Lernen verläuft in vier Phasen

„Das fühlt sich irgendwie komisch an.“ „Ja, macht nichts.“

Ob es um klare Gestik geht, einen starken Start, längere Pausen, kürzere Sätze oder eines der vielen anderen Themen, die es zu reflektieren lohnt:

Wenn wir etwas Neues versuchen, fühlt sich das immer erstmal fremd an.

Unser Gehirn kennt es einfach noch nicht.

Lernen verläuft in vier Phasen:

1. Unbewusste Inkompetenz –

Du weißt nicht, dass du etwas nicht kannst. Noch ist alles „normal“.

2. Bewusste Inkompetenz –

Du wirst auf etwas aufmerksam (gemacht), was nicht ideal ist. Willst es ändern, weißt aber noch nicht wie. Verunsicherung. Frust. Für viele ein Anlass für Coaching oder Training.

3. Bewusste Kompetenz –

Du lernst oder probierst etwas Neues aus. Es wird besser. Aber es ist eben noch keine Gewohnheit. Deshalb fühlt es sich seltsam an.

4. Unbewusste Kompetenz –

Du bist drangeblieben, hast geübt. Irgendwann machst du es, ohne darüber nachzudenken. Jetzt ist es dein neues Normal. Natürlich. Verlässlich.

Die Phasen der bewussten Inkompetenz und der bewussten Kompetenz sind unbequem – aber notwendig. Dranbleiben lohnt sich. Immer.

Hast du dich in einer der Lernphasen wiedergefunden?