



Selbstgesteuertes Lernen

Hier gibt es Lernmethoden zum selbstgesteuerten Lernen:

1.

Inspiration Achtsamkeit

Bei Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) geht es erstmal um eine innere Haltung uns selbst, unseren Mitmenschen und der Welt gegenüber. BNE startet also immer bei uns selbst. In einem abstürzenden Flugzeug sind wir aufgefordert, unsere eigene Sauerstoffmaske zuerst aufzusetzen. Der Sinn ist eindeutig: Bin ich erstmal ohnmächtig, kann ich niemandem mehr helfen. Das gleiche Prinzip gilt auch in anderen Lebenssituationen: **Nur wenn es mir gut geht, wenn ich mich um mich kümmere und ich achtsam mit meinen Bedürfnissen umgehe, bin ich in der Lage, wohlwollend anderen zu helfen, meine Gedanken frei und innovativ zu entfalten und zu einer zukunftsorientierten, nachhaltigen Entwicklung unserer Gesellschaft beizutragen.**

Achtsamkeit kann eine wahre Superkraft sein.

Aber worum genau geht es eigentlich bei Achtsamkeit (engl. mindfulness)?
Schau dir das nebenstehende Video dazu an. (Du kannst dir zu dem Video über Einstellungen deutsche Untertitel einstellen.)

Wie achtsam wir mit uns selbst umgehen, beeinflusst auch unser Konsumverhalten. Vielleicht kennst du das von dir selbst: Viele Menschen neigen dazu, sich mit kleinen „Belohnungen“ zu entschädigen, wenn es ihnen gerade nicht so gut geht. Doch das positive Gefühl, dass wir damit verbinden, hält meistens nicht lange an. Nachhaltiger ist es, gut auf dich zu achten und so dein allgemeines Wohlbefinden zu verbessern.

Überlege dir, welche Achtsamkeitsmethoden du gut in deinen Alltag einbauen kannst, damit es dir allgemein besser geht. Das kann für jeden Menschen etwas anderes sein.

Hier sind einige Möglichkeiten, wie du achtsam mit dir selbst umgehen kannst:

1. Zeit in der Natur verbringen
2. Pläne canceln, wenn du gerade viel Stress hast
3. Auf deine Gesundheit achten, indem du dir Zeit für dich nimmst und dich entspannst
4. Freund*innen treffen

>>



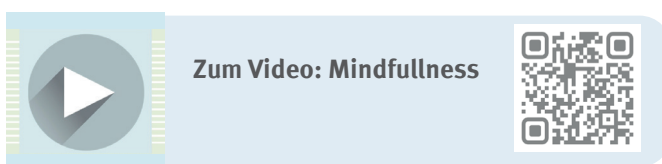
- »
5. Positive Gedanken
 6. Meditation
 7. Atemübungen
 8. Journaln / Tagebuch schreiben
 9. Sport
 10. Deinen Hobbys nachgehen
 11. Etwas kreatives machen (z.B. Schreiben, Malen, Musik machen,...)
 12. Darauf hören, was dein Körper und dein Geist gerade brauchen
 13. Ausreichend Schlaf
 14. Gutes Essen

Aber auch Dinge, wie nicht so hart mit dir selbst sein, wenn du heute doch mal ungesund gegessen hast oder keine Lust auf Sport hattest.

Fertige eine Liste mit allen achtsamen Dingen an, die du regelmäßig in deinen Alltag integrieren möchtest. Fange ruhig mit wenigen Dingen an, die du nur wenige Minuten am Tag oder in der Woche umsetzt. Du kannst die Liste jederzeit ändern und erweitern, wenn dir danach ist. Hänge die Liste irgendwo auf wo du sie regelmäßig siehst. Dinge zu visualisieren, erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass du sie machst.

Tausche dich auch mit deinen Freund*innen darüber aus, wie sie – bewusst oder unbewusst – Achtsamkeit in ihren Alltag einbauen.

Für mehr spannende Informationen, stöbere auch durch unsere LeNaTex Bibliothek!





Selbstgesteuertes Lernen

Hier gibt es Lernmethoden zum selbstgesteuerten Lernen:

2.

Inspiration Knowledge-Action-Gap

Die sogenannte Knowledge-Action-Gap (dt. Wissens-Handlungs-Lücke) besagt, es mangelt uns in unserem Wissen über Nachhaltigkeit häufig nicht an theoretischem Wissen. Vielmehr fehlt uns der Anstoß, unser Wissen über Nachhaltigkeit in konkretes Handeln umzusetzen.

Mache dir eine Liste an Dingen, von denen du nachhaltigere Alternativen weißt, dich aber bisher noch nicht darum gekümmert hast.

Hier sind nur einige solcher Beispiele:

1. Zu einer nachhaltigen Bank wechseln
2. Den Stromanbieter zu einem nachhaltigen Stromanbieter wechseln
3. Beim Einkaufen auf weniger Plastikverpackung achten
4. Keine Pappbecher verwenden
5. Weniger rauchen
6. Weniger autofahren
7. Mehr Second Hand shoppen
8. Dinge reparieren statt neu kaufen
9. Dinge teilen / leihen statt neu kaufen
10. Einfach mal anfangen.

Fange mit wenigen Dingen an, die du in den kommenden Monaten umsetzen möchtest. Du kannst die Liste jederzeit ändern und erweitern, wenn dir danach ist. Hänge die Liste irgendwo auf wo du sie regelmäßig siehst. Dinge zu visualisieren, erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass du sie machst.

Tausche dich auch mit deinen Freund*innen darüber aus, wie sie – bewusst oder unbewusst – Nachhaltigkeit bereits in ihren Alltag integrieren. Gebt euch gegenseitig Tipps und nehmt euch gemeinsam kleine Challenges vor, was ihr bis wann umsetzen möchtet.



Selbstgesteuertes Lernen

Hier gibt es Lernmethoden zum selbstgesteuerten Lernen:

3.

Inspiration Peer-Learning

„Peer-Learning“ oder auch „Peer-to-Peer-Learning“ bedeutet so viel wie „Lernen unter Gleichen“ oder „Voneinander lernen“, also ein Lernen auf Augenhöhe.

Innerhalb deiner Klasse werden viele Menschen unterschiedliche Stärken haben. Um euch auf zukünftige Aufgaben und Tests vorzubereiten, nutzt die hier verlinkte Methode des **Peer-Learnings**.

Verbindet euch in Lerngruppen, fertigt eine Liste an Themen an, die ihr lernen möchtet oder müsst und sucht euch jeweils ein Thema aus, zu dem ihr den anderen in eurer Lerngruppe eine kleine Präsentation ausarbeitet.

Beantwortet euch gegenseitig Fragen und helft euch zu verstehen. Vernetzt euch und macht Gebrauch von der Vielfalt eurer Perspektiven und Stärken.

Wenn ihr kreativ werdet und Zusammenhänge und Alltagsbezug zu Themen aufbauen könnt, fällt es eurem Gedächtnis leichter, sich Dinge zu merken.

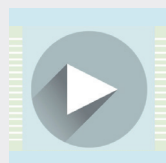
Lernmaterial



Präsentation 1: Einstieg in: Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) | Berufsbildung für nachhaltige Entwicklung (BBNE)



Leitfaden 1: BNE | BBNE: Leitfaden für Lehrkräfte und ausbildendes Personal



Text + Video 1: Peer-Learning



Oder schau in unserer
LeNaTex Bibliothek vorbei!

