



Lieber Leser,

bemerken wir nicht auch, dass wir uns nach einem spannenden Seminar oder einer Fortbildung schon nach kurzer Zeit nur noch an wenige Dinge erinnern können?

Gehirnforscher haben in unterschiedlichen Studien schon lange herausgefunden, wann und wie wir uns Informationen merken.

Übrigens, ein gutes Seminar erkennen Sie dann, wenn möglichst viele der in diesem Newsletter angesprochenen Punkte integriert sind.

Lust zum Ausprobieren? Dann viel Spaß dabei!

Es grüßt dich

*Roland Schiffner*

## Was mir bleibt.....

Was bei mir hängen bleibt wenn ich einen Lehrgang, eine Schulung oder ein Seminar besuche hängt sehr stark davon ab, ob möglichst viele der nachfolgenden Punkte integriert wurden.

Wir merken uns

- 10% von dem, was wir lesen,
- 20% von dem, was wir hören,
- 30% von dem, was wir sehen,
- 50% von dem, was wir hören und sehen,
- 70% von dem, was wir selbst sagen,
- 90% von dem, was wir selbst tun.

Dieser Studie ist zu entnehmen, das alleine durch das Zuhören in einem Seminar nur ca. 20% an Informationen bei dir bleiben, der Rest geht sehr schnell verloren.

Idealerweise besteht ein Seminar o.ä. aus dem **Zuhören** was der Redner sagt, dem **Lesen und Sehen** was mit dem Beamer an die Wand geworfen wird, dem selbst **Sagen**, also das Einbinden von Teilnehmern in Gespräche und sehr bedeutend auch das **Selbst TUN**. Dies können Übungen sein, welche unter Anleitung ausgeführt

werden sollen oder Aktivitäten zu dem Thema welches vorgetragen wird.

Ich kann mich noch sehr gut an meine ersten Seminare mit meinem Trainerkollegen von knapp 30 Jahren erinnern. Zuvor hatte ich von ihm eine umfangreiche, detaillierte und sehr sorgfältige längere Ausbildung genossen, welche sich durch Praxisarbeit auf der Kegelbahn, Videostudium, Telefongespräche, Lehrschulungen und vieles mehr widerspiegelte. Da er nur für mich da war, war eine intensive und gute Erarbeitung aller wesentlichen und wichtigen Bausteine zum Erlernen der Kegeltechnik und der Schulung im Umgang mit Lehrteilnehmer möglich.

Wie viele gemeinsame Seminare wir abgehalten haben, kann ich nicht mehr sagen, es dürften aber mindestens 50 an der Zahl gewesen sein. Immerhin haben diese Lehrgänge über 1200 Sportler besucht.

Damals fragte mich mein Kollege nach über 20 Lehrgängen, ob ich es denn noch hören könne, was er jedes Mal vorträgt, denn das Rad kann man ja nicht neu erfinden, was bedeutet, dass die Inhalte der Grundlagen ja immer dieselben waren. Ich wusste also nach kurzer Zeit der Beteiligung als Co-Trainer sehr schnell, was genau wann und wo an Worten und Taten folgten.

Einen riesen großen Vorteil erlangte ich dadurch gegenüber Teilnehmern, welche das Seminar nur ein- oder manche zweimal hörten, weil sie es nach geraumer Zeit nochmals besuchten.

Die Inhalte daraus wurden und haben sich bei mir verinnerlicht. Automatismen haben sich gebildet. Im Laufe der Zeit entwickelt man dann Neues und integriert und gestaltet nach eigenem Ermessen und entwickelt sich weiter.

Da Sportler erfahrungsgemäß diesen langen Atem nicht haben, benötigen sie ständigen Input, nämlich dann, wenn die Eigeninitiative gering oder die Betreuung nötig ist.

Wie heißt es doch so schön: „**Wissen ist Macht**, aber wenn du nichts machst, ist das Wissen auch schnell wieder verloren“!

Nun gelangt bei dir vielleicht mehr Licht ins Dunkel, mit dem Wissen, das Hören alleine nicht den Effekt erzielt als alle vorhin genannten Punkte zusammen.

Ich wünsche dir, dass wenn du deine Zeit für ein Seminar oder eine Ausbildung opferst, dann an den Vortragsredner gelangst, der diese Punkte in sein Repertoire aufgenommen hat, weil er weiß, wovon er spricht.

Man könnte auch eine einfache Formel anwenden:

**LERNEN = DAUER x WIEDERHOLUNG x GEFÜHLE**

Je mehr Gefühle du mit deinem Verhalten verknüpfst, desto weniger Zeit und Wiederholungen benötigst du.