

Besser werden wollen

Erst, wenn du weißt, was du richtig machst oder zukünftig besser machen kannst, kannst du auch besser werden. Das gilt gleichermaßen für den Sport und die Schule. Besser werden, das bedeutet für dich dazulernen und dich weiterzuentwickeln. Hierfür müsstest du gesagt bekommen, was gut oder nicht gut gelaufen ist. *Feedback* wird eine solche Rückmeldung genannt. Sie kommt von den Coaches, deinen Lehrkräften, deinem Freundeskreis und deinen Eltern. *Feedback* kann aus Noten, Kommentaren, Gesprächen oder eigenen Gedanken entstehen.



TIPP

Nütze *Feedback*, um besser zu werden: Wenn du es nicht automatisch bekommst, bitte darum. Hör dabei konzentriert zu. Verstehst du etwas nicht, frage genau nach.

Dein Gehirn braucht Feedback

Dein Gehirn kann nicht anders – es nimmt ständig Informationen auf und verarbeitet sie. Das ist Lernen. *Feedback* kann das noch verstärken:

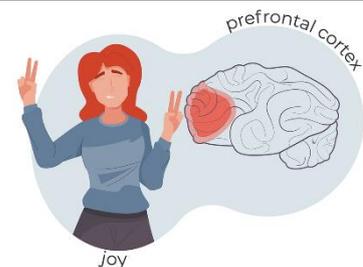
1. Wenn du positives *Feedback* bekommst, zum Beispiel ein Lob, aktiviert das das Belohnungssystem in deinem Gehirn. Dann wird das „Glückshormon“ Dopamin freigesetzt. Du fühlst dich motiviert und ermutigt, so erfolgreich wie bisher weiterzumachen.



2. Positives *Feedback* wird schneller und dauerhafter tief im Gehirn, genauer im Hippocampus, gespeichert, da es mit guten Gefühlen verbunden ist. So erinnerst du dich leichter an das, was du bereits erfolgreich gelernt hast.



3. Ist ein *Feedback* sogar mit Tipps für dich verbunden, wie genau du etwas besser machen kannst, hilft deinem Gehirn das ganz besonders: Dein Stirnhirn überprüft dann, was du gemacht hast, vergleicht es mit dem *Feedback*-Tipp. Es merkt sich, wie es beim nächsten Mal besser geht.



4. Jedes Mal, wenn du *Feedback* bekommst und dabei aktiv zuhörst oder mitschreibst, verstärken sich die Verbindungen zwischen den Gehirnzellen. Diese Verbindungen sind wie kleine Straßen, die immer breiter und besser werden, je öfter du sie benutzt.



Gib dir selbst *Feedback*

Ein besonders wirksames Feedback kommt von dir selbst. Dein Gehirn hilft dir mit diesen drei Bereichen:

1. Im Stirnhirn triffst du die Entscheidungen, wie du handeln willst oder was du sagen möchtest. Du beurteilst, was dir wichtig ist und was nicht.
2. In der Mitte des Gehirns, im Hippocampus, werden viele deiner Erinnerungen gespeichert. Um zu vergleichen, ob du das Richtige tust oder sagst, rufst du hier ähnliche Situationen aus der Vergangenheit ab. Basierend darauf entscheidest du: Handelst du dieses Mal genauso oder anders?
3. Zwischen den beiden Bereichen liegen die Informationen über deine Gefühle: Der sogenannte Gyrus cinguli hilft dir, deine Gefühle bei deinen Entscheidungen zu verstehen.

Du hast also die besten Voraussetzungen, um dir selbst zu überlegen, was du (beispielsweise beim Lernen) besser machen kannst.

Die Fünf-Finger-Methode unterstützt dich dabei, dir regelmäßig (z.B. am Ende einer Woche) selbst *Feedback* zu geben. Gehe dazu die Finger deiner Hand durch und sprich mit dir selbst. Ergänze einfach die Beispielsätze oder denk dir deine eigenen aus:

- 1 Dein Daumen steht für das, was gut gelaufen ist: „Besonders gut kann ich ...“ oder „... fiel mir leicht.“
- 2 Dein Zeigefinger weist auf besondere Dinge hin, die du dir merken willst oder die interessant sind: „Ich merke mir, dass ...“
- 3 Dein Mittelfinger deutet auf Dinge, die nicht wie geplant liefen: „... will und werde ich unbedingt verbessern.“
- 4 Dein Ringfinger zeigt dir, was dir besonders wichtig ist: „... ist mir sehr wichtig.“
- 5 Dein kleiner Finger erinnert dich: „... ist zu kurz gekommen, das will ich ändern.“



TIPP

Sei nicht übertrieben kritisch mit dir. Sei vielmehr großzügig und freundlich zu dir selbst, wenn du dir Feedback gibst. Dein Gehirn mag es, wenn du positiv denkst – und belohnt dich zukünftig mit besseren Leistungen.