehmungsbewertung. Das EG hat einen niedrigen negativen Affekt „A(-)“ und ein geringes Sicherheitsbedürfnis, d. h. es wird durch emotionale positive, freudige Affekte angeregt. Freude und Trauer dienen zur Verarbeitung von Lerninhalten, Erfahrungen und Aussagen. Sie binden die Informationen und Erlebnisse, damit sie in meiner Erfahrungsschatzkammer bleiben und man jederzeit unbewusst darauf zugreifen kann. Der Zugriff erfolgt durch Freude oder Trauer und durch eine freudige Gelassenheit. Insbesondere Selbstvertrauen, eine positive Gruppenbindung, Atemtraining und Entspannungsübungen jeder Form sind wichtige Schlüssel zur Schatzkammer meiner verarbeiteten Erfahrungen und meines ausgewerteten Wissens.

Negatives Stress- und Konfliktverhalten

- Es kann passieren, dass Sie sich zu sehr an den Bedürfnissen anderer ausrichten. Sie werden dann leicht zu einem unfreiwilligen Dienstleister, der im Extremfall beginnt, für andere deren Leben zu meistern und sich selbst dabei viel zu sehr zurücknimmt.
- Sie haben Schwierigkeiten damit, „Nein“ zu sagen.
- Sie versuchen, wichtige Beziehungen mit Ewigkeitswert zu versiegeln. Sie brauchen einen Geborgenheit spendenden Schutzraum um sich herum und vermeiden den Aufbruch ins Ungewisse.
- Wenn Sie es nicht schaffen, zu einer selbstsicheren Persönlichkeit heranzureifen, die mehr auf sich als auf andere hört, werden Sie sich mehr und mehr in Passivität zurückziehen. Statt konstruktiv aggressiv zu sein, warten Sie ab. Statt energisch auf das Objekt Ihrer Begierde zuzugehen, zögern Sie. Man übersieht Sie, weil Sie stets bemüht sind, keine Schwierigkeiten zu machen und niemandem zur Last zu fallen.
- Sie haben das Gefühl der Angst, von anderen nicht gemocht oder abgelehnt zu werden.
- Sie neigen bei Problemen zum Somatisieren (Verkörperlichung). Wenn es Ihnen psychisch nicht gut geht, geht es Ihnen körperlich auch nicht gut. Daraus resultiert eine erhöhte Verletzungsgefahr.
- Sie reagieren gestresst auf Undankbarkeit und Nichtbeachtung. Sie können auch unkooperativ werden und „in den Streik treten“.
- Sie manipulieren durchaus, um das eigene Bedürfnis nach Harmonie innerhalb der Klasse und für sich sicher zu stellen.

Positives Stressverhalten und Konfliktlösung

- Ihre Hauptemotionen als Antrieb sind Freude und Angst.
- Sie neigen nicht zu Resignation oder Pessimismus.
- Eine Ihrer besonderen Stärken ist es, in schwierigen Phasen zu wachsen. Anfangs verharren Sie zwar in Ihrer negativen Empfindung; mit der Zeit schaffen Sie es aber, dieses negative Gefühl „herunterzuregulieren“.
- Sie wirken stark, vermitteln Freude und sind energiegeladen.
- Sie behalten die Ruhe. Sie können in Ruhe, mit überlegtem Handeln und mit Sorgfalt an einem Problem arbeiten.
- Sie sind ausdauernd und geduldig – sowohl in der Analyse und der Lösungsfindung als auch in der Umsetzung.

4. Das motiviert Sie

- Sie denken gern einen Schritt weiter im Prozess. Sie möchten den Sinn einer Lernaufgabe verstehen. Entsprechende Information, auch über den eigenen Aufgabenbereich hinaus, motiviert sie.
- Sie mögen eine kooperative, offene, angenehme und niveaувolle Atmosphäre.
- Sie brauchen klare Arbeitsanweisungen, klare Strukturen, klare Ziele.
- Sie mögen authentischen und regelmäßigen Ausdruck von Wertschätzung.
- Das Lernen an konkreten Zielen mit messbaren und sichtbaren Ergebnissen motiviert Sie.
- Sie mögen Lernaufgaben, die mit Perfektion und Ästhetik erledigt werden können.
- Sie mögen Gelegenheiten, anderen zu helfen.
- Ein angenehmes, möglichst harmonisches Umfeld.
- Das Gefühl, mit anderen verbunden, im Gleichklang zu sein.
- Vertrauen und Verlässlichkeit.
- Freiräume, in die Sie sich zurückziehen können.

5. Ihr Klassenverhalten

- Manchmal scheint es, als fehle es Ihnen an Selbstbewusstsein.
- Ein gesichertes Umfeld ist Ihnen wichtig.
- Mit Ihrer Art können Sie das Fundament einer Klasse bilden.
- Durch Ihre psychische Ausdauer und starke Leistungsfähigkeit geben Sie Ihrem Umfeld Sicherheit und Stabilität.
- Sie sind ein bescheidener Schüler. Sie drängen sich nicht in den Vordergrund. Sie streben nicht druckvoll nach Führungspositionen. Sie arbeiten als verantwortlicher Teil eines Teams. Bittest man Sie jedoch darum, die Führung zu übernehmen, so tun Sie es. Sie sind ein loyaler Schüler, der gut mit Hierarchien zurechtkommt.
- Auch wenn Sie es häufig nicht für sich reklamieren, brauchen Sie im Kreis der Klasse oder in der Familie ihre Freiräume, wohin Sie sich ungestört zurückziehen können. Sie scheuen zu viel Stimulation und Anregung und brauchen daher das regelmäßige Auftanken im privaten, eigenen Bereich.
- Sie mögen Mitschüler, die ehrlich, ungekünstelt und in unmittelbarer Auseinandersetzung etwas erschaffen. Das muss auch gar nichts Großes sein. Sie lernen lieber mit hart arbeitenden, ehrlichen Mitschüler zusammen, als mit darstellenden Künstlern.
- In der Klasse muss es gerecht zu gehen. Alleinunterhalter kritisieren Sie, damit sie sich zu einem partnerschaftlichen Team entwickeln können.
- Sie haben die Fähigkeit, das Gute im anderen zu entdecken und sind mit einer besonderen Gabe ausgestattet: Sie können andere neben sich groß sein lassen. Sie sind offen für Ihre Mitschüler und überfrachten diese nicht mit Ihrem Selbst.
- Menschen, deren Entscheidungen nicht so strikt auf der für Sie "vernünftigen" Auswertung von Daten und Fakten beruhen, bezeichnen Sie als unzuverlässig.
- Persönliche Begegnungen geben Ihnen Energie und Tatkraft.
- Sie brauchen stabile Beziehungen und ein verlässliches soziales Umfeld. Dann können Sie ausdauernd und hart lernen bzw. Projekte abschließen und stabil Ihre Leistung bringen. Sie bleiben so lange bei einer Sache, bis sie beendet ist.
- Sie engagieren sich sehr für Ihre Klasse und verfügen über ein diplomatisches Geschick.
- Sie legen großen Wert auf loyales Verhalten. Das motiviert Sie auch, mehr zu geben als gefordert ist.
- Der Austausch über die aktuellen Themen in der Klasse und im Spiel hilft Ihnen, sich zu positionieren und Ihren eigenen individuellen Weg zu finden.
- Sie leben schulorientierte Traditionen weiter und hinterfragen diese nicht.

6.Führungsverhalten

Ihr Selbst-Führungsverhalten

- Sie haben innerhalb der Schule und des Lernens gern möglichst viel im Blick. Der Antrieb dafür ist nicht Neugier, sondern Verantwortungsgefühl. Es gibt Ihnen Entscheidungssicherheit, wenn Sie den ganzen Arbeitsablauf kennen und Sie sich nicht nur auf das beschränken müssen, was sich in Ihrem direkten Zuständigkeitsbereich befindet.
- Sie streben grundsätzlich keine Führungsposition an. Sie drängen sich nicht in den Vordergrund. Sie übernehmen aber die Führung, wenn Sie darum gebeten werden.
- Sie führen ausgesprochen kooperativ, kompetent und verantwortungsvoll.
- Sie sind sehr strukturiert, detailgenau und präzise. Das gilt auch für Routineaufgaben.
- Sie kommen Ihren Führungspflichten nach und strahlen dabei Ruhe aus.
- Ihre Entscheidungen gründen sich auf Fakten. Bevor Sie sich entscheiden, denken Sie genau darüber nach und prüfen, worauf Sie sich einlassen können.
- Entscheidungen, die unvernünftig und nicht genügend untermauert sind, bezeichnen Sie als „unzuverlässig“.
- Manchmal gehen Sie einen Schritt zurück, brauchen Ruhe, um die beste Entscheidung zu finden. Dabei berücksichtigen Sie die Bedürfnisse Ihrer Mitschüler (was die Sachlichkeit negativ beeinflussen kann) und bringen Sie in Einklang mit Ihren Werten.
- Sie führen pragmatisch.
- Sie nutzen auch Ihren Einflussbereich hinter den Kulissen.
- Sie halten sich an vorgegebene Regeln. Ihr loyales Verhalten führt zu Vertrauen. Sie ordnen sich Strukturen und Hierarchien unter. Das erwarten Sie auch von anderen.
- Sie führen zielorientiert und streben konkrete Ergebnisse an, die Sie stetig und nachhaltig anpeilen.
- Sie sind für Ihre Klasse da und mögen das Gefühl, gebraucht zu werden.

Problematische Führungsaspekte

- Manchmal sind Sie zu unflexibel und zu kritisch.
- Sie geraten leicht mit kreativen Schülern mit verrückten Ideen in Konflikt. Weil Sie deren kreative Intuition als suspekt einstufen, ziehen Sie sich eher zurück. Sie geraten dann in Gefahr des sich Versteckens.
- Sie benötigen viele (alle) Informationen, bevor Sie sich entscheiden können. Das dauert natürlich lange und lässt Ihre Gruppe ungeduldig werden.

7.Ihre Kommunikation

- Sie kommunizieren gerne, sprechen aber nicht gerne vor Menschen.
- Sie mögen tiefgehende Gespräche.
- Sie mögen das persönliche Gespräch mit allen Intensitäten und Ausschweifungen. Bei Auseinandersetzungen ziehen Sie sich dann zurück, wenn es allzu persönlich wird.
- Sie haben Taktgefühl.
- Sie können geduldig zuhören und signalisieren im Gespräch Ihre persönliche Wertschätzung dem anderen gegenüber.
- Sie blenden Gedanken aus, die Ihnen gefühlsmäßig zuwiderlaufen. Diese Gedanken äußern Sie auch nicht.

8.Erfolgreiches-Zusammenspiel zwischen Ihrem Lehrer und Ihnen

- Sie geben Ihr Bestes, wenn man Sie viel lobt und Ihren Einsatz positiv anspricht.
- Ihr Lernen und was Sie für die Klasse tun, soll auch honoriert und anerkannt werden, ggf. mit kleinen Privilegien für Sie.
- Ideal ist für Sie ein Lehrer, der mit bewährten Methoden arbeitet und Sie ausführlich und schlüssig informiert.
- Er sollte Ihnen das Gefühl geben, dass er Sie versteht.
- Wenn die Beziehungsebene zwischen Ihnen nicht stimmt, muss der Trainer schon herausragende taktische Fähigkeiten besitzen, damit es zu einer fruchtbaren Zusammenarbeit kommen kann.
- Ihr Lehrer sollte das persönliche Gespräch suchen und dabei wertschätzend, achtsam und freundlich sein.
- Der Lehrer sollte zu Ihnen eine vertraute, positive, emotionale Bindung aufbauen.
- Da Sie ein entwicklungsorientierter Schüler sind, benötigen Sie regelmäßige Feedbackgespräche über Ihre aktuelle Situation/Leistung. In einem wertschätzenden Feedbackgespräch sollte der Lehrer über die vergangenen Leistungen sprechen und mit Ihnen positive Entwicklungsziele und Maßnahmen vereinbaren.
- Der Lehrer kann mit Ihnen sehr gut notwendige Maßnahmen besprechen.

9. Allgemeine Lernempfehlungen

Jeder Mensch ist zu individuell, um im Rahmen einer Persönlichkeits- und Lernbeschreibung eine individuelle und hundertprozentige Lernempfehlung samt konkreten Maßnahmen im Rahmen eines Reports auszusprechen. Schon die Wahrnehmungsbedingungen sind sehr unterschiedlich, z.B. links- oder rechtshändisch, linke oder rechte Augendominanz etc. oder die Frage, ob eine Hochbegabung vorliegt. Hier bedarf es ergänzender Untersuchungen und Gespräche.

Wir können Ihnen aber Basisempfehlungen für niedriger oder höher ausgeprägte Kerne (S - A, O - P) sowie generelle Lern- und Lehrempfehlungen aussprechen. Nach aktuellem wissenschaftlichem Stand der Neurobiologie und anhand von Erfahrungswerten wissen wir, wie unser Gehirn am optimalsten lernt und was es braucht, um es optimal zu nutzen und interessiert werden zu können.

Ein persönliches Auswertungsgespräch und ggf. erweiterte Testungen sind hierdurch jedoch nicht zu ersetzen.

12 Lernempfehlungen

- Eltern und Lehrer sollten Lernvorbilder für ihre Kinder und Schüler sein. Bilden sich Eltern zu Lernmentoren weiter, können sie ihre Kinder beim Lernen und bei Klausurvorbereitungen effektiv begleiten.
Liebe Eltern und Lehrer, zeigen Sie das Lernen und Neugierde Freude bereiten und die Ressourcen erweitern. Zudem lernen Sie u.U. bei der Umsetzung des Schulstoffes gleich mit und frischen ggfs. manches wieder auf.
- In vielen Untersuchungen ist bewiesen, dass Entspannungsmethoden inkl. sinnlicher Umsetzung des Lernstoffes das Speichern und die Lernmotivation enorm steigern. Schon eine einfache Atemübung, z.B. 4 Sekunden tief inkl. Zwerchfell einatmen und 4 Sekunden ausatmen, bewirkt eine deutliche Verbesserung des Lernpotenzials. Verbunden mit Bildern, inneren Filmen, Symbolen und positiven Gefühlen erleichtern sie das Abspeichern von Informationen. So kann, statt stur Vokabeln zu pauken, die Vokabeln in eine kleine Geschichte verpackt werden. Oder zum Wort ein Bild produziert werden. Es macht auch mehr Spaß, eine Geschichte in Englisch inkl. neuer Vokabeln zu schreiben, als nur stur die Wörter zu wiederholen.

Entspannungs- und Kreativtechniken sind sehr gute Elemente für erfolgreiche Prüfungen und Klausuren.

- Nutzen Sie kinetische Übungen zur Verbesserung Ihrer Konzentrations- und Aufmerksamkeitsleistungen. 1-2 Stunden pro Woche genügen. Hierzu gehören auch einfache Übungen wie statt mit der dominanten Hand mit der anderen Hand zu agieren, z.B. Linien zeichnen oder den Joghurt mit der nichtdominanten Hand umrühren und essen.
- Wiederholungen sind sehr wichtig. Ohne stetiges Üben werden die Lerninhalte weniger abgespeichert.

- Entwickeln Sie eine positive Lernmotivation: Was macht mir am Fach Freude? Wofür kann ich es nutzen? Wofür ist es sinnvoll?
- 30 Minuten vor und nach dem Lernen sollten keine Computerspiele gespielt werden. Sie haben eine löschende Wirkung.
- Achten Sie auf eine gesunde Ernährung mit wenig Zuckeranteil (kann unruhig und aggressiv machen, reduziert im Übermaß die Konzentrationsfähigkeit). Beachten Sie mögliche Unverträglichkeiten.
- Viel Bewegung und Sport, praktische Ausübungen und sich ausprobieren, Erlebnisse in der Natur mit Freunden und Familie sind positive Basen für ein effektives Lernen. Das regt auch die Wahrnehmungskerne (S-A, O-P) zeitgleich an.
- Lernen Sie Konflikte und Emotionen, u.a. durch Atemtraining und Gedankensteuerung zu regulieren. Umso länger ein Konflikt im Raum steht, umso mehr beeinträchtigt er die Lernerfolge.
- Gutes Sozialverhalten und ein gutes Selbstwertgefühl fördern die Lernmotivation. Seien Sie auch hier für Ihre Kinder und Schüler ein gutes Vorbild.
- Verwöhnen Sie Ihre Kinder nicht zu sehr. Interessieren Sie sich für die aktuellen Themen und ermutigen Sie Ihre Kinder. Ansonsten vermindern Sie das Selbstwertgefühl und regulieren die Fähigkeit, selbst Lösungen zu entwickeln herab, reduzieren die Aktivitäts- und Erkenntnismotivation, z.B. die Lust am ausprobieren (neugierig sein).
- Viele Menschen konzentrieren sich beim Lernen nur auf ein Sinnesorgan. Auch wenn Sie jetzt wissen, welchem Persönlichkeitskern bzw. Lerntyp Sie angehören, ist es wichtig, dass Sie beim Lernen so viele Sinnesorganen wie möglich nutzen, denn desto höher die Erinnerungsquote:
 - Nur Hören 20%
 - Nur Sehen 30%
 - Sehen und Hören 50%
 - Sehen, Hören und Diskutieren 70%
 - Sehen, Hören, Diskutieren und selber Tun 90%.

10.Weitere SP-Lerntipps

Im Folgenden erhalten Sie jeweils auf Ihren Persönlichkeitskern abgestimmte Lerntipps speziell für Schule und Beruf aber auch für den Alltag. Probieren Sie sie aus und erleben Sie, wie Sie mit kleinen Schritten an Profil gewinnen und dadurch eine große Wirkung erzielen. Das macht Spaß, gibt Ihnen mehr Sicherheit und macht Lust auf noch mehr Lernen.

Geringe S-Ausprägung (bis 33)

Sollte Ihr Profil im S bis zu 33 Punkten geringer ausgeprägt sein, dann ist Ihre Aufmerksamkeit weniger auf Details und Gefahren ausgerichtet. Sie übersehen leichter Einzelheiten und Unstimmigkeiten als es für das „S“ üblich ist und lernen so weniger aus Ihren Fehlern. Lernen Sie deshalb bewusst in einer ruhigen und konzentrierten Atmosphäre. So können Sie am besten Ihre Gedanken fokussieren und sich durch langsames Agieren auf Detailaufnahmen konzentrieren. Bewusste Konzentration kostet viel Energie, die Sie in ruhigen Momenten mit einem Atem- und Entspannungstraining wieder aufladen können. Schärfen Sie außerdem durch Wahrnehmungstraining Ihre Sinne für Details und Präzision und entwickeln Sie mehr Ehrgeiz zur Neugierde. Üben Sie im positiven Selbstgespräch das Gewollte zu verbalisieren.

Starke S-Ausprägung (ab 67)

Sollte Ihr Profil im S ab 67 Punkten stark ausgeprägt sein, dann bewerten und begutachten Sie jedes kleine Detail, sind noch mehr auf Fehler fixiert, und lassen sich durch Ihre Angst vor Misserfolgen stärker verunsichern. Greifen Sie deshalb zu Selbstberuhigungsmaßnahmen, wie Atemtraining und positives Selbstgespräch. Sie bewirken eine Herunterregulierung des negativen Effekts. Ihre Sinne werden wieder offener für andere Dinge (Fokusöffnung). Das Tor zum Extensionsgedächtnis (P) öffnet sich und der Zugriff auf ihre (Lebens-)Erfahrungen ist wieder möglich. Ihre ängstliche Emotionalität wird umgewandelt in neue Zuversicht, Optimismus und Sicherheit. Unterstützend wirkt dabei auch ein Kreativitäts- und Risikotraining. So kommt es zu einer Erweiterung der Wahrnehmung und die Dinge können aus einer anderen Perspektive betrachtet werden: zum Beispiel mit den Augen eines Risikofreudigen nicht mit denen eines Fehlerfixierten.

Geringe P-Ausprägung (bis 33)

Sollte Ihr Profil im P bis zu 33 Punkten geringer ausgeprägt sein, dann lernen Sie, mit Fehlern umzugehen. Sehen Sie die Chancen und probieren Sie aus. Lernen ist nur durch Fehler machen möglich. Bauen Sie eine persönliche Lernfaszination auf. Wenn Sie von etwas fasziniert, interessiert und positiv emotionalisiert sind, dann wollen Sie alles ganzheitlich begreifen und lernen intensiv, am besten durch Ausprobieren und aktives Bewegen. Versuchen Sie z.B. mithilfe von Fantasiereisen Wissen und Gefühl miteinander zu vernetzen. Verarbeiten Sie positive und negative Erfahrungen in intensiven Gesprächen. Gelerntes kann so besser aufgenommen, abgespeichert und abgerufen werden.

Helfen Sie, wenn jemand Unterstützung braucht, zum Beispiel in dem Sie Pate von Schülern der unteren Klassenstufen werden oder eine Mentoren-Tätigkeit ausüben. Zeigen Sie echtes Interesse an Ihrem Gegenüber und lernen Sie in Gesprächen den Umgang mit Freude und Enttäuschung. All das trägt zur Verbesserung der Empathie und Werteorientierung und

Sympathie für andere mit bei. Für Sie sind Sympathie und ein gutes Verhältnis zu Mitschülern, Kollegen etc. eine wesentliche Lernbasis.

Um die Entwicklung des P-Anteils zu fördern, erhöhen Sie Ihre Handlungsschnelligkeit. Seien Sie mutig und neugierig und probieren Sie etwas Neues aus. Versuchen Sie, im Lernbereich beim Lösen von Aufgaben schneller zu werden, zum Beispiel durch schnelleres Herangehen und Ausprobieren. Trainieren Sie auf Zeit. Nutzen Sie Kreativität zum konstruktiven Lösen von Problemen und Situationen.

Starke P-Ausprägung (ab 67)

Sollte Ihr Profil im P ab 67 Punkten stark ausgeprägt sein, sind Sie extrem von Faszination und Freude gesteuert und neigen zu schwankenden Leistungen. Setzen Sie deshalb auf Konzentration (auf eine Sache), Grenztraining (Selbstüberwindung) und lernen Sie mit Unlustgefühlen umzugehen. Machen Sie sich die Gefahr bewusst, dass die „Aufschieberitis“ und zu viele Ablenkungen bzw. Interessen schnell zu Misserfolgen führen kann und Sie noch mehr beim Lernen lähmt. Verpflichten Sie sich deshalb ganz bewusst zur genauen und präzisen Planumsetzung bzw. Lernzielerreichung und Agieren Sie ohne Abweichungen. Lassen Sie sich auf eine Aufgabe wirklich ein und schenken Sie ihr Ihre ganze Aufmerksamkeit. Ein bewussteres und präziseres Vorgehen stärkt Ihre Selbstdisziplin und hilft Ihnen schneller unliebsame Aufgaben zu erledigen. Hierbei wirken Konzentrations- und Atemübungen unterstützend. Durch das Bewusstwerden und die emotionale Erfahrungsabspeicherung im Gehirn können diese erinnert werden und so motivierend auf das Lernen wirken.