

6.161 WeFaLe – Lernmotivation und Lernerfolg in Trainings wirksam verbessern

In diesem Beitrag erfahren Sie,

- wie man die Konzentration und Aufmerksamkeit der Zuhörer bei Vorträgen/Präsentationen etc. deutlich erhöhen/verbessern kann,
- welche Rahmenbedingungen aus neurobiologischer Sicht für ein Gehirn günstig sind, um Zuhören bzw. Lernen zu erleichtern,
- wie der Einsatz eines Balles bei Vorträgen/Präsentationen funktioniert.

Der Autor

Stephan Ehlers ist gelernter Bank- und Werbekaufmann, gründete im Jahr 1995 die Beratungsfirma FQL (Fröhlich Qualität Liefern), 2008 den Verlag FQL Publishing (Findet Querdenken Lukrativ) und 2013 die FQL Akademie (Forciert Querfeldein-Lernen). Seitdem hat er als Trainer, Speaker und Moderator viele namhafte Firmen um Kreativität, Know-how und Ergebnisse bereichert. Er versteht es mit Ballzauberei und Wortwitz aktuelle Erkenntnisse der Gehirnforschung informativ und unterhaltsam mit konkreten Tipps für die Umsetzung zu verbinden. Er ist Mitglied der Akademie für neurowissenschaftliches Bildungsmanagement (AFNB), Mitglied der German Speakers Association (GSA), Betreiber der Webseite gehirn-wissen.de, Top100-Entertainer bei Speakers Excellence sowie Autor mehrerer Bücher.

Kontakt: (FQL - Kommunikationsmanagement für Motivation, Begeisterung & Erfolg, Gabriele & Stephan Ehlers, Lannerstr. 5, 80638 München, Tel. (089) 89 17 11 70 36, E-Mail: se@fql.de)

Inhalt

	Seite
1	Einleitung 3
2	Was ist das Besondere an der WeFaLe-Methode? 4
3.	Warum das Werfen und Fangen eines Balles so wirksam für den Lernprozess ist. 6
3.1	Der Zusammenhang von Bewegung und wirkungs- vollerem Lernen ist wissenschaftlich bewiesen 6
3.2	Wirksames Lernen mit Bewegung aus Sicht der Bewegungsneurowissenschaft 7
4	Die WeFaLe-Methode im praktischen Einsatz 9
4.1	Informationsveranstaltungen zum Umstieg von MS Office 2003 auf MS Office 2010 9
4.1.1	Grundsätzliche Überlegungen 9
4.1.2	Der konkrete Ablauf 10
4.2	Workshop „Leadership & Management“ mit der WeFaLe-Methode 11
4.2.1	Trainingsziele 11
4.2.2	Umsetzung bzw. Beschreibung des Ablaufs . . 11
5	Das erfolgreiche Abspeichern von Informationen im Gehirn ist ohne Emotionen nicht möglich 13
6	Relevanz für Praktiker 14
6.1	Nutzen/Mehrwert der WeFaLe-Methode auf einen Blick 15
6.2	Für welche Inhalte eignet sich die WeFaLe- Methode? 15
6.3	Kritische Erfolgsfaktoren 16
6.4	Einmal ist immer das erste Mal 17
7	Ausblick. 17
8	Literatur. 18

1 Einleitung

Flexibilität und Wandel sind die Schlagwörter der Zukunft im Personalbereich. Führungskräfte und Chefs sollen sich auf *Neues*, und das möglichst *schnell*, einstellen können. Die Nachfrage nach wirksamen Präsenztrainings bzw. gehirngerechtem, freudvollem Lernen wird in Zukunft enorm steigen. Dass ausgerechnet das Werfen und Fangen mit nur einem Ball den Wissenstransfer und das Lerntempo nachhaltig unterstützen kann, ist ungewöhnlich, beruht jedoch auf aktuellen neurowissenschaftlichen Erkenntnissen. Es wurde in der Praxis bereits mehrfach erfolgreich erprobt und von namhaften Firmen eingesetzt.

Die Erkenntnisse der Gehirnforschung zu der Frage „Wie man erfolgreich Wissen vermittelt“ (gehirngerechtes Lernen), lassen sich im Wesentlichen in folgende Thesen fassen:

- Emotionen schaffen,
- Kontakt zum Langzeitgedächtnis herstellen,
- Lernen durch Bewegung unterstützen,
- linke und rechte Gehirnhälfte nutzen.

Diese Erkenntnisse lieferten ausreichend Argumente, das Werfen und Fangen von Bällen in Trainings mit einzubauen. Für den Einsatz von Bällen in Trainings wird dabei der Begriff „WeFaLe-Methode“ verwendet: Werfen-Fangen-Lernen. Der Autor selbst hat mit der Integration von Jonglierbällen in Vorträgen bereits langjährige Erfahrungen gemacht. Die positive Resonanz des Publikums bestärkte ihn, die Bälle auch bei Halbtages- oder Tages-Workshops einzusetzen.

Mittlerweile unterstützt er verschiedene Qualifizierungsanbieter und Bildungsakademien bei der Integration der WeFaLe-Methode in bestehende Bildungs-/Trainingsangebote. Er bildet auch freiberufliche Trainer in Train-the-Trainer-Workshops aus.



Abb. 1: Teilnehmergruppe wirft und fängt einen Ball.

2 Was ist das Besondere an der WeFaLe-Methode?

Mit der WeFaLe-Methode ist es möglich, neue und/oder komplexe Inhalte motivierend zu vermitteln – egal, ob im kleinen Kreis oder mit sehr vielen Teilnehmern (50, 200 oder 500 Personen). Das Besondere ist in der Tat ein kleiner Ball, der an alle Teilnehmer vorher verteilt wird und mit dem praktisch „gearbeitet“ wird. Konkret heißt das, dass die Teilnehmer während eines Vortrages ca. alle 8–12 Minuten verschiedene Wurf- und Fangübungen ausführen, jeweils passend zum gerade besprochenen Thema. Die Verblüffung, die Bewegung und der Spaß dabei sind die entscheidenden Impulse für

- Lernmotivation,
- Konzentration und
- Aufmerksamkeit.

Konzentration auf Spaß, nicht auf Informationsüberflutung

Es wird bewusst der klassische Informations- und Trainingsbereich verlassen – man betritt den Infotainment-Bereich. Der fundamentale Unterschied zwischen Schulung/Training und Infotainment liegt in der motivatorischen Zielsetzung. Bei Schulung/Training sind 70–90 % Wissensvermittlung und 10–30 % Motivationsvermittlung für die Nutzung der neu erworbenen Kenntnisse das Ziel. Bei Infotainment-Veranstaltungen steht die Motivation ähnlich hoch im Fokus (40–50 %) wie die Vermittlung spezifischer Inhalte (50–60 %). Eine zu starke Konzentration auf Wissensvermittlung und vielen neuen Informationen wirkt eher belastend und ermüdend auf die Teilnehmer. Die Folgen sind fatal, weil der „negative Beigeschmack“

- Ermüdung,
- Belastung,
- Konzentrationsschwierigkeiten

von unserem Gehirn unmittelbar in Zusammenhang mit den „neuen Inhalten“ gebracht wird – also negativ.

Bei einer gehirngerechten Informationsvermittlung mit

- Spaß,
- Bewegung und
- Abwechslung

hingegen, werden die (neuen) Inhalte freudvoller und nachhaltiger erlebt und bleiben deshalb auch besser im Langzeitgedächtnis. Die Teilnehmer wirken während einer 90 oder 120-minütigen Informationsveranstaltung aktiv mit, indem sie passend zum jeweiligen Thema verschiedene Wurf- und Fangübungen mit einem Ball ausüben.

Die Unterbrechungen mit dem Ball sorgen für

- gute Laune
- machen Spaß,
- „pumpen“ mehr Sauerstoff in das Gehirn und
- sorgen so für bessere Aufmerksamkeit und Konzentration.

3 Warum das Werfen und Fangen eines Balles so wirksam für den Lernprozess ist

Die mittlerweile wissenschaftlich mehrfach bewiesene Tatsache bzw. Kernbotschaft ist: „Wer sich beim Lernprozess bewegt, fördert die Durchblutung im Gehirn. Dadurch wird sowohl die Aufmerksamkeit als auch der Lernerfolg verbessert.“ Das liegt daran, dass die Gebiete im Gehirn, die die Bewegung koordinieren, im Stirnloben sitzen. Also genau dort, wo sich auch das Arbeitsgedächtnis befindet, das Dinge bearbeitet, auf die wir uns beim Lernen konzentrieren wollen. Bewegt man sich, werden diese Bereiche generell besser durchblutet. Das heißt nicht nur, während man einen Ball wirft und fängt, sondern auch noch danach. Das ist mit den heutigen bildgebenden Verfahren sogar messbar. Der Effekt der Bewegung hält an (erhöhter Blutdurchfluss). Durch den erhöhten Blutdurchfluss kommt im Gehirn auch mehr Sauerstoff an.

Zahlreiche Studien bestätigen den direkten Zusammenhang von Bewegung und leichterem, besserem Lernen. Im Januar 2012 werteten niederländische Forscher 14 Studien zum Einfluss von Bewegung auf schulische Leistungen aus. Anhand des Materials kommen die Forscher zu dem Ergebnis, dass Bewegung die schulischen Leistungen von Kindern verbessern kann. Ebenso legte eine finnische Studie kürzlich nahe, dass Sport, Bewegung und Geschicklichkeit bessere Noten bescheren können. Die Weichen werden demnach schon im Grundschulalter gestellt. Auch Studien an Erwachsenen zeigen, dass Sport sich positiv auf die geistigen Fähigkeiten auswirkt. Demnach steigert Bewegung die Durchblutung des Gehirns, begünstigt die Bildung von neuen Verknüpfungen und festigt bestehendes Wissen.

3.1 Der Zusammenhang von Bewegung und wirkungsvollerem Lernen ist wissenschaftlich bewiesen

Das Gehirn wird bereits durch minimale Bewegung nachweislich besser mit Sauerstoff versorgt. „Schon beim Spazierengehen kann die Durchblutung des Gehirns um etwa 20 Prozent gesteigert werden, bei mittlerer Belastung um bis zu 30 Prozent. Durch den erhöhten Blutfluss werden neben dem Sauerstoff auch biochemische Substanzen besser transportiert“, sagt der Sportwissenschaftler Karsten Werner von der Deutschen

Sporthochschule in Köln. Darauf deutet auch eine im Mai 2013 im Fachmagazin „Science“ veröffentlichte Studie hin, bei der ein Team um die Biologin Julia Freund der TU Dresden mit Sendern ausgestattete Mäuse im Labor beobachtete. Bei jenen Tieren, die sich über die Zeit besonders aktiv in ihrem Territorium bewegten (ohne dass sie sich dabei übermäßig anstrengten), war das Gehirn im Laufe der Jahre besser erhalten geblieben als bei den weniger aktiven Mäusen.

Der Bewegungswissenschaftler Charles Hillman von der Universität Illinois (USA) hat Hirnscans von Menschen erstellt, während sie einen Aufmerksamkeitstest lösen mussten. Bei denen, die vor dem Test zwanzig Minuten zügig gegangen waren, konnte Professor Hillman eine deutlich erhöhte Hirnaktivität nachweisen.

3.2 Wirksames Lernen mit Bewegung aus Sicht der Bewegungsneurowissenschaft

Eine neue Disziplin der Hirnforschung, die Bewegungsneurowissenschaft, liefert Antworten auf die Fragen nach dem Zusammenhang zwischen Bewegung und wirksamerem Lernen. Das menschliche Gehirn verfügt über die Fähigkeit, sich beständig den Erfordernissen seines Gebrauchs anzupassen (vgl. Spitzer 1996: 148). Es ist ein flexibles und plastisches Organ des menschlichen Körpers, das durch seinen Gebrauch geformt wird wie ein Muskel durch seinen Krafteinsatz (vgl. Ratey/Hagermann 2009: 50). Sämtliche Lebenserfahrungen prägen das Gehirn und machen es somit einzigartig (vgl. Spitzer 2002: 94). Neurowissenschaftler sprechen dabei von Neuroplastizität. Tierexperimentelle Studien zeigen, dass körperliche Belastung zu einem Anstieg der regionalen Gehirndurchblutung und einem Anstieg von neurotrophen Wachstumsfaktoren führt, die die Neubildung und Vernetzung von Nervenzellen unterstützen. Die Anzahl der Nervenzellen und ihre Vernetzung mit anderen Neuronen ermöglichen eine Vielzahl von Verhaltensreaktionen und fördern die Entwicklung der Intelligenz.

Diese Erkenntnisse lassen sich auf den Menschen übertragen. Körperliche Aktivität stellt eine der wichtigsten Stimulationen bereits des fötalen Gehirns dar, da durch Bewegungen des Kindes und der Mutter die Bildung, Entwicklung und Vernetzung von Nervenzellen angeregt werden (vgl. Eliot 2002). In der frühen Kindheit erfolgt die Vernetzung und Bildung von Nervenzellen besonders schnell, aber die Fähigkeit des

Gehirns, sich den Anforderungen anzupassen, bleibt bis ins hohe Alter bestehen. Die belastungsbedingte Neuroplastizität bildet die Grundlage dafür, dass körperliche Aktivität die geistige und psychische Verfassung des Menschen zeitlebens fördert und auf zellulärer Ebene Einfluss auf das Lernen nimmt (vgl. Ratey/Hagermann 2009: 49). Bewegung fördert Gehirnprozesse, indem sie auf die Struktur und Funktionsweise des Gehirns einwirkt. Durch den Sport trainiert man also nicht nur den Körper, sondern auch die Anpassungsfähigkeit und somit die Plastizität des Geistes (vgl. Kubesch 2002).

Eine besondere Form der Neuroplastizität stellt die Neurogenese dar, die Neubildung von Nervenzellen. Dies wurde 1998 erstmals an erwachsenen Menschen im Hippokampus nachgewiesen (vgl. Eriksson u. a. 1998). Bis zu diesem Zeitpunkt herrschte die Meinung vor, im menschlichen Gehirn komme es mit der Geburt nur noch zu einem Zellverlust und ein Nachwachsen von Nervenzellen im erwachsenen Gehirn sei nicht möglich (vgl. Spitzer 1996: 148; Spitzer 2002: 32). Der Hippokampus ist eine Hirnstruktur, die notwendig ist für deklarative (verbalisiertes Faktenwissen), episodische (Erinnerungen an persönliche Erfahrungen) und räumliche Lern- und Gedächtnisprozesse (vgl. Buchner/Brandt 2002: 498 ff.). Ohne Hippokampus könnten wir keine neuen Fakten und Erfahrungen speichern. Ein und dieselbe Tageszeitung wäre jeden Tag aufs Neue interessant, und bekannte Menschen müssten sich uns jeden Tag neu vorstellen, da wir jegliche Information sogleich wieder vergessen würden.

Allerdings war mit der Entdeckung der Neurogenese im Hippokampus noch nicht eindeutig geklärt, ob die neugebildeten Nervenzellen nur strukturelle Auswirkungen oder auch eine funktionelle Bedeutung haben. Im Jahr 2000 wurde der Erweis erbracht, dass neugebildete Nervenzellen in hippokampale Neuronenverbände integriert und mit den bestehenden neuronalen Netzwerken verschaltet werden. Auf diese Weise verbessert die Neurogenese im Hippokampus Lernprozesse und spielt eine bedeutende Rolle beim Wiedererwerb von Fähigkeiten, die durch Neuronenuntergang verloren gehen (vgl. Spitzer 2002: 32).

Die hippokampale Neurogenese lässt sich durch Bewegung fördern, wobei sich die Anzahl der neugebildeten Nervenzellen durch körperliche Betätigung in Form von Ausdauertraining verdoppeln lässt (vgl. Ameri 2001). Im Laufe des Älterwerdens nimmt die Anzahl der durch körperliche Aktivität neugebildeten Nervenzellen im Hippokampus zwar ab, sie ist aber zeitlebens nachweisbar. Diese Ergebnisse verdeutlichen den großen Einfluss

körperlicher Aktivität auf kognitive Prozesse und zeigen, dass auch ältere und alte Menschen ihr Gehirn strukturell verjüngen und dessen Leistungsfähigkeit durch Sport und Bewegung steigern können.

4 Die WeFaLe-Methode im praktischen Einsatz

4.1 Informationsveranstaltungen zum Umstieg von MS Office 2003 auf MS Office 2010

Die Microsoft Office-Version 2010 mit ihrer neuen Benutzeroberfläche, den vielen erweiterten und neuen Funktionen macht die Office Migration zu einer echten Herausforderung. Die neue Software wurde von Microsoft so gründlich überarbeitet, dass eine gute Unterstützung der Anwender bei der Migration unerlässlich ist. In Anbetracht des wachsenden Kosten- und Zeitdrucks keine leichte Aufgabe. Jeden Mitarbeiter zu einem Tagesworkshop für den Umstieg auf das neue MS Office 2010 zu schicken, wäre sicherlich wünschenswert, ist aber aus Kosten- und Zeitgründen in den meisten Organisationen nicht möglich. Wie es dennoch gelingen kann, allen Microsoft-Office-Anwendern einer Firma den Umstieg auf Microsoft Office 2010 mit der WeFaLe-Methode wirksam in Präsenzveranstaltungen (keine Seminare!) zu ermöglichen – und das in einem adäquaten Kosten- und Zeitrahmen – wird nachfolgend näher erläutert. Dabei spielt es keine Rolle, ob das Unternehmen 100, 1 000 oder 10 000 Mitarbeiter hat.

4.1.1 Grundsätzliche Überlegungen

Ein „normales“ MS-Office-Umsteigertraining dauert in der Regel einen Tag (6–8 Stunden) und jeder Anwender arbeitet an (s)einem PC. Nachteil dieser „Standardlösung“ ist der Faktor Zeit: Es können höchstens 15 Personen bei einem Tagesworkshop mitmachen – und die Kosten sind nicht unerheblich.

Mit der WeFaLe-Methode sind andere Lösungsszenarien denkbar. Stellen Sie sich bitte vor, es können 50, 100, 250 oder 500 Teilnehmer gleichzeitig an einer Informationsveranstaltung teilnehmen. Es kommt noch besser: Diese Veranstaltung dauert nicht wie üblich einen ganzen Tag, sondern nur 2 Stunden! Schlussbild: Alle Teilnehmer (50, 100, 250 oder 500) haben keine PCs zur Verfügung! Dennoch ist das Ergebnis verblüffend: Weniger Zeit, weniger Kosten, mindestens gleichbleibende Produktivität und zudem höhere Wirksamkeit und Motivation bei den Anwendern.

4.1.2 Der konkrete Ablauf

Der Ablauf einer MS-Office 2010-Umsteiger-Informationsveranstaltung sieht wie folgt aus: Der Office-Trainer unterbricht nach 8–10 Min. seines Vortrages (Erläuterungen zu Word, Excel, Outlook, Powerpoint, Windows7) aktiviert die Teilnehmer zu Wurf- und Fangübungen mit einem Ball – immer thematisch passend, zu dem vorher Gehörten. So werden u. a. einzelne Programm-Funktionen von MS Office 2010 mit dem Ball spielerisch erarbeitet. Alle 8–10 Minuten wird etwa 30 Sekunden bis 2 Minuten geworfen, gefangen und thematisch passend erläutert. So gibt es spezielle Wurf- und Fangübungen für die „Symbolleiste für den Schnellzugriff“ oder die „Snap-, Shake- und Zoom-Funktionen“. Außerdem erfolgen während der Wurf- und Fangübungen Erläuterungen zu unbewusstem, intuitiven Arbeiten und warum das Gehirn neue, schwierige Aufgaben grundsätzlich immer interessant findet. Die Wurf- und Fangübungen sind etwas Neues, und Office 2010 auch – beides muss trainiert werden.



Abb. 2: Die Steigerung der Gehirn-Leistung durch das Werfen und Fangen eines Balles macht auch noch Spaß

4.2 Workshop „Leadership & Management“ mit der WeFaLe-Methode

500 Filialleiter einer Handelskette sollen innerhalb von zwei Monaten an einem eintägigen Führungskräfte-Workshop teilnehmen, bei dem Leadership- und Managementqualifikationen mithilfe des Jonglierens vermittelt werden sollen. Hierzu wurden insgesamt 28 Workshop-Termine im gesamten Bundesgebiet durchgeführt bei denen ca. 20–25 Filialleiter je Workshop-Termin teilnahmen.

4.2.1 Trainingsziele

- 1) Die Teilnehmer werden durch zwei Wurf- und Fangübungen aktiviert und erleben sich selbst als Führungskraft bzw. „Geführte“.
- 2) Die Teilnehmer verstehen und erleben, was „Effective Leadership“ bzw. „wirksame Führung“ bedeutet.
- 3) Die Teilnehmer verstehen „wirksame Führung“ und erkennen dabei ihre Rolle als Filialleiter und reflektieren das für ihre Umsetzung im Tagesgeschäft.

4.2.2 Umsetzung bzw. Beschreibung des Ablaufs

Zu Beginn werden die Teilnehmer informiert, dass in dem Workshop ein gemeinsames Verständnis erarbeitet werden soll, was unter „wirksamer Führung“ zu verstehen ist. Gestartet wird dabei bewusst mit einer „alltagsfremden“ Situation. Allerdings nur auf den ersten Blick „alltagsfremd“. Ziel ist es, in „alltagsfremden“ praktischen Übungen (Werfen + Fangen von zwei Bällen) Parallelen zur alltäglichen Führungsarbeit zu ziehen, sich damit auseinanderzusetzen und gute Lösungen für „wirksame Führung“ zu erleben bzw. zu erarbeiten. Dazu werden die 20–25 Teilnehmer in vier Gruppen aufgeteilt, wobei jeder Teilnehmer in eine von vier Rollen schlüpfen wird:

- 1) Trainer/Führungskraft – die sogenannten „Auserwählten“ (Trainer/ Jongleure)
- 2) Amateure, die angelernt werden sollen (von den „Auserwählten“ = Trainer, Jongleure)
- 3) Beobachter, die verschiedene Dimensionen beobachten (Einstellung, Strategie, Haltung usw.)
- 4) Beobachter, die die Anteile „Leadership und Management“ fokussieren

Die Auswahl erfolgt über Klebepunkte unter den Stühlen. Die vier „Auserwählten“ (Trainer) sind durch einen gelben Klebepunkt und die „Amateure“ durch einen blauen Punkt markiert. Der Rest ist Beobachter (instruiert vom WeFaLe-Trainer). Danach werden die vier „Auserwählten“ vom TeamCoach aus den Raum begleitet und an den WeFaLe-Trainer übergeben. Die „Amateure“ – die im Raum verbleiben – erhalten vom TeamCoach die Aufgabe: „Bitte übt jetzt eine halbe Stunde das Jonglieren und haltet dabei mindestens 3 Bälle in der Luft.“ Alternativ ist es auch möglich, sich eine originelle Wurf- und Fangübung mit zwei Bällen zum Thema „Führen und geführt werden“ auszudenken. Nach ca. 20–30 Min. (inkl. Musik im Raum) wird unterbrochen und die Teilnehmer werden gebeten, auf einem Flipchart nachfolgende Fragen zu beantworten.

- 1) Wie ist es mir beim Üben ergangen?
- 2) Was hilft mir konkret, um schnell beim Jonglieren Fortschritte zu machen.

Zeitgleich erleben die „Auserwählten“ (Trainer/Führungskraft) Folgendes:

- 1) Alle „Auserwählten“ werden jeweils in ca. 30 Minuten
 - einen vermeintlich einfachen und
 - einen vermeintlich schwierigen Trick mit zwei Bällen (2er-Balltrick) werfen und fangen lernen.
- 2) Beide Jonglierballtricks (einfacher und schwerer Trick) sollten von allen „Auserwählten“ idealerweise mindestens fünfmal nacheinander mit der linken und rechten Hand ausgeführt werden können.
- 3) Die „Auserwählten“ erfahren, dass die von ihnen selbst gerade neu erlernten Tricks anschließend von ihnen als Trainer an jeweils 4–6 Teammitglieder („Amateure“) in höchstens 20 Minuten weiter vermittelt werden müssen und anschließend das Ergebnis gemessen wird. Es geht also anspruchsvoll weiter:
 - a) Die „Auserwählten“ erhalten Hilfestellungen und Tipps, wie man die 2er-Balltricks an 4–6 weitere „Amateure“ erfolgreich vermitteln kann.
 - b) Die „Auserwählten“ werden weiterhin darüber unterrichtet, dass für die Motivation, Umsetzung/Training und das Messen der Ergebnisse höchstens 30 Minuten zur Verfügung stehen:
 - 1 x 10 Min. Planungsphase (Herangehensweise)

- 1 x 10 Min. Übungsphase (Tricks werden gelernt, erklärt, gezeigt)
- 1 x 10 Min. Wettbewerbsphase (Zählen der geschafften Wiederholungen und Zielerreichung überprüfen)
- Das jeweilige Mindestziel für die anschließend gegeneinander antretenden Teams ist eine festgelegte Mindestzahl. Bewertungssystem: Die 2er-Balltricks müssen flüssig – ohne Pause und fehlerfrei – gezeigt werden. Die „Beobachter“ achten darauf! Jeweils 1 Punkt für jede erfolgreiche Durchführung des einfachen Tricks (max. 10 Punkte = 5 x links – 5 x rechts). 2 Punkte für jede erfolgreiche Durchführung des schwierigeren Tricks (max. 20 Punkte = 5 x 2 Punkte links – 5 x 2 Punkte rechts). Um die geforderte Mindestzahl an Punkten zu erreichen, muss jeder den einfachen und schweren 2er-Balltrick ausführen.

Nach der Wettbewerbsphase wird anschließend gemeinsam analysiert, was das bisher Erlebte (Werfen und Fangen mit Bällen) mit dem Tagesgeschäft zu tun hat. Zur Sprache kommen „Unklare Ziele“ (wie z. B. „haltet mal 3 Bälle in der Luft“), der Umgang miteinander, die Art und Weise der Kommunikation. Wer achtet auf den „guten Ton“, wer zu sehr auf die Zielerreichung (Punkte). Wie geht man mit den Teammitgliedern um, die im Wettbewerb zu viele Bälle haben fallen lassen, wurde gelobt, zu viel kritisiert und viele andere spannende Punkte. Das spielerische Element mit den Bällen sowie der Wettbewerb sorgen für ausreichend „natürlicher Energie“, sodass jeder authentisch bei der Sache ist. In jedem Workshop konnte schnell ein unmittelbarer Praxisbezug hergestellt werden mit jeweils interessanten Ergebnissen für „wirksame Führung“ im Unternehmen.

5 Das erfolgreiche Abspeichern von Informationen im Gehirn ist ohne Emotionen nicht möglich

Das sogenannte „Limbische System“ im Gehirn spielt bei der Aneignung von Wissen und dem damit verbundenen Lernerfolg eine maßgebliche Rolle. Der Begriff „limbisches System“ ist sehr unscharf und bezeichnet eine Gruppe von Strukturen, die mit der Verarbeitung von Emotionen und mit Gedächtnisprozessen befasst sind. Welche dies sind, darüber gibt es unterschiedliche Vorstellungen. Die wichtigsten sind Hippocampus, Amygdala, Gyrus cinguli und Gyrus parahippocampalis. Zahlreiche Studien legen nahe, dass das limbische System unser affektives Verhalten zumin-

dest teilweise kontrolliert und damit Gefühle und Sexualität beeinflusst. Zudem spielt es eine zentrale Rolle bei der Abspeicherung von Gedächtnisinhalten und ist deshalb auch stark an Lernprozessen beteiligt.

Der Spaß beim Werfen und Fangen mit dem Ball stellt emotionale Verbindungen mit den dazugehörigen Lerninhalten her – alles unbewusst, aber hochwirksam.

- Wir hören gerne hin.
- Wir finden Argumente, die für das Lernen sprechen.
- Wir erkennen (unbewusst) einen Sinn darin, etwas zu üben.

Genau hierauf wird bei Infotainment-Veranstaltungen mit der WeFaLe-Methode geachtet: Freude und/oder Vorfreude bei den Teilnehmern zu entwickeln. Lernen ist keine passive Wissensaufnahme, Wissen entsteht vielmehr im Netzwerk der Neuronen und ist immer (ohne Ausnahme!) an Emotionen geknüpft. Erfolgreiche Infotainment-Veranstaltungen achten auf das Erzeugen intelligenter Emotionen, damit die Teilnehmer bereit sind, neue Informationen aufzunehmen. Aus Sicht der Neurowissenschaft gesprochen, sorgen angenehme, positive Rahmenbedingungen (Freude, Abwechslung, Spannung) dafür, eine neuronale Netzwerkstruktur zu schaffen, die Lernen als etwas Schönes und Spannendes und nicht als langweilig und quälend empfindet (Abbildung 7).

6 Relevanz für Praktiker

Verschiedene Großunternehmen aus unterschiedlichen Branchen haben die WeFaLe-Methode bereits erfolgreich eingesetzt. Sowohl im IT-Bereich als auch für Softskill-Themen (Leadership & Management) konnten bereits mehrere Projekte erfolgreich realisiert werden.

- 500 Führungskräfte eines Telekommunikationskonzerns wurden in 28 Terminen zu je 20–25 Teilnehmern zum Thema „Leadership & Management“ trainiert. Die WeFaLa-Methode war das tragende Element des Workshops.
- 7 000 Mitarbeiter eines Chemie-Konzerns haben in einem IT-Migrationsprojekt „MS-Office 2003 zu MS Office 2010“ die WeFaLe-Methode kennengelernt.

- 350 Mitarbeiter eines Automobilzulieferers haben in einem IT-Migrationsprojekt (Umstieg von MS Office 2003 auf MS Office 2010) die WeFaLe-Methode kennen und schätzen gelernt.

6.1 Nutzen/Mehrwert der WeFaLe-Methode auf einen Blick

- Hohe Wirksamkeit wird mit einfachsten Mitteln erreicht.
- Natürliche Energie wird aktiviert.
- Die Lernmotivation wird gesteigert.
- Die Konzentrationsfähigkeit wird verbessert.
- Die Merkfähigkeit erhöht sich.
- Freudvolles, gehirngerechtes Lernen wird erlebt.
- Die Methode ist für alle Zielgruppen jeden Alters durchführbar.
- Höhere Effizienz führt zu Kostenersparnissen (mehr Mitarbeiter/weniger Zeit).
- Die Methode eignet sich für alle(!) Trainingsthemen.
- Vorliegende Inhalte müssen nicht verändert werden.
- Alle Teilnehmer, die zwei Hände haben, können mit der Methode arbeiten.

6.2 Für welche Inhalte eignet sich die WeFaLe-Methode besonders gut?

Besonders gut eignet sich die WeFaLe-Methode für Themen und Situationen, die

- mit tiefgreifenden Veränderungen im Unternehmen zu tun und
- Auswirkungen auf einen Großteil oder alle Mitarbeiter haben.

Weiterhin ist WeFaLe auch erfolgreich einsetzbar für:

- Unternehmens- oder Mitarbeiter-Leitbilder,
- fachliche Themen oder Botschaften,
- Softskills,

- Themen, die in kurzer Zeit (max. zwei Stunden) wirksam vermittelt werden sollen.

6.3 Kritische Erfolgsfaktoren

Natürlich wird es nicht ausreichen, einfach nur Bälle zu kaufen und loszulegen. Der Erfolg einer jeden WeFaLe-Maßnahme steht und fällt mit der Vorbereitung.

1) **Konkrete Festlegung der Ziele: „Was soll bis wann bei wem erreicht werden?“**

- a) Definition der Themen, Inhalte, Botschaften.
- b) Klare Definition der Zielgruppe.
- c) Erstellung eines Zeitplans.
- d) Klärung, wo die Infotainment-Veranstaltungen stattfinden sollen/können bzw. wie man diese Räume gestaltet.

Selbstverständlich können und sollen vorhandene Besprechungs- oder Seminarräume im Unternehmen genutzt werden, allerdings sollten (und müssen) diese Räume so verändert werden, dass etwas „Neues“, „Anderes“ oder „Angenehmes“ auf die Teilnehmer wirkt. Spezielle Lichter oder einfache, große, farbige Tücher reichen völlig aus, um einem Raum schnell und unproblematisch ein anderes Outfit zu geben. Die veränderte Raumgestaltung wird für einen wirksamen Aha-Effekt und für angenehme, für das Gehirn wirksame Rahmenbedingungen sorgen, die die Vermittlung der neuen Inhalte/Botschaften zusätzlich erleichtert.

- e) Klärung der Maßnahmen zur Evaluierung und Erfolgsmessung.

2) **Wer soll die WeFaLe-Termine durchführen?**

- a) Dies können sowohl eigene Führungskräfte und/oder unternehmenseigene Trainer sein, die entsprechend vorab informiert und geschult werden.
- b) WeFaLe-Trainer von FQL, die bereits verschiedene Infotainment-Maßnahmen mit Bällen durchgeführt haben.

6.4 Einmal ist immer das erste Mal

Es gibt (noch) keine spezielle WeFaLe-Ausbildung, aber die Beteiligung und Integration der eigenen Führungskräfte und/oder firmeneigenen Trainer ist nicht nur erwünscht, sondern wird auch mittel- und langfristig den größeren Erfolg durch die bessere und dauerhafte Integration und Identifikation haben.

Üblicherweise wird ein Projektteam von maximal fünf Personen gebildet, das von Beginn an die Themen und Ziele erarbeitet. FQL erarbeitet dann verschiedene Wurf- und Fangübungen mit einem Ball zu den jeweiligen Inhalten und Zielen. Dies beansprucht ca. zwei halbe Tage. Bevor es dann mit den ersten Terminen losgeht, wird bzw. muss vorab eine Generalprobe stattfinden, um die Themen und Wurf- und Fangübungen „live“ auszuprobieren.

7 Ausblick

Die Neuerungen nicht nur im IT- und Softwarebereich verändern sich schneller und intensiver als uns allen lieb ist. Die Zeit alles „Neue“ zu verarbeiten nimmt gefühlt eher ab. Die Notwendigkeit wirksame Präsenztrainings und/oder gehirngerechtes, freudvolles Lernen anzubieten wird für Qualifizierungsanbieter und Personalabteilungen enorm zunehmen. Insbesondere junge Leute wollen bzw. fordern Spaß beim Lernen. Zurecht. Dass ein kleiner Ball den Wissenstransfer und das Lerntempo enorm unterstützen kann, konnte die WeFaLe-Methode in mehreren größeren Qualifizierungsprojekten in verschiedenen Themenfeldern und Branchen eindrucksvoll beweisen.

Die deutsche Wirtschaft hat in den Bereichen Wissen und Umsetzung in Produktionsabläufe die Nase weiterhin ganz vorn. Wenn es aber um kreative Ideen geht, die die Grundlage für Querdenken und Innovationen sind, sieht es relativ schlecht aus. Wenn die Wettbewerbsfähigkeit der Zukunft vorrangig durch Wissen & Bildung und/oder Kreativität & Innovation besteht, dann muss in deutschen Betrieben mehr gespielt, mehr gelacht und mehr gesponnen werden können! Nehmen Sie Bälle mit oder noch besser: Nutzen Sie diese in Gesprächen, bei Verhandlungen oder Vorträgen. Der Überraschungseffekt ist auf Ihrer Seite.

8 Literatur

- Ameri, A. (2001): Neue Nervenzellen in alten Gehirnen. Eine mögliche Rolle bei Reparatur- und Lernprozessen. In: *Extracta Neurologica*, 1/2:12–16
- Buchner, A./Brandt, M. (2002): Gedächtniskonzeptionen und Wissenspräsentationen. In: J. Müsseler/W. Prinz (Hrsg.): *Allgemeine Psychologie*: 1051–1113, Göttingen
- Eriksson, P. S. u. a. (1998): Neurogenesis in the adult human hippocampus. In: *Nature Medicine*, 4: 1313 –1317
- Kubesch, S. (2002): Sportunterricht: Training für Körper und Geist. In: *Nervenheilkunde*, 9: 487–490
- Ratey, J. J./Hagermann, E. (2009): *Superfaktor Bewegung*, Freiburg i. Br.
- Spitzer, M. (1996): *Geist im Netz. Modelle für Lernen, Denken und Handeln*, Heidelberg
- Spitzer, M. (2002): *Lernen. Gehirnforschung und Schule des Lebens*, Heidelberg



Kostenfrei Infos SOFORT abrufen

Wenn Sie das Jonglieren näher interessiert, nutzen Sie unseren Blitzschnell-Online-Service. Schreiben Sie eine SMS an die Mobil-Nummer **+49 157 35 55 99 44** Mail an oder eine Mail an **ebookversand@fql.de** und geben Sie im Text-/Nachrichtfeld den Code **“Linkliste Jonglieren”** und Ihre **eMail-Adresse** ein. Sie erhalten dann wenige Minuten später **SOFORT automatisch** eine Antwort-Mail mit vielen interessanten Links rund um die Themen Jonglieren, Jonglieren & Lernen, Jonglieren & Gehirn, WeFaLe sowie Jonglieren für Trainer. Wichtig: Es muss (!) im Nachrichtenfeld stehen - nicht im Betreff!