

Workshop

Suggestopädie und EDV

oder

**"Denn es kommt nicht darauf an,
was ich lerne,
sondern
wie ich es lerne oder lehre"**

Inhaltsverzeichnis

Suggestopädie und EDV oder „Denn es kommt nicht darauf an, was ich lerne, sondern wie ich es lerne oder lehre“	4
Warum Suggestopädie in der EDV?	4
Was ist Suggestopädie?	4
Suggestopädie speist sich aus Erkenntnissen und Erfahrungen verschiedener Richtungen, die sich mit dem Lernen beschäftigen:	4
Welche Methoden bietet die Suggestopädie?	4
Was will die Suggestopädie?	5
Wie ist die Suggestopädie entstanden und wo steht sie heute?	5
Inhalt und Ziel des Workshops	6
Wie funktioniert Lernen?	7
Grundmuster und individuelles Lernen	7
Rechte und linke Gehirnhälfte	7
Denkblockaden	8
Entspannungsübungen	8
Positive Suggestionen	8
Lerntypen	9
Test zur Lerntypenerkennung	10
Centering	11
Theorie zum Centering	11
Beispiel eines Centerings	12
Lernkonzerte	13
Theorie zum Lernkonzert	13
Beispiel eines Lernkonzertes	14
Lernposter	17

Periphere Stimuli	18
Übungs- und Aktivierungsphasen	19
Gruppenbildung	19
Übungs- oder Lernspiele	19
Aktivierungsübungen	25
Rhythmisierung für einen gelungenen Seminarablauf	28
Im Vorfeld	28
Zu Beginn des Seminars	28
Zur Stoffvermittlung	29
Zwischendurch	29
Wiederholung, Übung	29
Am Ende	29
Zu Beginn jeder neuen Einheit	29
Musik zum Lernen, Entspannen, Aktivieren	30

Suggestopädie und EDV oder „Denn es kommt nicht darauf an, was ich lerne, sondern wie ich es lerne oder lehre“.

Warum Suggestopädie in der EDV?

Vermeintlich Knochentrockenes mit Spaß und Freude zu vermitteln muss kein Widerspruch sein. Die rasante Entwicklung in der EDV und die knappe Zeit in den Seminaren verleitet uns, den Unterricht als Frontalunterricht abzuhalten und die Sprache als einziges Mittel zur Wissensvermittlung einzusetzen. Dies aber berücksichtigt nicht die menschlichen Bedürfnisse nach ganzheitlicher und lustvoller Wissensvermittlung.

Was ist Suggestopädie?

Suggestopädie setzt sich aus den Wörtern Suggestion und Pädagogik zusammen. Suggestion leitet sich von „to suggest“ – vorschlagen ab. Die Suggestopädie versteht sich nicht als Manipulationstechnik. Sie will Bewusstsein für uns beeinflussende Faktoren schaffen und diese gezielt einsetzen. Lernsituationen sollen lustvoll und abwechslungsreich für Lernende und Lehrende sein, damit Lernprozesse optimiert werden können.

Die Suggestopädie begreift sich als offenes Lernkonzept, das dazu einlädt sich aus dem vollen Methodenkorbe das herauszunehmen was gefällt.

Suggestopädie speist sich aus Erkenntnissen und Erfahrungen verschiedener Richtungen, die sich mit dem Lernen beschäftigen:

- Gehirnforschung
- Stressforschung
- Lernpsychologie
- Entspannungsverfahren
- Ganzheitliches Lernen
- Lernbiologie

Welche Methoden bietet die Suggestopädie?

- Suggestopädie nutzt bewusst die Kraft von positiven Umwelteinflüssen auf Lernprozesse. Durch Stimulierung der Sinne werden die Lerninhalte verankert und eine angenehme, entspannte Lernatmosphäre geschaffen, die Vertrauen und Offenheit fördert und hilft, Lernblockaden abzubauen.
- Suggestopädie rhythmisiert Wissensvermittlung „gehirngerecht“ in aktive und passive Lernphasen, gestaltet Unterricht abwechslungsreich und schützt Lehrende und Lernende vor Ermüdung, Überforderung und Frustration.
- Suggestopädie berücksichtigt multisensorisches Lernen, um den unterschiedlichen Lerntypen gerecht zu werden.

- Suggestopädie bedient sich kreativer Präsentationen, Lernspielen und Musik zur Aktivierung aller Sinne, Verankerung von Lerninhalten, Erzeugung von Lernfreude und des Gruppenerlebnisses.
- Suggestopädie nutzt Entspannungsübungen und Aktivierungen für Körper, Geist und Seele, damit eigene innere Ressourcen und Energien aktiviert werden und Lerninhalte ins Langzeitgedächtnis transferiert werden.
- Suggestopädie fördert den Austausch innerhalb der Gruppe und das gemeinsame Erleben.
- Suggestopädie rückt eigene (oft unbewusste) Einstellungen zum Lernen und Lehren in das Bewusstsein, beleuchtet deren Wirkungen auf Lerngruppen (Suggestionen) und unterstützt die Entwicklung von positiven und erfolgreichen TrainerInnen-Persönlichkeiten.

Was will die Suggestopädie?

- Lust und Neugier wecken
- Kreativität freisetzen
- eigene Potentiale entdecken helfen
- Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeit verbessern
- Lernmotivation unterstützen
- Fehlzeiten verringern
- psychische Gesundheit und Entwicklung unterstützen
- Selbstbewusstsein fördern
- Lernerfahrungen in Lebenszusammenhänge integrieren und verankern
- Wissensvermittlung in Seminaren und Kursen für Lehrende und Lernende angenehm, entspannt und lustvoll gestalten.

Wie ist die Suggestopädie entstanden und wo steht sie heute?

Begründet in den 60er Jahren durch den bulgarischen Arzt und Psychotherapeuten Dr. Gregori Lanzaov, wurde die Suggestopädie in den USA und Kanada in den 70ern unter dem Begriff „Superlearning“ bei der Vermittlung von Fremdsprachen bekannt.

In Deutschland begann die Suggestopädie 1982 ihren Siegeszug. Hochschulen, Konzerne und Volkshochschulen beginnen sich für die Methoden der Suggestopädie zu interessieren. Wissenschaftliche Forschung mit empirisch abgesicherten Forschungsergebnissen unterstützen die Verbreitung und Anerkennung der Suggestopädie. 1987 wird die DGSL gegründet, die Deutsche Gesellschaft für suggestopädisches Lernen und Lehren. Ihr Ziel ist die Verbreitung und Erforschung der Suggestopädie, sowie die Entwicklung einer Ausbildung für SuggestopädagInnen.

Inhalt und Ziel des Workshops

Im Mittelpunkt des Workshops stehen Praxisbeispiele suggestopädischer Methoden aus der EDV-Seminargestaltung, die erlebbar gemacht werden:

- Centering
- gegenseitiges Kennenlernen als Gefäßbildung für ein gelungenes Seminar
- Lernstrasse am Beispiel der Entwicklungsgeschichte der Suggestopädie
- Nahrung fürs Gehirn durch Aktivierungsübungen und Tänze
- Lustvolle und gruppenzentrierte Wiederholungsübungen (Lernkonzert zur Integration, Memory, Kreuzworträtsel...)
- Bedeutung der Musik im EDV-Seminar
- Sinnvolle Rhythmisierung der Methoden und des Lernstoffes
- Lernposter und periphere Stimuli

Als Hintergrundinformationen werden Erklärungszusammenhänge und Wirkfaktoren der suggestopädischen Methoden aus der Gehirnforschung und aus lernpsychologischen Richtungen aufgezeigt.

Lassen Sie sich entführen in die bunte Welt der Suggestopädie. Vergessen Sie für ein paar Stunden den Frontalunterricht von gestern.

Nehmen Sie ein paar Methoden mit aus dem bunten Korb der Suggestopädie. Sie werden es nicht bereuen!

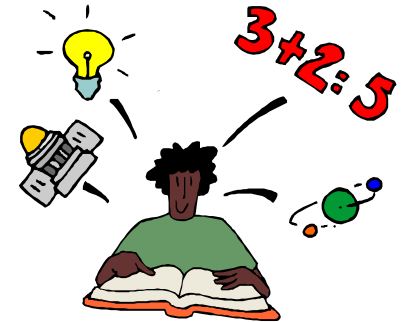
Wie funktioniert Lernen?

Grundmuster und individuelles Lernen

Bereits im ersten Lebensjahr prägen akustische, optische und haptische Sinneseindrücke das Entstehen individueller Grundmuster, indem sich Verknüpfungen von Nervenzellen im Gehirn bilden. Je älter ein Mensch wird umso weniger Verknüpfungen werden gebildet, um so weniger Informationen können noch Einfluss auf die „Verdrahtung“ des Gehirns nehmen. Je mehr das Gehirn adäquat stimuliert wird, desto mehr Verknüpfungen werden entstehen und desto besser werden sich die Fähigkeit des Menschen entwickeln.

Menschen versuchen alle späteren Wahrnehmungen und Informationen irgendwie in dieses Gerüst der ersten Lebensmontane einzugliedern.

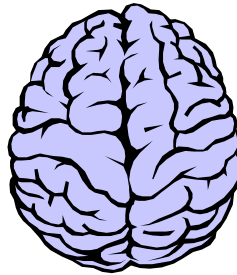
Lernerfolg entsteht durch die Übereinstimmung der Gehirngrundmuster von Lehrenden und Lernendem.



Je mehr Erklärungsarten für einen Lernstoff angeboten werden, je mehr Wahrnehmungskanäle benutzt werden, desto fester wird das Wissen gespeichert, desto eher wird der Lernstoff begreifbar und erinnerbar.

Rechte und linke Gehirnhälfte

Das Gehirn besteht aus zwei Hemisphären. Sie gleichen zwei verschiedenen Menschen mit verschiedenen Begabungen.



Linke Hemisphäre

Verstand
mathematisch
Sprache, verbal
kontrolliert
objektiv
analytisch

Rechte Hemisphäre

intuitives Erfassen
symbolisch
intuitiv, kreativ
musikalisch
subjektiv
ganzheitlich

Optimales Lernen ist nur dann möglich, wenn beide Gehirnhälften zusammenarbeiten.

Denkblockaden

Ca. 500 Billionen Synapsen befördern Informationen im Gehirn. Synapsen ermöglichen als Schaltstellen zwischen den Nervenzellen im Gehirn das geordnete Denken und das Einordnen von Informationen und sind damit die Grundvoraussetzung für Lernen und Erinnern. Bei Angst werden die Synapsen an ihrer Arbeit gehindert, da die Stresshormone Adrenalin und Nordadrenalin die Synapsen daran hindern Impulse im Gehirn weiterzuleiten. Dieser Vorgang hatte in vergangenen Zeiten den Sinn in Gefahrensituationen blitzschnell ohne nachzudenken fliehen zu können. Heute blockiert uns dieser Vorgang im Gehirn und führt zu „Aussetzern“ bei Prüfungsangst und Lampenfieber.

Entspannungsübungen

Dauernder innerer und äußerer Stress kann zu psychischen und physischen Krankheit führen. Nur tiefe Entspannung ermöglicht die Regeneration und den Erhalt von Konzentrationsfähigkeit, Zufriedenheit und Ausgeglichenheit. Körperlich äußert sich das in einer Herabsetzung der Atem- und Herzschlagsfrequenz, der Senkung des Blutdrucks, einer Lockerung der Muskulatur und der Herabsetzung des gesamten Grundumsatzes des Körpers. Geistige Entspannung zielt auf eine Beruhigung der Gedankenflut und der Konzentration auf eine Sache ab.

Entspannungsübungen können helfen, das natürliche Wechselspiel von Spannung und Entspannung wiederherzustellen. Durch die ruhige und tiefe Atmung wird das Gehirn mit Sauerstoff versorgt, was eine bessere Aufnahme- und Leistungsfähigkeit ermöglicht. Mit gezielte Entspannungsübungen lassen sich bessere Regenerationsleistungen als mit Tiefschlaf erzielen.

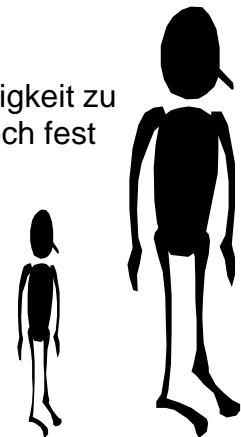


Entspannung kann nur durch Loslassen und Gehen lassen erreicht werden, nicht durch Willen und Anstrengung.

Positive Suggestionen

Gedanken sind Vorboten von Taten. Wer glaubt eine bestimmte Fähigkeit zu besitzen, wird alles daran setzen sie zu erwerben. Jemand der jedoch fest davon überzeugt ist dass er etwas nicht kann, wird alles tun um sich selbst zu beweisen dass er es nicht schafft. Diese grundlegenden Einstellungen und Denkmuster stammen meist noch aus Kindertagen, wirken aber weiter, bis sie erkannt und entzaubert werden.

Suggestion (zu verstehen geben, vorschlagen, anregen) spielen in allen Lebenszusammenhängen eine Rolle, der wir uns nur meist nicht bewusst sind. Wir suggerieren durch unsere Kleidung, unsere Gestik, unsere Mimik.... Auch unsere Umgebung suggeriert etwas.



Je bewusster wir Suggestionen wahrnehmen, desto weniger beeinflussbar sind wird durch sie. Wir können Sie positiv nutzen und negative Leitsätze durch positive ersetzen.

Lerntypen

visuell	auditiv	kinästhetisch
Ich sehe, was du meinst	Das klingt vernünftig	Ich habe das Gefühl zu wissen, was du meinst
Ich möchte, dass du es dir ansiehst	Ich möchte ausdrücklich betonen	Ich möchte es dir begreiflich machen
Kannst du dir ein Bild davon machen?	Klingt das vernünftig?	Begreifst du das?
Es gibt nicht den Schatten eines Zweifels	Stimmt Wort für Wort	Da gibt es nichts dran zu rütteln
Das kommt mir etwas verschwommen vor	Das klingt für mich sehr überzeugend	Ich kann dir da nicht folgen
Ich sehe trübe Aussichten für dich	Das findet bei mir überhaupt keine Resonanz	Damit kannst du bei mir nicht landen
Das sieht gut aus	Das hört sich gut an	Das fühlt sich gut an

Diese Tabelle wurde erarbeitet von der Suggestopädin Margarete Beyer.

Test zur Lerntypenerkennung

Was wird bei dir ausgelöst wenn ich sage.....

	Visuell  sehen	Auditiv  hören	Kinästetisch  spüren	 riechen	 schmecken
Kaffee					
Meer					
Spielende Kinder					
Flieder					
Baum					
Flugzeug					
Blumekohl					
Regen					
Tulpe					
Schmirgelpapier					
Brauerei					
Ferien					
Katze					
Seife					
Turnunterricht					
Wissenschaft					
Gewitter					
Seide					
Wasserfall					
früher Morgen					



angenehmes und entspannendes Erlebnis
für Gruppe und Trainerin

Theorie zum Centering

Ziele

- Aktivierung der Lernbereitschaft
- Aktivierung der Konzentration
- Abbau von Lernblockaden

Kriterien

- positive Formulierungen
- "Du" oder "Sie"-Formulierungen: für die „Du“-Form evtl. Erlaubnis von der Gruppe einholen
- Einladen
- bequeme Sitzhaltung einnehmen
- Musiktitel benennen
- Augen schließen oder einen Punkt im Raum fixieren
- Füße bzw. Körper erden und Sicherheit vermitteln
- Musik trägt den Atem
- Vielleicht-Formulierungen bei inneren Zuständen: vielleicht spürst du, dass du ruhiger wirst
- Rückholung: strecken, Finger und Füße bewegen, tief atmen, Augen öffnen

Wichtiges

- Zeit lassen
- Stimme tiefer
- langsam sprechen
- Pausen machen, damit TN Bilder entstehen lassen können
- bei Rückholung besonders langsam und alles mitmachen



Beispiel eines Centerings

Ich möchte dich einladen dir etwas Zeit zu nehmen, dir Ruhe und Zeit zu gönnen und meiner Stimme und der Musik Frühlingmorgen von Arnd Stein zu folgen.

Suche dir in aller Ruhe eine bequeme Sitzposition, du hast alle Zeit der Welt deine Lieblingsposition zu finden und zu genießen.

Wenn du möchtest, kannst du die Augen schließen - oder vielleicht auch deine Augen an einem schönen Punkt in unserem Raum verweilen und ausruhen lassen

Du spürst den stabilen Stuhl unter dir, der dich sicher trägt, seine Beine sind fest mit dem Boden verbunden, wie die Wurzeln eines alten, großen Baumes.

Spüre in dich hinein, fühle deinen Atem, wie er gleichmäßig und langsam Energie aufnimmt und wieder abgibt. Diese Atemenergie ist unbegrenzt und immer um dich.

Atme noch tiefer, noch ruhiger.

Vielleicht spürst du wie du ruhiger und gelassener wirst und dich rundherum wohlfühlst.

Gedanken kommen und verweilen, bis sie weiterziehen wie Vögel auf ihrer Reise in ferne, warme Länder.

Folge meiner Stimme, oder auch der Musik, ganz wie du willst.

Was immer du tust, was immer du empfindest, es ist gut und richtig.

Mit jedem Atemzug nimmst du neue Energie in dich auf, die dich wach und stark macht, in deinem Innersten, in deiner Mitte.

Und mit dieser Kraft kommt die Neugier, Neugier auf das was du heute erleben wirst, Neugier auf das was in dein Leben tritt, Neugier auf alle Geschenke für deine Sinne, die heute auf dich warten.

Atme noch einige male ruhig und tief ein, genieße die Ruhe und Ausgeglichenheit tief in dir, die dich den ganzen Tag begleiten wird.

Genieße das Gefühl der Wärme, das sich in deinem Körper ausbreitet. Alles fühlt sich behaglich an, wie die ersten Sonnenstrahlen des Sommers, die ein Lächeln auf dein Gesicht zaubern.

Genieße noch einmal das Gefühl der Ruhe bis du ganz, ganz langsam zurückkehrst und deine Aufmerksamkeit in Deinem eigenen Tempo wieder nach außen richtest.

Ganz langsam bewegst du deine Zehen und deine Fingerspitzen und lässt allmählich wieder Bewegung durch deinen Körper fließen. Strecke dich wie eine Katze.

Öffne deine Augen um wieder in unseren Seminarraum, zu unserer Gruppe zurückzukehren.

Lernkonzerte

Theorie zum Lernkonzert

Inhalt

- Wiederholt erarbeitetes Wissen
- nichts neues
- Abgegrenzte Lerninhalte
- Merksätze

Funktion

- Wiederholen
- Zusammenfassung des Lernstoffes
- Lernen mit dem Unbewussten
- Lernbaiehren abbauen
- Lernen in passiven aber wachen Zustand

Arten

- Sachtext
- Dialog
- Fantasiereise
- Reise durch ein System

Sprache

- Präsenz
- einfach, verständlich
- keine Satzmonster
- keine Katastrophenwörter
- bildhafte Sprache

Form

- Hinführung mit Erlaubnis: „Du darfst alles tun, lehne dich ruhig zurück, lasse lernen“
- Inhalt
- Pause (1Minute)
- Rückholung
- längere Pause anschließen

Zutaten

- ruhige Stimme

© Petra Ambros und Christel Orthen-Schmucker



- angenehme Raumatmosphäre
- Störungen ausschalten
- Witz und Humor
- Musik
- alle Sinne ansprechen
- Positive Suggestionen: „All das wird einen Platz in Deinem Gedächtnis finden. Du kannst auf alles zurückgreifen, wann immer du willst“.

Beispiel eines Lernkonzertes

Dora Dateimacherin erstellt Dateien

Sie werden jetzt eine neue Form der Entspannung kennenlernen, verbunden mit einem sehr angenehmen Nebeneffekt – Sie lassen lernen.

Machen Sie es sich bequem und versuchen Sie, eine entspannte Haltung einzunehmen. Sie hören Musik zur Geschichte von Dora Dateimacherin.

Dora Dateimacherin hat sich letzte Woche einen Computer gekauft. Sie möchte nun endlich auch die Vorteile der EDV nutzen und ihre Briefe und andere Dokumente nicht mehr von Hand erstellen.

Dora Dateimacherin weiß, dass sie nach dem Hochfahren des Rechners den Desktop, den elektronischen Schreibtisch, vor sich hat.

Sie möchte als erstes einen Brief an ihre Freundin Anna schreiben. Dazu klickt sie mit der rechten Maustaste auf den Desktop. Sie achtet darauf, dass beim Klicken kein Symbol des Schreibtisches von der Maus berührt wird. Im sich aufklappenden Kontextmenü sieht sie den Menüpunkt NEU. Da sie ein neues Blatt Papier für einen neuen Brief benötigt. Bewegt sie die Maus auf NEU. Da neben dem NEU ein Dreieck ist, klappt das dazugehörige Untermenü auf. Hier sieht Dora Dateimacherin, was sie sich alles auf ihrem Rechner neu bestellen kann. Da sie einen Brief schreiben möchte, wählt sie Word-Dokument.

Sofort erhält sie ein kleines Symbol für ein Blatt Papier. Dieses Symbol trägt das Logo von Word. Es hat vom Betriebssystem den vorläufigen Namen „NEU MICRO-SOFT WORD-DOCUMENT“ erhalten. Dora Dateimacherin weiß, dass sie diesem Dokument nun einen Namen geben soll. Sie denkt nach. „Ich möchte heute einen ersten Brief am Computer an meine Freundin Anna schreiben, also nenne ich diesen Brief auch so: ERSTER BRIEF AN ANNA“. Sie tippt den Namen in den Computer ein. Schon beim ersten Buchstaben löscht Windows den ursprünglich vorgeschlagenen Namen. Nach dem Eintippen drückt Dora Dateimacherin die Enter-Taste und die Namensgebung ist geschafft. Dora Dateimacherin hat ihre erste Datei mit dem Namen ERSTER BRIEF AN ANNA erstellt. Der Speicherort der Datei ist der Desktop.

Damit Windows weiß, dass es sich bei dieser Datei um ein Word-Dokument handelt, schreibt es an das Ende des Dateinamens die Dateinamenerweiterung .doc. Diese Dateinamenerweiterung ist immer vorhanden. An manchen Computern sieht Dora Dateimacherin sie, an anderen nicht. Sie weiß, dass es besser ist, wenn sie sie sieht. Also wird sie sich die Dateinamenerweiterung später einstellen. Dazu wird sie die Hilfe von Windows über das Startmenü aufrufen und in den Index Dateinamenerweiterung eintippen.

Nun möchte Dora Dateimacherin aber endlich ihren Brief schreiben. Sie öffnet das Dokument ERSTER BRIEF AN ANNA mit einem Doppelklick auf das Symbol. Mist – der Doppelklick hat nicht geklappt. Leider ist sie noch nicht so geübt und deshalb hat Windows den Doppelklick nicht erkannt. Das passiert Dora Dateimacherin öfters. Sie klickt daher mit der rechten Maustaste auf das Symbol der Datei. Sofort erscheint das für die Datei gültige Kontextmenü. Der erste Menüpunkt heißt öffnen. Dieses klickt Dora Dateimacherin mit der linken Maustaste an und sofort öffnet sich die Datei und die zu der Datei gehörende Anwendung, also die Textverarbeitung Word. Vor Dora Dateimacherin befindet sich ein weißes Blatt Papier und der Cursor blinkt am Anfang des Papiers. Dora Dateimacherin beginnt zu schreiben : Liebe Anna,.....

Nach einer halben Stunde setzt Dora Dateimacherin den Gruß an ihre Freundin, lehnt sich in ihrem Stuhl zurück und ist stolz. Doch halt, denkt sie. Der Brief steht ja erst im Arbeitsspeicher. Ich habe zwar einen Platz auf meiner Festplatte, genauer auf meinem Desktop, und auch einen Namen reserviert, nämlich ERSTER BRIEF AN ANNA, aber da steht ja noch nichts drin. Ich muss jetzt speichern. Sie benutzt zum Speichern die schnellste Möglichkeit, nämlich das Diskettensymbol auf der Symbolleiste.

Nun schließt sie Word. Und kehrt damit zum Desktop zurück. Sie ist stolz, dass sie sich nicht auf Word verlassen hat. Sie weiß, Word hätte sie beim Schließen gefragt, ob sie die Änderungen in ihrem Dokument speichern will. Aber sie hat selbst daran gedacht.

„Das war schnell und einfach“, denkt Dora Dateimacherin. „Ich glaube, ich male Anna noch ein Bild.“ Wieder klickt Dora Dateimacherin auf ihren Desktop und lässt sich das Untermenü zu NEU zeigen. Sie sieht einen Farbtopf und denkt: „Damit werde ich wohl zeichnen können“. Durch Anklicken mit der linken Maustaste bekommt sie ein Dokument mit dem Logo von Paint und einem vorläufigen Namen, den sie mit MEIN ERSTES BILD überschreibt. Intern hat diese Datei die Dateinamenerweiterung .bmp. Dora Dateimacherin öffnet die Datei MEIN ERSTES BILD. Die Anwendung Paint ist aufgegangen und zeigt Dora ein Blatt Papier, auf das sie mit verschiedenen Werkzeugen, Pinsel, Bleistift oder Spraydose (links im Bild) und mit verschiedenen Farben, die unten im Bild zu sehen sind, nun malen darf.

Nach getaner Arbeit ist Dora schon etwas müde. Schaut sich aber zufrieden ihr Bild an. Sie schließt Paint. Im selben Moment meldet sich Paint mit der Frage, ob sie die Änderungen in „MEIN ERSTES BILD“ speichern möchte. Dora Dateimacherin fällt ein Stein vom Herzen, denn sie hatte vergessen, das Bild auf dem Monitor, das sich ja erst im ASP befindet durch Speichern in die Datei „MEIN ERSTES BILD“ auf dem Desktop zu speichern. Sie sagt auf die Frage von Paint „ja“ und das Bild ist damit in der Datei.

Nun ist Dora Dateimacherin wirklich sehr müde und sie fährt den Rechner herunter.

Einen Monat später, Dora Dateimacherin hat schon viele Dokumente am Rechner erstellt, will sie ihren Freunden, Otto Ordner und Alfred Arbeitsplatz, alle ihre Werke im Computer einmal zeigen. Otto Ordner ist ein ordentlicher Mensch, der alles abheften will, ordnen halt. Er freut sich mit Dora Dateimacherin, dass sie schon so viel am Computer macht. Er bietet ihr seine Ordner an, damit sie Dokumente, die zusammengehören, auch zusammen in einem Ordner ablegen kann.

Otto Ordner sagt zu Dora Dateimacherin: „Genauso wie du ein neues Word-Dokument oder ein neues Bild machst, kannst du dir einen neuen Ordner erstellen.“

Klicke also mit der rechten Maustaste auf den Desktop und das Untermenü zu dem Menüpunkt neu gibt dir die Möglichkeit, neue Ordner zu erstellen. Durch einen Klick auf Ordner erhältst du einen neuen Ordner auf dem Desktop. Er trägt den vorläufigen Namen NEUER ORDNER. Du kannst ihm sofort oder später einen passenden Namen geben. Willst du alle Dokumente, die du an Anna geschickt hast, in einem Ordner abheften, bietet sich der Name BRIEFE AN ANNA an. Danach musst du nur noch abheften. Du ziehst mit der rechten Maustaste den Brief ERSTER BRIEF AN ANNA und das Bild MEIN ERSTES BILD und alle anderen Briefe an Anna einfach zum Ordner „Briefe an Anna“ herüber. Leuchtet der Ordner blau auf, kannst du loslassen. Da du mit der rechten Maustaste gezogen hast, ist noch nichts geschehen. Es erscheint erst ein Menü, in dem du angibst, dass du die Elemente hierher verschieben willst, da du sie ja vom Schreibtisch in den Ordner abheftest.

Sind alle Dokumente, die zusammengehören, in einem Ordner drin, so kannst du den Ordner auf deinem Schreibtisch liegen lassen. Willst du aber nicht, dass irgendjemand sofort deine Briefe sieht, oder wird dein Schreibtisch für viele Ordner zu klein, kannst du sie in einen Schrank stellen. Windows sagt zu diesem Schrank Laufwerk.“

Nun meldet sich Alfred Arbeitsplatz zu Wort. „Ja genau und damit du die Laufwerke deines Rechners immer siehst, gibt es mich. Du öffnest den Arbeitsplatz und ich zeige dir alle Laufwerke. Die meisten Menschen speichern auf C, der Festplatte. Damit du siehst, dass C nicht leer ist, öffnest du C. Hier findest du viele Ordner, deren Namen schon auf den Inhalt deuten, z. B. einen Ordner mit dem Namen PROGRAMME. Einen Ordner mit dem Namen WINDOWS. Und viele mehr. Diese Ordner gehören dem System. Deshalb lassen wir sie auch in Ruhe. Willst du deinen Ordner „Briefe an Anna“ auf C ablegen, so kannst du den Ordner BRIEFE AN ANNA einfach nach C hineinziehen. Fertig!!!“

Gesagt getan! Dora Dateimacherin ist dankbar um die Tipps ihrer Freunde Otto Ordner und Alfred Arbeitsplatz und kann so ihre Dateien sinnvoll verwalten. Sie findet dank Alfred Arbeitsplatz ganz schnell ihre Ordner, in denen entweder Unterordner sind oder schon die Dokumente selbst, die sie zur Weiterverarbeitung nur noch öffnen muss.

von Christel Orthen-Schmucker



Lernposter

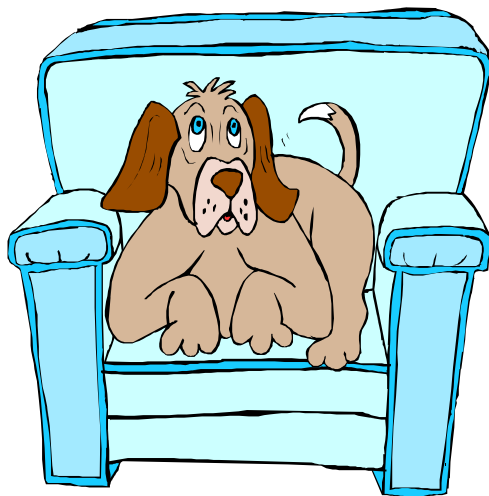
- Visuelle Stimuli verbessern die Lernumgebung.
- Sie wirken auf der halbbewussten Ebene und werden direkt im Langzeitgedächtnis verarbeitet.
- Kreative Visualisierung von Lerninhalten unterstützt deren Verankerung im Langzeitgedächtnis.
- Sollen gehirngerecht mit Wort und Bild kombiniert sein
- Bestehen aus kurzer Sachinformation und Suggestion
- Sollen aus 5 – 7 m lesbar sein



Periphere Stimuli

Erlaubt und gefragt ist alles, was die Sinne belebt und die Lernatmosphäre verbessert:

- Lernposter, Plakate und Bilder
- Düfte
- Blumen
- Stuhlkreis und Tisch
- Süßigkeiten
- Getränke
- Musik
- Angenehme Raumtemperatur



Übungs- und Aktivierungsphasen

Gruppenbildung

Bei Kleingruppenarbeit sollten sich alle Teilnehmerinnen immer wieder neu mischen. Damit wird die Interaktion mit der ganzen Gruppe unterstützt und verhindert, dass immer die gleichen zusammenstecken.

Einige Vorschläge:

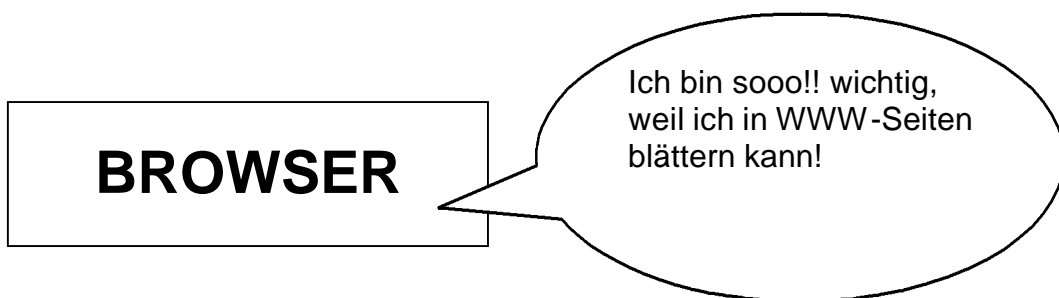
- Postkarten-Puzzle (für jede Gruppe 1 Postkarte, die Teile werden blind gezogen, die Gruppe muss sich finden)
- Geburtsmonate
- Helle/ dunkle Kleidung
- Klang-Memory (in kleine Filmdöschen unterschiedliche Materialien geben, die Gruppen finden sich anhand des Klangs der Döschen)
- Liedanfänge
- Süßigkeiten in verschiedenen Farben verteilen

Übungs- oder Lernspiele

Wichtig ist es in der Einleitung für die Spiele einen Rahmen zu setzen und zu erklären wozu sie gut sind (Sie müssen alles mindestens siebenmal gemacht haben, damit sie es behalten können, mit Spaß bleibt der Stoff besser haften, Wenn sie den Stoff wiederholen, geht er ins Langzeitgedächtnis...).

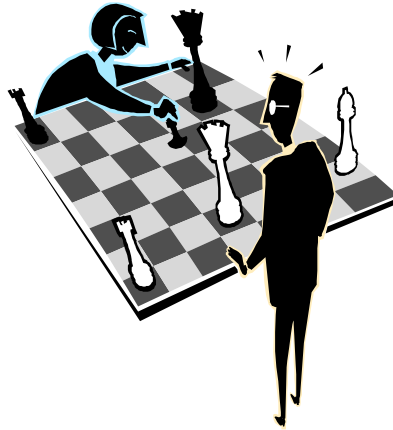
Warum bin ich sooo wichtig?

Auf Metaplankarten Stichwörter aus dem Lernstoff schreiben. Es sollen mehr Karten als Teilnehmerinnen da sein. Jede darf sich eine Karte aussuchen und dann allen erzählen warum sie so wichtig ist.



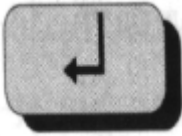

Brettspiele

Ein Brettspiel basteln, lustige Spielfiguren und Würfel besorgen. Fragekarten über den Lernstoff (ggf. mit Antwort auf der Rückseite), Weisheitskarten (Sprüche) und Bewegungskarten basteln – los geht's.



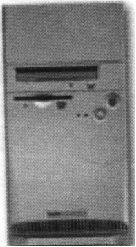
Domino in der Kleingruppe

Kleingruppenarbeit: Zwei oder drei farblich verschiedene Karten passen zusammen. Welche?

	Return Eingabe Enter	Ich erzeuge eine neue Zeile oder bestätige die Eingabe eines Befehles
	Entfernen Delete	Ich lösche Zeichen rechts vom Cursor

Fragekarten mit oder ohne Antwort in Kleingruppen

Ein Stapel Fragekarten für eine Kleingruppe. Abwechselnd geht der Stapel im Kreis herum. Die Frage laut vorlesen, damit alle mitdenken können. Die anderen helfen nur wenn's nötig und erwünscht ist!

Vorderseite	Rückseite
<p>Grundlagen</p> <p>PC bedeutet ...</p> 	<p>PC bedeutet: persönlicher Compu- ter</p> <p>Computer kommt aus dem Englischen. „To compute“ bedeutet rechnen oder berech- nen</p>

Fragekärtchen im Plenum

Fragestapel kreist in der Großgruppe. Jede beantwortet eine Frage, wenn sie an der Reihe ist. Die anderen helfen nur wenn's nötig und erwünscht ist!





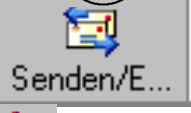



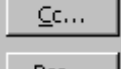












Oder diese Variante: Fragekarten an die Pinwand heften oder auf den Tisch legen. Ein Ball wird in der Gruppe geworfen. Wenn die Musik ausgeht, beantwortet die Teilnehmerin, die den Ball gerade hat eine Frage.

Variation: Antworten zum Ersinnen der Fragen

Fragen mit Antworten zum mit nach Hause nehmen

(s. nächste Seite)

Welche Zahl gehört zu welchem Buchstaben?

<p>J</p> <p>Immer voran! Gibt den Inhalt der Mail an</p>	<p>9</p> <p> Weiterleiten  Weiterleiten</p>	<p>A</p> <p>Auf das Adressbuch zugreifen</p>	<p>E</p> <p>Eine Nachricht senden und eigene Nachrichten aus meinem Postfach beim E-Mail-Provider abholen</p>
<p>7</p> <p>  Adresse</p>	<p>6</p> <p> Senden/E...  Senden und  Nachr. abr.</p>	<p>1</p> <p> An...  Cc...  Bcc...</p>	<p>F</p> <p>Eine weitergeleitete Nachricht erkennen Sie an der Abkürzung FW oder AW: (Forward bzw. Weiterleitung) und dem Symbol .</p>
<p>D</p> <p>Eine Antwort eine Nachricht erkennen Sie an dem Eintrag RE oder AW: (Reply bzw. Antwort) vor dem Betreff und dem Symbol .</p>	<p>5</p> <p> Antworten  Antwort</p>	<p>2</p> <p>Betreff: <input type="text"/></p>	<p>G</p> <p>AN: sendet an die eingetragenen Person/en. BLIND COPY: Sendet eine Kopie an die hier genannte Person BLIND CARBON COPY: Sendet eine Kopie an eine Person, ohne dass andere Empfänger darüber informiert werden.</p>
<p>4</p> <p> Einfügen  Anfügen</p>	<p>C</p> <p>Eine E-Mail ausdrucken</p>	<p>3</p> <p> Neu  Neue Nachr.</p>	<p>H</p> <p>Eine neue E-Mail schreiben</p>
<p>B</p> <p>Hinzufügen einer digitalen Anlage Achtung vor Viren!</p>	<p>I</p> <p>Eine E-Mail löschen = in den Ordner "Gelöschte Objekte" verschieben</p>	<p>10</p> <p></p>	<p>8</p> <p>  Löschen</p>

Lügendgeschichten

Alle stehen auf. Die Kursleiterin liest die Lügendgeschichte vor. Wenn was falsch ist müssen sich alle hinsetzen.

Lügendgeschichte Windows Explorer von Angela Ingianni

Im Computer muss ich Ordnung halten – ähnlich einer Ablage im Büro. Zu diesem Zweck lege ich auf der Festplatte Ordner mit Unterordnern an. Ich kann das am besten mit dem Programm **Win Word** machen.

Der Windows Explorer zeigt mir die hierarchische Baumstruktur der Computer-Ablage. Es gibt einen Hauptstamm, von dem viele Äste mit mehr oder weniger zahlreichen Verzweigungen abgehen.

Der Windows Explorer präsentiert sich mit zwei Fensterhälften: **einer oberen und einer unteren**. Die **rechte** Fensterhälfte zeigt die Struktur. Die **linke** zeigt den Inhalt der Stelle, die **rechts** markiert ist.

Für meine Ablageordnung am Computer ist der wichtigste Teil, also der Stamm, in der Regel die Festplatte **A:/**. Dort sind, in der linken Fensterhälfte, **also im Inhaltsteil**, bereits viele Ordner und Unterordner angelegt, die die Dateien meiner Programme enthalten.

Ich muss mich nur um die Standorte und Namen der Ordner für meine eigenen Dateien, also für meine Werke, kümmern. Das geht folgendermaßen: Ich öffne als erstes den Windows Explorer über das Startmenü/Programme.

Im Windows Explorer markiere ich in der linken Fensterhälfte die Stelle, an der ich einen neuen Ordner anlegen möchte. Will ich z. B. direkt unter C:/ einen Ordner Petra anlegen, so markiere ich C:/. Ich wähle im Menü Datei den Befehl neu, dann Ordner. Es bildet sich ein neuer Ordner in der **linken** Seite des Windows Explorers mit dem vorläufigen Namen **Ordner 1**. Diesen vorläufigen Namen überschreibe ich nun mit dem Namen Petra. Mit **der Leertaste** schließe ich diese Aktion ab.

Petra reiht sich alphabetisch unter C:/ ein **und bekommt ein Pluszeichen**, da weitere Ordner zu erwarten sind.

Möchte ich unter Petra einen Unterordner anlegen, muss ich den Ordner Petra markieren und wieder den Befehl Datei/ Neu/ Ordner aktivieren. Ich überschreibe den vorläufigen Namen Neuer Ordner mit einem anderen Namen meiner Wahl. Petra bekommt nun wirklich ein Pluszeichen.

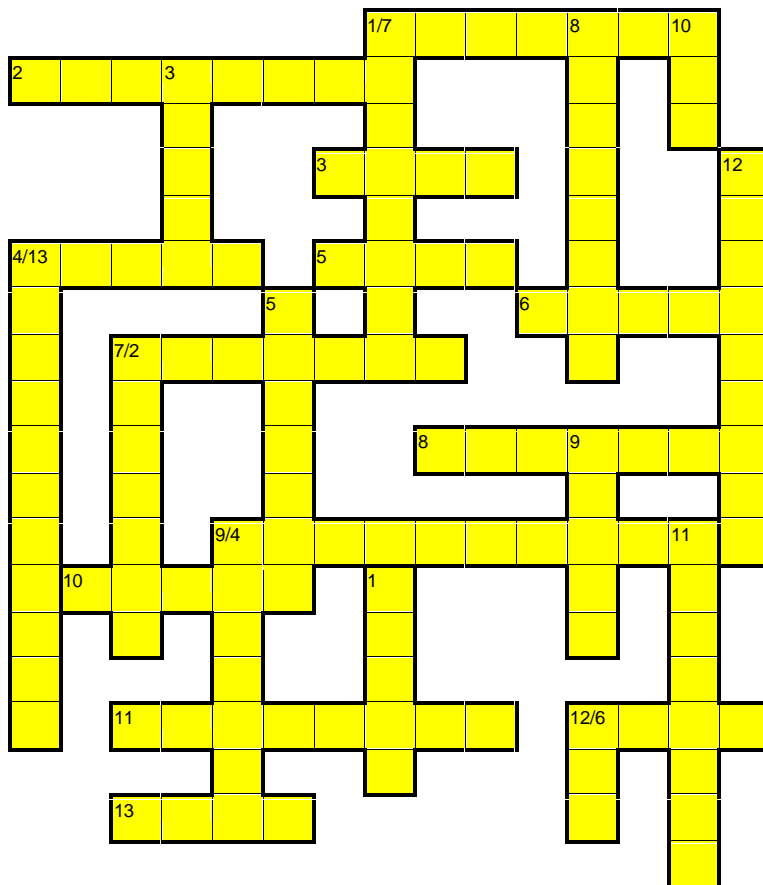
Ich kann so nur **max. 5** Unterordner anlegen (es sind bis zu 256 Unterordner möglich)

Kreuzworträtsel

Wiederholung für Zuhause oder im Kurs, alleine oder zu zweit.

Lösung auf Folie ziehen.

Kreuzworträtsel EDV-Grundlagen von Karin Huber



waagerecht:

- 1 anderes Wort für Bildschirm
- 2 kleines externes Speichermedium
- 3 Eingabegerät mit zwei oder drei Tasten
- 4 Gerät zur Verbindung mit dem Telefon
- 5 Code aus 8 Bit
- 6 Taktgeber
- 7 Ein Peripheriegerät für die Ausgabe
- 8 Betriebssystem
- 9 Speichermedium auf dem die Programme liegen
- 10 Computergehäuse (meist unter dem Tisch)
- 11 Tragbarer PC
- 12 Programm beim Starten des Rechners (Basic Input Output System)
- 13 Programm für die Textverarbeitung

senkrecht:

- 1 Nur-Lese-Speichermedium zum Wechseln (inzwischen auch wiederbeschreibbar zu haben)
- 2 Computergehäuse (meist auf dem Tisch)
- 3 Wird zusätzlich eingesteckt, z.B. für Grafik oder Sound
- 4 Windows auf deutsch
- 5 Eingabegerät um Bilder in den PC zu bekommen
- 6 Übertragungsleitung im PC zum Datentransport
- 7 Was bedeutet MB
- 8 Eingabegerät zum Schreiben
- 9 Beim Abspeichern des Textes erhält man eine ...
- 10 Arbeitsspeicher
- 11 Programm zur Datei und Ordner-Verwaltung
- 12 Schaltzentrale, CPU
- 13 Grundplatine auf der alle Karten und Chips sitzen

Aktivierungsübungen

Das Gehirn des Menschen macht nur 2% des Körpergewichtes eines Menschen aus, beansprucht aber 20% der Herzleistung und Sauerstoffzufuhr.

Stundenlanges Lernen ohne Bewegung führt zur Unterversorgung des Gehirnes mit Sauerstoff.

Kurze Bewegungs- und Aktivierungsübungen regen die Herzrätigkeit und die Aufnahme von Sauerstoff an, beleben und fördern die Konzentration.

Koordinationsübungen haben zum Ziel, alle Gehirne des Menschen und die zwei Gehirnhälften zu synchronisieren um alle Potentiale des Menschen anzusprechen.



Dancing Circle, Israelischer Hochzeitstanz

Im Kreis aufstellen

1. li Hand empfangend auf die eigene li Schulter legen
2. re Hand gebend auf die angebotene Hand der Vorderperson legen
3. im Kreis 4 Schritte gehen, halten, 2x klatschen nach außen, 1x nach innen: das Ganze 4x
4. zur Mitte drehen und 2 große Schritte nach innen gehen,
5. verbeugend 4 kleine Schritte zurückgehen. das Ganze 4x

4. und 5. mehrmals wiederholen.

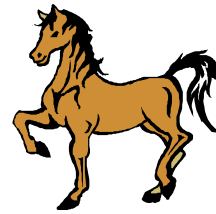
Pferderennen

In einer Linie Schulter an Schulter stehen

Eine kleine Geschichte erzählen:

Wir befinden uns auf der Trabrennbahn,

- die Zuschauer winken den Pferden zu
- die Pferde scharren nervös
- Der Startschuss fällt
- Die Pferde rennen los
- Sie passieren die erste Rechtskurve
- Und nun die Linkskurve
- Jetzt erreichen Sie einen Wassergraben
- Und jetzt eine Hindernis
- Und ein Zweifachhindernis
- Und jetzt ein Dreifachhindernis
- Oh je – jetzt ist eines Gestürzt
- Aber nun geben Sie ihr letztes
- Gewonnen!



Winken
mit den Füßen scharren
Klatschen
Trampeln
links trampeln
rechts trampeln
weiter Sprung
hoher Sprung
2x hoher Sprung
3x hoher Sprung
OOOOH!
Trampeln
Arme hoch

Meteoritenhagel

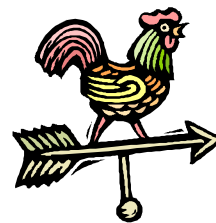
- drei Bälle
- im Kreis aufstellen
- Ersten Ball in die Runde werfen, alle kommen dran, jede muss sich „ihre“ Reihenfolge merken. Zwei Durchgänge mit nur mit einem Ball.
- Im dritten Durchgang den zweiten Ball in die Runde werfen
- Kurz darauf einen weiteren
- Wenn's langt, einen Ball nach dem anderen aus dem Verkehr ziehen



Unwetter

- Ein **Wind** kündigt Regen an
- ein leichter **Regen** setzt ein
- es prasselt der Regen
- es donnert
- Jetzt geht das Gewitter langsam zurück – aber noch großer Regen – nur noch kleiner Regen – nur noch Wind – auch der wird leichter und hört auf

Hände reiben
Finger schnalzen
Schenkel klopfen
Stampfen



Hemisphären Alphabet

A
L

B
R

C
Z

D
Z

E
R

F
L

G
Z

H
L

I
R

J
L

K
Z

L
R

M
R

N
L

O
Z

P
R

Q
R

R
Z

S
R

T
L

U
Z

V
R

W
Z

X
L

Y
R

Z
R

Gemeinsam laut das Alphabet lesen (stimuliert die linke Gehirnhälfte)

Gleichzeitig mit den Armen (Stimuliert die rechte Gehirnhälfte):

- **R**: Rechter Arm auf die linke Schulter
- **L**: Linker Arm auf die rechte Schulter
- **Z**: Beide Arme überkreuz auf die Schultern

Die Übung dient zur Aktivierung der Hemisphären und bringt den Balken, der die Gehirnhälften verbindet zum Glühen.

Rhythmisierung für einen gelungenen Seminarablauf

Im Vorfeld

eine lustvolle und einladende Atmosphäre schaffen: Blumen auf dem Tisch, Getränke, Süßigkeiten, Musik, Willkommensflipchart

Zu Beginn des Seminars

- Begrüßung und Vorstellung (mit Musik im Hintergrund)
- Orientierung über die Räumlichkeiten geben
- Namen, Ziele, Wünsche und Ängste aller Teilnehmerinnen abfragen
- Einen Rahmen setzen: Anfang, Ende, Pausen und inhaltlichen Ablauf des Seminars besprechen und visualisieren
- Regeln aufstellen:
 - Fehler sind erlaubt – jeden Fehler den Sie hier machen können Sie sich in Zukunft sparen – aus Fehlern lernen alle
 - Fragen sind immer erlaubt und wichtig – es gibt keine dummen Fragen
 - Kontakt und Gruppengefühl fördern: arbeiten Sie mit Ihren Kolleginnen zusammen, alles was Sie jemanden erklären speichern Sie ins Langzeitgedächtnis
 - Wir haben Zeit: wenn Sie eine Pause brauchen, melden Sie sich bitte!
 - In den Pausen schalten wir den PC aus, erholen Sie sich damit Sie fit bleiben für den Rest
- Gegenseitiges Kennenlernen: Z. B. Namensspiel mit Bewegung:
Die Trainerin beginnt, einen Ball in der Hand: "Ich bin die Petra und ich fahre nach Amerika. In meinen Koffer packe ich die Petra mit dem Pentium ein". Eine Körperbewegung dazu machen.

Der Ball wird an die nächste im Kreis weitergereicht. Die fährt auch nach Amerika, mit der Petra und dem Pentium im Koffer (Körperbewegung nicht vergessen) und mit ihr selber und auch einem Ding aus der EDV und einer Körperbewegung dazu. So wird der Koffer immer voller, bis alle Teilnehmerinnen drin sind und die Namen durch die aktive rechte und linke Gehirnhälfte gespeichert sind.
- Centering bei Gruppen, die sich kennen (nicht gleich ganz zu Beginn, damit schon Vertrauen besteht)

Zur Stoffvermittlung

- Möglichst Praktikum von Theorie trennen (Runder Tisch mit Stuhlkreis)
- Hinführen zum Thema, Praxisbezug herstellen, Wichtigkeit des Themas darstellen (wer nicht versteht wofür etwas brauchbar sein kann, der kann es sich auch nicht merken)
- Kurze Lerneinheiten
- Stoff immer auch visualisieren (über das Hören kann Konzentration nur etwa für 15 bis 20 Minuten aufrecht erhalten werden!)
- Weniger ist mehr
- Fremdwörter immer (mögl. mit Beispielen aus dem alltäglichen Leben) erklären
- Gruppe stärken: Wenn eine Antwort nicht weiß helfen die anderen bevor die Trainerin es erklärt
- Schwerpunkt auf praktische Übungen legen
- Strukturen erklären – selbständiges Arbeiten ermöglichen
- Sich Zeit nehmen
- Häufig wiederholen

Zwischendurch

immer wieder kleine Aktivierungen als Nahrung fürs Gehirn einbauen, sie kosten nur Minuten und beleben und unterstützen die Konzentrationsfähigkeit

Wiederholung, Übung

- Übungs- und Aktivierungsspiele anbieten
- Für besonders wichtigen oder schwierigen Stoff eignet sich ein Lernkonzert zur Wiederholung

Am Ende

- Stimmungsbild einholen (Blitzlicht, Talking Stone)
- "Hausaufgaben" mitgeben
- Ausblick auf die nächste Einheit geben

Zu Beginn jeder neuen Einheit

- Wie ist es Ihnen ergangen?
- Haben sich noch Fragen ergeben?
- kurze Wiederholung der letzten Phase
- Ausblick auf die nächste Phase (Visualisieren)

Je kurzweiliger und abwechslungsreicher die Phasen gehalten werden, desto lebendiger und interessierter reagieren die Teilnehmerinnen, desto gelungener das Seminar!

Musik zum Lernen, Entspannen, Aktivieren

Musik schafft einen angenehmen mentalen Zustand und wird in der Suggestopädie als Transportmittel für den Lernstoff ins Gehirn genutzt.

Der Einsatz von Musik ist abhängig von Zeitpunkt:

Phase	Musikart
Centering und Lernkonzert	ruhig, fließend – ohne Gesang – angepasst dem Herzschlag im entspann- tem Zustand Beispiele: ● Gomer Edwin Evans: Skorpion, Winds of summer ● Rainer Molzahn: Moondance ● Musik of Relaxation, Sky Dreams
Vertiefung und Wiederholung	● Barock-Musik: Largos und Adagios
Beginn des Nachmittags (biologische Leistungskurve ist niedrig)	Belebende Musik und Energieaufbau Beispiele: ● Dancing Circles (Tänze mit Beschrei- bung) ● und alles was „fetzt“ und gefällt