

Führen eines Lerntagebuchs (*Forschungstagebuch/Lernjournal*)

Ein Lerntagebuch soll dazu dienen, schriftlich, chronologisch zu dokumentieren, was man gelernt hat, welche Erfahrungen man mit bestimmten Lerninhalten, Techniken etc. gemacht hat, und wo noch Nachhol- oder Informationsbedarf besteht.

Es soll helfen, von Erfolgen und Misserfolgen zu lernen, das Bewusstsein für den eigenen Lernprozess fördern, und kann evtl. dazu beitragen, in der Auseinandersetzung mit dem Gelernten eigene Ideen und Techniken zu entwickeln.

Hilfreich für das Verfassen sind folgende Fragen:

- Was habe ich Neues gelernt? (in Bezug auf die Inhalte, aber auch in Bezug auf meine personalen Kompetenzen)
- Mit welchen Techniken/Konzepten habe ich gearbeitet und welche Erfahrungen habe ich damit gemacht?
- Woran werde ich inhaltlich bzw. übungstechnisch noch weiter arbeiten? Und wie werde ich das machen?
- Was möchte ich in den nächsten Tagen einmal anwenden?
- Was will ich noch nachholen und/oder klären?

Ganz konkret bedeutet dies:

- regelmäßiges Führen des Tagebuchs – innerhalb eines Tages nach der Übung (auch nach dem Üben zu Hause)
- der Stil ist wie bei einem normalen Tagebuch jedem selbst überlassen
- gelegentliches Zurückblättern der Aufzeichnungen, um Konsequenzen aus den Erfahrungen ziehen zu können
- Tipp: zwei Farben verwenden
 - (a) für neue Inhalte
 - (b) und für offene Fragen oder Probleme, oder auch für die Planung von weiteren Arbeitsprozessen
- Tipp: Smilies für die unterschiedlichen Stimmungen, Gefühle während der Übung verwenden