



## **Transkript Deutsch für “Prokrastination beim Sprachenlernen – Am Montag fang’ ich an“**

Hallo, hier ist Christine von Mindmap your German, und hier ist mein neues Video für dich. Heute geht es in diesem Video um Prokrastination beim Sprachenlernen. Und nicht nur beim Sprachenlernen, sondern ganz grundsätzlich ist Prokrastination ein großes Thema. Was bedeutet das? Es bedeutet ganz klassisch: Am Montag fange ich an. Und ich beschränke mich hier natürlich jetzt auf das Sprachenlernen, aber ganz viele Dinge sind übertragbar auf andere Bereiche des Lebens.

Wenn dir dieses Video gefällt, freue ich mich, wenn du meinen Kanal abonnierst, wenn du das Video teilst und likst, mir einen Kommentar abgibst. Vielleicht hast du noch andere Lösungen dafür. Und wenn du mit mir zusammenarbeiten möchtest, gerne, dann schick mir bitte eine Mail. Die Mailadresse findest du in der Beschreibung.

So, am Montag fange ich an. Ich habe vier Kategorien: kognitive Herausforderungen, psychologische Herausforderungen, kulturelle Herausforderungen und motivationale Herausforderungen. Das sind die vier Hauptbereiche, warum es schwierig ist, sofort mit Sprachenlernen anzufangen, wo also die Probleme liegen könnten. Die Probleme habe ich hier immer rot markiert, also hier und hier, und die Lösungen dazu, die ich dir gleich erklären werde, sind hier unten, die sind im Original grün, in meinem Video sehen sie eher Gelb aus. Aber gut, du weißt, das sind die Lösungen.

So, die kognitiven Herausforderungen. Damit fangen wir an. Eine kognitive Herausforderung ist, dass die Muttersprache und die Fremdsprache, die ich lernen möchte, unterschiedlich funktionieren. Das heißt, ich bin Deutsche, ich möchte Spanisch oder Italienisch lernen. Die Sprachstrukturen funktionieren anders. Du bist vielleicht Russe, du bist Engländerin, du bist Spanier, du bist Italienerin und möchtest Deutsch lernen. Dann wirst du feststellen: Oh, Deutsch funktioniert ja ganz anders als meine Muttersprache. Und dadurch muss das Gehirn ständig neue Strukturen, Regeln, Vokabeln und Muster lernen, und das ist natürlich anstrengend. Durch dieses neue Lernen oder durch diese Notwendigkeit des neuen Lernens musst du ständig wiederholen. du musst aktiv üben, und natürlich ist es anstrengend und kostet Zeit.

Aber was ist der Lösungsansatz? Der Lösungsansatz ist, regelmäßig etwas zu tun, lieber wenig, aber regelmäßig, und bestimmte Lerntechnikmethoden einzusetzen. Lerntechnikmethoden gibt es ganz viele. Da muss man herausfinden, was einem liegt. Also, dass man zum Beispiel Eselsbrücken verwendet zum Behalten von Vokabeln, dass man Mindmaps verwendet vielleicht für bestimmte Themen und so weiter, und ja, man sollte im Laufe der Zeit einfach für sich die perfekte Methode finden.

Und hier steht noch SRS. Ich weiß nicht, ob du weißt, was das ist. Das ist das Spaced Repetition System, das heißt, dass bestimmte Lerninhalte, Vokabeln zum Beispiel, in bestimmten Abständen wiederholt werden müssen. Am Anfang, wenn ich Vokabeln das erste Mal lerne, findet die Wiederholung sehr oft statt, und je besser ich die Vokabeln beherrsche, desto seltener ist die Wiederholung. Das heißt, desto größer sind die Zeitabstände zwischen den Wiederholungseinheiten. Und das ist dieses Spaced Repetition System. Wenn du eine Vokabelapp verwendest auf dem Handy oder auch am Computer wie Memrise, Phase6 oder Anki oder sowas, dann machen diese Apps dieses Spaced Repetition System automatisch, das heißt, du schaltest deine App einfach ein, bekommst deine Vokabeln angezeigt, die du zu wiederholen hast, machst die und fertig. Wenn du das manuell machst, zum Beispiel mit einem Karteikartenkasten, wo du deine Vokabeln aufschreibst, oder eine Vokabelliste, dann musst du dich leider manuell darum kümmern.

Die psychologischen Herausforderungen. Es sind nicht nur psychologische, sondern auch emotionale Herausforderungen. Die Schwierigkeit ist, dass man eine

Sprachhemmung haben könnte. Sprachhemmung bedeutet, ich habe Angst vor Fehlern, ich habe mangelndes Selbstvertrauen, ich bin schüchtern, und dadurch spreche ich nicht gut. Das ist genau mein Problem, was ich habe in Französisch. Komischerweise nur in Französisch, ich habe es nicht in anderen Sprachen, aber in Französisch habe ich diese Sprachhemmung, ich bin schüchtern, ich habe kein Selbstvertrauen, und ich habe Angst vor Fehlern. Und dadurch führt das natürlich dazu, dass ich mit Französisch, vielleicht geht es dir mit Deutsch so, nicht genug übe, weil es irgendwann ein Teufelskreis ist: Ich kann es nicht gut, dadurch mache ich es nicht gerne, dadurch übe ich weniger, dadurch kann ich noch schlechter, und es wird immer schlimmer. Aber was ist die Lösung dafür? Die Lösung ist, sollte ich vielleicht selber auch beachten, dass meine Lernumgebung positiv sein sollte und unterstützend. Also, ich sollte mich mit Menschen unterhalten, die mich unterstützen in der Fremdsprache, und nicht welche, die sagen "oh, jetzt hast du schon wieder einen Fehler gemacht". Und ich muss akzeptieren, daran arbeite ich selber auch noch, dass Fehler dazu gehören, dass Fehler notwendig sind zum Lernen. Und dass alle anderen Sprachlerner, die schon viel weiter sind als ich, genau diese Fehler auch gemacht haben, nur schon viel früher. Das kann ich im Italienischen, im Englischen, im Spanischen ganz gut ausblenden, im Französischen tue ich mir da eher schwer. Aber gut, ich arbeite dran.

Und was man auch machen sollte: Du hast vielleicht ein großes Sprachziel "Ich möchte Deutsch lernen bis zum Niveau C1 und möchte diese Prüfung bestehen" zum Beispiel oder B2, was auch immer. Jetzt kann ich aber dieses große Ziel in Teilziele herunterbrechen, das heißt, ich kümmere mich erstmal um das Niveau A1 oder ich nehme eine konkrete Situation. Ich möchte im Restaurant mein komplettes Essen selber bestellen können, dann nehme ich das Niveau A2 und mache die Situation konkret ein bisschen schwieriger und so weiter und so weiter. Und wenn ich die Situation gemeistert habe, wenn ich das Ziel erreicht habe, dann feiere ich mich mit Schokolade, mit einem guten Essen, mit einem Spaziergang, mit einem Abend mit Freunden, was auch immer.

Die dritte Variante hier, der dritte Bereich sind die kulturellen Herausforderungen. Kulturelle Herausforderungen, was meine ich damit? Sprachenlernen ist viel mehr als nur Vokabeln und Grammatik. Viele Lerner konzentrieren sich aber genau darauf, Das

heißt, die lernen Vokabeln, die lernen Grammatik, und denken "juhu, und jetzt kann ich eine Sprache perfekt sprechen". Und das Problem ist: Ja, theoretisch schon. Aber wenn ich den Kulturkreis nicht dazu lerne, wenn ich nicht weiß, wie Deutschland, Österreich, Schweiz funktioniert, wenn ich nicht weiß, was in Italien anders ist als in Deutschland, wenn ich nicht weiß, was in Frankreich ist anders als in Spanien, dann habe ich auf Dauer ein Problem. Und dann brauche ich eigentlich, und das ist das, was dann notwendig ist, ich brauche Kulturinformationen: Wie funktionieren die Gepflogenheiten? Wie funktioniert die Kommunikation im Land? Da gehören zum Beispiel auch so Kleinigkeiten dazu, dass man in Italien am Nachmittag oder Abend nach dem Essen keinen Cappuccino trinkt. Zum Beispiel. Da gehört alles Mögliche dazu, nicht nur die Sprache selber, sondern auch Verhaltensweisen, nonverbale Kommunikation. Es gibt Länder, in denen diese Bewegung "ja" bedeutet, es gibt aber auch Länder, in denen diese Bewegung "nein" bedeutet. Wenn ich das verwechsle, habe ich vielleicht ein Problem.

Wie kann ich dieses Problem lösen? Indem ich komplett in die Sprache eintauche, und das mache ich mit Italienisch, und das mache ich auch teilweise mit Spanisch, und ich mache es leider nicht so sehr mit Französisch, und das merke ich an meinen Sprachkenntnissen. Also, ich tauche in die Kultur ein. Bedeutet: Ich lese Bücher, ich schaue Filme, ich höre Musik, und ich reise in das Land und suche mir Freunde im Land. Und klar: Je besser ich die Sprache kann, desto mehr Freunde habe ich dort oder umgekehrt. Je mehr Freunde ich dort habe, desto besser beherrsche ich die Sprache. Deswegen ist meine starke Sprache Italienisch, meine zweitstarke Sprache ist Spanisch und dann erst Französisch. Englisch ist außen vor, weil für Englisch habe ich keine speziellen Freunde. Ich spreche jetzt nur von den Sprachen, in denen ich mit Freunden kommuniziere. Wenn du keine Freunde hast im Ausland, in dem jeweiligen Land, könntest du auch daran denken, ins Land zu reisen und einen Sprachkurs zu machen dort, oder du suchst dir über eine Sprachapp Tandempartner, das habe ich auch gemacht, so sind die Freundschaften nämlich entstanden. Ich habe mir über Italki und über HelloTalk und über Tandem Sprachpartner gesucht, und ganz ganz viele davon sind jetzt wirklich ganz ganz tolle Freunde geworden. Und wenn du natürlich solche Freunde hast, dann sprichst du oft, erfährst viel übers Land und über die Kultur, und es ist genau das, was du brauchst.

Am Ende noch als vierte Kategorie hier oben habe ich noch die motivationalen Herausforderungen. Das heißt, was betrifft die Motivation? Meine Motivation wird beeinflusst durch den Zeitaufwand: Je länger es dauert, desto unmotivierter wird man. Und wenn die Erfolge fehlen, klar. Deswegen lerne ich natürlich lieber Italienisch und Spanisch als Französisch, weil ich darin erfolgreicher bin. Das ist blöd, aber es ist halt nun mal so. Das heißt, Sprachenlernen erfordert erstmal viel Zeit und Geduld, und viele Menschen geben auf, weil sie eben nicht so schnell die Fortschritte sehen, wie sie sie haben wollen, und weil ihnen der Zeitaufwand zu hoch ist beziehungsweise immer etwas anderes Priorität hat. Es kann sein, das ist bei mir, wie gesagt, bei Französisch ein bisschen so, für Italienisch habe ich immer Zeit.

Aber wie kann ich diese Herausforderung meistern? Also, erstmal brauche ich eine klare Motivation. Ich brauche ein klares Ziel. Ich muss wissen, wofür oder für wen ich diese Sprache lerne. Dazu hilft es ganz gut, sich zu visualisieren, sich zu sehen in der Situation "Wow, ich spreche ganz toll Italienisch, Spanisch, Französisch", dann arbeitet nämlich das Unterbewusstsein mit. Ich setze mir Zwischenziele. Also, wie schon hier drüben gesagt, ich nehme nicht mein ganz großes Ziel, ich möchte die C1-Prüfung bestehen, sondern ich nehme Zwischenziele A1, A2, B1, B2 oder eben konkrete Situationen: Ich möchte zehn Minuten mit einem Sprachfreund durchgehend Französisch sprechen. Dann 20 Minuten, dann vielleicht ein schwierigeres Thema und so weiter.

Und was auf jeden Fall hilfreich ist, ist eine Lernroutine, also, jeden Tag etwas zu tun, abwechslungsreich zu lernen, aber jeden Tag etwas zu tun. Ich würde immer zwei Fähigkeiten pro Tag üben, also, entweder Schreiben und Lesen, Schreiben und Hören, Schreiben und Sprechen, oder eben Lesen und Hören, Lesen und Sprechen, Lesen und Schreiben, was auch immer, du weißt, was ich meine. Was immer Thema ist jeden Tag, sind die Vokabeln. Die Vokabeln sind Pflicht. Pflicht, ja, Pflicht. Und diese Vokabeln kannst du eben lernen, wie schon gesagt, durch diese Sprachapps. Wenn du die Sprachapps nutzt, geht es relativ schnell, weil du nichts organisieren musst. Du machst die App einfach auf, fängst an zu lernen. Nach fünf Minuten, höchstens zehn Minuten bist du fertig, und das war es dann. Und vor allem: Diese Sprachapps kannst du auch unterwegs benutzen, an der Supermarktkasse zum Beispiel, oder wenn du irgendwo anders warten musst, oder sogar beim Spaziergehen, wie du möchtest.

Und, genau, und Motivation behält man auch, indem man Menschen hat, mit denen man sprechen kann. Oder eben: Ich habe Kursteilnehmer, die lernen Italienisch nur, weil sie mit Eros Ramazotti kommunizieren wollen, falls Sie ihn mal treffen. Ich habe Kursteilnehmer, die Lernen nur Italienisch, weil sie in Verona in die Oper wollen und verstehen wollen, was dort gesungen wird. Und ich habe Kursteilnehmer, die lernen zum Beispiel Deutsch, weil Rammstein so cool ist. Das ist ganz unterschiedlich. Was deine Motivation ist, musst du herausfinden. Aber wenn du Motivation hast, umso besser, perfekt.

Und das ist mein Video für heute. Also, ich habe mit dir gesprochen über die Denkweise, also kognitive Herausforderungen, über die Psychologie beim Sprachenlernen, über die Kultur und über die Motivation. Und ich hoffe, es war etwas Nützliches für dich dabei.

Ich hoffe, das Video hat dir gefallen, und es nützt etwas. Wenn du Fragen hast, schreib mir einfach, wenn du mit mir zusammenarbeiten willst, schreib mir einfach, und ansonsten freue ich mich, wenn du den Kanal abonnierst, wenn du das Video teilst, likst, einen Kommentar abgibst und einfach viel Spaß beim Sprachenlernen hast. Und einen schönen Tag für dich. Tschüss.

Das Video: <https://youtu.be/PSj5-BfpNFI>

Mein YouTube-Kanal: <https://www.youtube.com/@mindmapyourgerman/videos>

Meine Website: <https://erfolgreichessprachenlernen.com/>

Mein Buch auf Deutsch: <https://tinyurl.com/24dwaa2t>

Mein Buch auf Englisch: <https://tinyurl.com/2xnfqn2b>

