

Integriere das Lernen so gut es geht in die Alltagsroutinen oder lasse dich von deinem Smartphone oder Computer daran erinnern.

Es gibt dabei zahlreiche Gelegenheiten, wie etwa auf dem Weg zur und von der Arbeit, beim Joggen am Morgen oder am Abend, bei der Radtour oder auch in der Mittagspause.

Wichtig ist das regelmäßige Lernen (Trainieren) in kurzen Zeitabständen – am besten täglich. Lernen kann so eine ähnliche Routine werden wie Zähneputzen oder die Morgen-Gymnastik. In der Regel dauert es einen Monat bis eine täglich ausgeführte Handlung zur Gewohnheit wird.

Ich erkläre das Ganze mal an meinem eigenen Beispiel.

- Ich mache jeden Morgen ca. 20 Minuten Gymnastik- und Kraftübungen für den Rücken und für die Brust. Während der Übungen höre ich mir beliebige Inhalte (Podcasts, Lern-CD's, Videos, Hörbücher, ...) an. Oft sind das Inhalte zu den Themen Beruf, gesellschaftlicher Wandel und Internetwirtschaft – teilweise auch in englischer Sprache.
- Drei mal in der Woche mache ich am Morgen einen kurzen Waldspaziergang. Während ich laufe, genieße ich die Natur und denke oft auch grob meine aktuellen Aufgaben durch und führe interne Selbstgespräche im Kopf. Meist mach ich das in Englisch um mein Englisch zu verbessern.
- Wenn ich einen Kunden besuche oder auf dem Weg in die Stadt bin, nutze ich diese Zeit um mir beliebige Inhalte (Podcasts, Lern-CD's, Videos, Hörbücher, ...) in deutscher oder manchmal auch englischer Sprache anzuhören oder aber um bestimmte Dinge durchzudenken.
- Ich schalte den Computer ca. 3 mal am Tag ein und aus. Jedes Mal beim Hochfahren lerne ich für ca. 3 Minuten ein paar Englisch-Vokabeln mit meinem Karteikarten-Aufbauwortschatz. Das sind täglich 9 Minuten, wöchentlich 54 Minuten und im Monat sind das immerhin 216 Minuten.
- Nachdem der Computer hochgefahren ist, lese ich meine Newsfeeds und stöbere kurz in den Beiträgen meines Netzwerks (interessante Blogs, Google Plus, Twitter, interessante Webforen, ...). Auf diesem Wege stoße ich oft auf interessante Artikel (auch in englischer Sprache), Videos oder manchmal auch Podcasts.

Die Artikel ordne ich dann in den Ordner „noch lesen“ ein, die interessanten Videos und Podcasts notiere ich mir und schaue bzw. höre sie am Samstag abend oder am Sonntag, wenn es zeitlich geht. Natürlich teile ich auch viele eigene Gedanken in meinem Netzwerk, genauso wie ich interessante Beiträge und Artikel anderer teile. Ich achte darauf, dass das Ganze nicht mehr als eine halbe Stunde dauert.

- Am Abend vor dem Schlafen gehen, denke ich noch einmal über den Tag nach. Was gut gelaufen ist und was weniger gut. Wenn ich Lust habe, dann nutze ich diese Tagesroutine auch zum Englisch lernen, indem ich mir diese Gedanken in englischer Sprache mache.

Wie man sieht, baue ich die Lernprozesse in bestimmte Alltagsroutinen ein, die dann wie ein automatischer Anstoß zum Lernen funktionieren.