

Individuelles Lernen neu gedacht

Effektiver lernen, Stress reduzieren, Selbststeuerung stärken

Ein Vortrag über
Lernen, Stress und
Selbststeuerung

von
Martin J.J. Ulherr



Mit Erfahrung, Neugier und Verständnis für menschliche Entwicklung

Über viele Jahre hinweg habe ich Menschen in anspruchsvollen beruflichen Kontexten begleitet – zunächst in der Forschung und Entwicklung, später in leitenden Funktionen internationaler Konzerne der chemischen Industrie. 17 Jahre Tätigkeit in Forschung & Entwicklung sowie 28 Jahre Führungserfahrung haben meinen Blick dafür geschärft, wie Menschen unter Leistungsdruck denken, handeln und lernen.

Seit 2006 beschäftige ich mich intensiv mit dem menschlichen Geist, Lernprozessen und kognitiven Verhaltensmustern. Diese langjährige praktische Auseinandersetzung wird ergänzt durch eine Ausbildung zum Personal- und Business-Coach mit psychologischer Beratung sowie ein aktuell laufendes wissenschaftliches Studium der **angewandten Psychologie** (voraussichtlicher Abschluss 2027).

Mein besonderes Interesse gilt der Frage, warum Lernen für viele Menschen mit Stress verbunden ist – und wie Verstehen, Selbststeuerung und Neugier wieder zu tragenden Kräften werden können. Genau an dieser Schnittstelle verbinde ich wissenschaftliche Erkenntnisse mit praktischer Erfahrung aus Industrie, Führung und Lehre.





Lernen, Stress und Selbststeuerung – ein Thema für alle Fachrichtungen

Studierende, Absolventen und Auszubildende stehen heute vor hohen Anforderungen:

Prüfungsdruck, Zeitknappheit, Leistungsansprüche und die Unsicherheit des Übergangs in das Berufsleben.

Viele verfügen über fachliches Wissen, fühlen sich jedoch im Umgang mit Stress, Selbstorganisation und Lernen zunehmend überfordert.

Der Vortrag „**Individuelles Lernen neu gedacht**“ greift genau diese Herausforderung auf. Er vermittelt wissenschaftlich fundierte und zugleich praxisnahe Ansätze, mit denen Lern- und Leistungsprozesse besser verstanden und gezielt gesteuert werden können. Im Mittelpunkt stehen nicht Fachinhalte, sondern die Frage, wie Lernen, Stress und persönliche Handlungsmuster zusammenwirken.



Wissen ist die Kraft des Denkens ©

Martin J. J. Ulherr

Personal und Business Coach

Psychologischer Berater



Das Angebot ist fachrichtungsunabhängig, niedrigschwellig und interaktiv. Die Teilnehmenden erhalten keine abstrakten Theorien, sondern konkrete Orientierung für den eigenen Lern- und Belastungsstil – ein Thema von hoher Relevanz für Karrieremessen, Hochschultage und Berufseinstiegsformate.

Ziel des Vortrags:

Mehr Selbstwirksamkeit, weniger Stress und ein bewussterer Umgang mit Lernen und Leistung.



Wissen ist die Kraft des Denkens ©

Martin J. J. Ulherr

Personal und Business Coach

Psychologischer Berater



Individuelles Lernen neu gedacht

Effektiver lernen – Stress reduzieren – Selbststeuerung stärken

Nachhaltiges Lernen geht weit über Auswendiglernen hinaus. Die Kognitions- und Lernpsychologie zeigt seit Jahren, dass Lernerfolg weniger von Intelligenz oder Zeitaufwand abhängt, sondern davon, wie Informationen verarbeitet, verknüpft und reguliert werden (vgl. Chi, 2009; Dunlosky et al., 2013).

Lernen ist ein individueller Prozess. Wahrnehmung, Motivation, Emotionen und persönliche Erfahrungsmuster beeinflussen, wie Informationen aufgenommen und interpretiert werden. Wahrnehmung wirkt dabei als aktiver Filter: Sie steuert Aufmerksamkeit, Belastungserleben und Lernfluss. Werden individuelle Zugangsweisen nicht berücksichtigt, steigt der Stress – Lernen wird ineffizient und zunehmend belastend.



Wissen ist die Kraft des Denkens ©

Martin J. J. Ulherr

Personal und Business Coach

Psychologischer Berater



Ein weiterer zentraler Einflussfaktor sind sogenannte innere Antreiber. Diese meist unbewussten Muster können motivierend wirken, unter Leistungsdruck jedoch zu dauerhaften Stressverstärkern werden:

- **„Sei perfekt!“** – Angst vor Fehlern und übermäßige Detailfixierung
- **„Streng dich an!“** – permanentes Kämpfen ohne Erholung
- **„Mach schnell!“** – Tempo statt Verständnis
- **„Mach es allen recht!“** – Orientierung an äußeren Erwartungen
- **„Sei stark!“** – Überforderung ohne Entlastung

Gerade in Lern- und Prüfungssituationen entscheiden diese Antreiber häufig darüber, ob Lernen gelingt oder blockiert wird.



Wissen ist die Kraft des Denkens ©

Martin J. J. Ulherr

Personal und Business Coach

Psychologischer Berater



Das vorgestellte Konzept verbindet Lernpsychologie, Stress-verständnis und praxisbewährte Modelle der Selbstreflexion. Ein kurzer Selbsttest ermöglicht es, individuelle Muster sichtbar zu machen:

Was unterstützt mich beim Lernen – und was erzeugt unbewusst Stress?

Auf dieser Basis lassen sich konkrete Strategien entwickeln, um Lernen ruhiger, gezielter und nachhaltiger zu gestalten.

In wenigen Minuten zu mehr Klarheit, weniger Stress und wirksamem Lernen.



Wissen ist die Kraft des Denkens ©

Martin J. J. Ulherr

Personal und Business Coach

Psychologischer Berater



Verstehen ist kein Zufall, sondern Methode.



Wissen ist die Kraft des Denkens ©

Martin J. J. Ulherr

Personal und Business Coach

Psychologischer Berater



Literaturverzeichnis

A. Kognitions-, Lern- und Stresspsychologie (empirische Grundlage)

Chi, M. T. H. (2009).

Active-Constructive-Interactive: A Conceptual Framework for Differentiating Learning Activities.

Educational Psychologist, 44(4), 247–267.

<https://doi.org/10.1080/00461520903213573>

Craik, F. I. M., & Lockhart, R. S. (1972).

Levels of Processing: A Framework for Memory Research.

Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior, 11(6), 671–684.

Dunlosky, J., Rawson, K. A., Marsh, E. J., Nathan, M. J., & Willingham, D. T. (2013).

Improving Students' Learning With Effective Learning Techniques.

Psychological Science in the Public Interest, 14(1), 4–58.

<https://doi.org/10.1177/1529100612453266>

Goldstein, E. B. (2015).

Cognitive Psychology: Connecting Mind, Research, and Everyday Experience (4th ed.).

Boston: Cengage Learning.

Zimmerman, B. J. (2002).

Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview.

Theory Into Practice, 41(2), 64–70.

Weinstein, Y., Madan, C. R., & Sumeracki, M. A. (2018).

Teaching the Science of Learning.

Cognitive Research: Principles and Implications, 3(2).

<https://doi.org/10.1186/s41235-017-0087-y>



Wissen ist die Kraft des Denkens ©

Martin J. J. Ulherr

Personal und Business Coach

Psychologischer Berater



Literaturverzeichnis

B. Stress, Motivation und Selbstregulation

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984).

Stress, Appraisal, and Coping.

New York: Springer.

McEwen, B. S. (2007).

Physiology and Neurobiology of Stress and Adaptation.

Physiological Reviews, 87(3), 873–904.

Bandura, A. (1997).

Self-Efficacy: The Exercise of Control.

New York: Freeman.

C. Erklären, Verstehen und Expertenlernen

Feynman, R. P. (1999).

The Pleasure of Finding Things Out.

Cambridge, MA: Perseus Publishing.

Brown, P. C., Roediger, H. L., & McDaniel, M. A. (2014).

Make It Stick: The Science of Successful Learning.

Cambridge, MA: Harvard University Press.



Wissen ist die Kraft des Denkens ©

Martin J. J. Ulherr

Personal und Business Coach

Psychologischer Berater



Literaturverzeichnis

D. Wahrnehmung und kognitive Verarbeitung

Neisser, U. (1967).

Cognitive Psychology.

New York: Appleton-Century-Crofts.

E. Antreiber, Persönlichkeit und Stressmuster (praxisorientierte Modelle)

Kahler, T. (1975).

Drivers: The Key to the Process Communication Model.

Taibi Kahler Associates.

Kahler, T. (1982).

Process Communication Model.

Little Rock, AR: Taibi Kahler Associates.

Stewart, I., & Joines, V. (1987).

TA Today: A New Introduction to Transactional Analysis.

Nottingham: Lifespace Publishing.

Die verwendeten Modelle zur Beschreibung innerer Antreiber dienen der strukturierten Selbstreflexion und basieren auf praxisbewährten Konzepten der Transaktionsanalyse; sie ersetzen keine diagnostischen Verfahren.



Wissen ist die Kraft des Denkens ©

Martin J. J. Ulherr

Personal und Business Coach

Psychologischer Berater



Martin J.J. Ulherr

Personal und Business Coach

Psychologischer Berater

Rosengasse 19A

97070 Würzburg

Tel.: 01577 156 11 75

E-Mail: coaching@ulherr.net

Web: <https://www.ulherr.net>