



1 Die Formel für Talent
Augmented Reality (AR)

Augmented Reality (AR) Lerninhalte von Virtoon haben sich in der Überbetrieblichen Ausbildung bewährt. Stauend entdecken die Auszubildenden in den Selbstlernphasen ihre Fähigkeiten. Die Phasen werden für das Lösen von Problemen und zum Vertiefen der Lerninhalte genutzt. Menschlich und auf Augenhöhe. Themen, wie man den (Berufs-)Alltag meistert oder seine Potenziale optimal entfaltet, sind Programm. Der Fokus liegt auf Führen, ohne zu führen. Robert Zivkovic richtet sich heute an diejenigen, die Talente schätzen und ausbauen möchten.



Autor ZTM/Dozent Robert Zivkovic • Albstadt



Bist du ein Talent? Die Frage ist ernst gemeint. Was kannst du besser als jeder andere? Oder musst du erst suchen, um zu erkennen, in welchem Bereich deines Lebens dir niemand etwas vormachen kann? Es ist fast unglaublich, wie sehr manche Menschen für ihr Können Anerkennung finden, verehrt, ja fast vergöttert werden. Wir finden sie überall, ob in der Unterhaltungsbranche, dem Sport, der Wissenschaft, der Kunst oder im Handwerk. Talente sind überall. Sie zeigen uns Dinge, von denen wir glaubten, dass sie unmöglich sind. Und alles scheint ihnen so leicht von der Hand zu gehen wie keinem anderen. Während sie mit einer scheinbar übernatürlichen Gabe ausgestattet sind, quälen sich andere mühevoll ab und bleiben unter ihren Erwartungen.

Talente und der Hype um sie haben das vernebelt, was ihre Fähigkeiten eigentlich ausmacht. In der Psychologie und Neurowissenschaft findet dieses Thema viel Beachtung und hat in den letzten Jahrzehnten bahnbrechende Erkenntnisse gebracht. Das Zitat von Aristoteles „Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile“ beschreibt sehr gut, was zum Talent führt. Dieser Artikel beschreibt die wesentlichen Teile. Werden sie beachtet, entsteht genau das, was wir uns manchmal nicht erklären können – Talent.

Wissenschaft: Talent ist in Wahrheit...

... das Ergebnis von inneren und äußeren Einflüssen. Damit sich ein Talent entwickeln kann, braucht es eine Mischung aus Anregung, aktivem Lernen und fähigen Lehrern, Coaches oder Trainern.

Im Mittelpunkt steht das Gehirn. Wird es zur Aktivität angeregt, beginnt es zu feuern und sich zu vernetzen (fire and wire) – das Gehirn beginnt zu lernen. Am besten lernt es, wenn die Resultate unserer Bemühungen positiv und besser als erwartet ausfallen. Je öfter eine Aktivität erfolgt, desto besser vernetzen die Nervenfasern über die Synapsen und desto stärker wächst die Isolierung um die Nervenfasern (Myelinisierung). Die Myelinschicht wächst dabei wie ein Muskel, je öfter und stärker wir uns bemühen.

Dabei kann die Geschwindigkeit der Impulsübertragung von etwa zwei bis drei Metern in der Sekunde auf 110 Meter in der Sekunde ansteigen. Das bedeutet, je öfter wir eine Sache ausüben, desto besser werden wir. Wer dabei die meisten Fehler macht und anschließend versucht, diese zu vermeiden, lernt am meisten. Um ein Talent oder Virtuose auf einem Gebiet zu werden, sind bis zu 10.000 Trainingsstunden erforderlich. Das sind sechs Stunden täglich, sechs Tage in der Woche, sechs Jahre lang. Weitere Verbesserungen können selbst noch nach 20 Jahren erfolgen.

Viele Menschen erleben im Alter von etwa 40 Jahren die Blüte ihrer Fähigkeiten, die dann für etwa zwei Jahrzehnte anhält. Ein Gitarrist beispielsweise benötigt für einen Handgriff ein bis zwei Millionen Wiederholungen, um die optimale Leistung zu erreichen. Wer also früh anfängt, hat einen zeitlichen Vorteil auf seiner Seite. Man wird nämlich während dieser Entwicklungszeit nicht nur besser, sondern auch schneller. Aber ohne die richtige Anleitung wird man durch diese Erkenntnis allein nicht sehr weit kommen. Deshalb beschäftigen wir uns im Folgenden mit dem Nährboden, der dein Talent zum Sprießen bringt.

Inspiration, Sinn und Ziel

Was treibt mich an? Warum? Was ist das Ziel? Diese oder ähnliche Fragen sollten wir uns am Anfang, während und nach einer Unternehmung stellen. Sie halten unsere Aufmerksamkeit, Neugier und Begeisterung aufrecht, geben uns die Möglichkeit zu reflektieren und unseren Kurs bei Bedarf neu auszurichten. Das, was uns antreibt, der Beweggrund, funktioniert dabei wie eine Initialzündung. Der Beweggrund könnte ein Vorbild sein oder ein Ereignis aus unserer Vergangenheit. Jedes Mal, wenn wir an ihn denken, fühlen wir uns motiviert und sind voller Tatendrang. Wer seinen Beweggrund kennt und ihn mit einer täglichen Routine verknüpft, wie zum Beispiel das Anknipsen des Lichtes, wird allein durch diese kleine Handlung auch seine Initialzündung „anknipsen“ und stärken. Wer seine Motivation noch weiter anheizen möchte, der denke an vergangene Erfolge zurück und plane gleichzeitig neue. In beiden Fällen werden nämlich genau dieselben Gehirn-

areale aktiviert. Das stärkt unser Selbstvertrauen für neue Erfolge. Wer darüber hinaus einen tieferen Sinn in seiner Tätigkeit findet, hat eine der stärksten Triebfedern mobilisiert, die selbst dann noch antreibt, wenn es mal schwer und aussichtslos erscheint. Doch wer so stark motiviert ist aber kein Ziel vor Augen hat, verschwendet leider sein Potential. Deshalb wird zuerst das Ziel klar, präzise und positiv definiert. Folgende Fragen helfen bei der Zieldefinition: Erfüllt das Ziel meine Werte? Kann ich das Ziel mit eigener Kraft erreichen? Was benötige ich, um das Ziel zu erreichen? Was hält mich von meinem Ziel ab? Mit welchen Angewohnheiten sollte ich brechen, weil sie meine Ziele in der Zukunft gefährden? Eines muss uns dabei bewusst sein: Erfüllt unser Ziel nicht unsere Werte, verlieren wir es schnell wieder aus den Augen und dümpeln vor uns hin, ohne Fortschritte zu machen. Wer sich seiner Werte nicht bewusst ist, erkennt sie immer dann, wenn sie erfüllt oder wenn sie missachtet werden. Fühlen wir beispielsweise Unbehagen, wenn jemand ungerecht behandelt wird, wird Gerechtigkeit vermutlich einer unserer Werte sein. Und Mut könnte einer unserer Werte sein, wenn wir beobachten, wie sich jemand trotz Angst einer Situation stellt und wir ihn dafür schätzen. Ob nun Selbstständigkeit, Zusammenhalt, Nächstenliebe, Treue, Ansehen, Gesundheit, Spaß, Sicherheit, Abenteuer, Würde, Ruhm, Einzigartigkeit, Ehrlichkeit, Freundschaft oder andere Werte die unsrigen sind – sie sollten immer im Einklang mit unserer Tätigkeit sein.

Optimale Bedingungen schaffen

Unser Körper ist ein komplexer Organismus, der uns viele Fehler verzeiht. Selbst wenn es schwer wird oder wir es ihm schwer machen, mobilisiert er ungeahnte Kräfte, die uns zu Höchstleistungen bringen. Wer ihn gut behandelt und schätzt wie ein Gärtner seinen Garten, wird ihn zum Blühen bringen. Zu den täglichen Aufgaben auf dem Weg zur Talententfaltung gehören Training, Ernährung und Pflege, sowohl körperliche wie auch geistige. Wer angespannt ist, verkrampft Muskeln, die er nicht benötigt, atmet flach und in kurzen Schüben, oft auch nur durch den Mund und erhöht allein dadurch seinen Stresspegel. Frage dich deshalb bei deiner Tätig-

keit des öfteren, ob du gerade nur die erforderlichen Muskeln gebrauchst. Wenn nicht, beobachte deinen Körper. Sind beispielsweise Schultern, Nacken, Beine oder Füße angespannt, sind die Kiefer zusammengepresst? Dann entspanne bewusst diese Muskeln. Denn jeder unnötig angespannte Muskel ist auch ein arbeitender Muskel. Wer hier nachlässig ist, lässt zu, dass die Nervosität zunimmt. So können erlernte Aufgaben nur mäßig verrichtet werden, als ob ein Anfänger am Werk wäre. Wer zunehmend Stress empfindet, sollte sich fragen, in welchem Umfang er oder sie Einfluss auf die eigene Situation hat. Wer selbstbestimmt handelt und sich dessen bewusst ist, senkt allein durch diese Erkenntnis seinen Stresspegel - denn Stress entsteht durch die Bewertung äußerer Umstände, nicht durch die Umstände selbst, was Beobachtungen in der Psychologie gezeigt haben.

Neben einer ausgewogenen und maßvollen Ernährung, körperlicher Bewegung, Erholung und einer entspannten Atmung, die optimalerweise durch die Nase erfolgt, ist erholsamer Schlaf ein wichtiger Bestandteil unseres Lebens, indem Stress abgebaut wird, Zellen regeneriert und das Lernen und somit die Entwicklung unserer Fähigkeiten stattfinden. Neuer Input wird verarbeitet, geordnet und gefestigt. Es findet eine Nachbearbeitung unserer Erlebnisse statt. Selbst wenn wir am Tag zuvor verwirrt über gewisse Situationen sind und das Gefühl haben, nichts mehr zu verstehen oder uns Tätigkeiten nicht mehr gelingen wollen, ordnen sich die Informationen über Nacht, und oftmals ist der Morgen erfüllt mit klaren Gedanken, und alles gelingt wie durch Zauberhand. Der neue Tag wird begleitet von mehr Selbstvertrauen, Gesundheit, Ruhe und Ausgeglichenheit. Wer nicht ausreichend schläft, riskiert genau das Gegenteil. Unausgeschlafene Menschen geraten schnell in Panik und verlieren die Kontrolle. Durch Konzentrationsschwäche und Gedächtnisverlust wird man schnell blind für wichtige Signale, die für die Talententwicklung erforderlich sind. Zweifel machen sich breit, Muskeln verkrampfen und der Stresspegel steigt.

Fokus und Konzentration

Wie gerne wir doch mit unserer Aufmerksamkeit jonglieren. Ein wenig hier, ein wenig da. Es war noch

nie leichter sich zu zerstreuen als heute. Jede:r ist Manager:in geworden von unzähligen Apps und Programmen, managt Gesprächsgruppen, schaut, macht, organisiert und sendet Bilder und Videos, ist jederzeit verfügbar, muss eine Nachricht oder E-Mail sofort lesen und beantworten. Das gilt für den Beruf genauso wie für die Freizeit. Kein Feierabend in Sicht! Man ist überall und nirgends. Es geht um weniger als man glaubt und doch leidet man bei dem Gedanken den Anschluss zu verlieren. Allem wird ein wenig Aufmerksamkeit geschenkt, doch nichts und niemand bekommt sie ganz und ungeteilt. Wir glauben, dass wir produktiv sind und nennen uns multitaskingfähig. Doch bei näherer Betrachtung zeigen die Ergebnisse, dass nichts mit ausgiebiger Freude oder Begeisterung, Interesse und Neugier erfolgte. Es ist wie bei einem PC-Spiel. Wir lösen eine Aufgabe, bekommen ein Häkchen auf unserer To-Do-Liste und fühlen uns nach jeder abgeschlossenen Tätigkeit ein wenig glücklich, weil wir einen kleinen, wenn auch unbedeutenden, Erfolg zu verzeichnen haben. Das Glück, das wir empfinden, ist nie wirklich hoch, aber es reicht aus, um dem nächsten Impuls zu folgen, der uns weiter zerstreut. Wir bevorzugen die sofortige Belohnung vor einer in der Zukunft liegenden, weil uns der Einsatz zu hoch erscheint. Und da dieser Einsatz mit ungeteilter Aufmerksamkeit verbunden ist und einen Verzicht darstellt, möchte man ihn am liebsten vermeiden. Zudem hat man schnell das Gefühl, dass uns etwas anderes entgeht. Das lernt unser Nachwuchs schon von Kindesbeinen an und wir schauen oft machtlos dieser Entwicklung zu.

Wer dagegen ein großes Talent anstrebt, muss mutig genug sein, die Quellen der Ablenkung abzuschalten und sich dem Wunsch nach Verwirklichung zu widmen, dem angestrebten Talent. Wenn wir uns für eine Sache begeistern und merken, dass die Konzentration bzw. der Fokus nachlässt, müssen wir uns fragen: Warum möchte ich das machen? Was ist das Ziel? Warum habe ich überhaupt angefangen (▶ 2)? So stärkt man die Sinnhaftigkeit seiner Tätigkeit und findet zu dem ursprünglichen Fokus zurück. Unsere Aufgabe ist es, uns immer wieder neu zu bemühen, die Dinge wahrzunehmen und zu durchdenken. Bleibt man sich über einen längeren Zeitraum treu, feuern die Neuronen und stärken genau die Bereiche im Gehirn, die erforderlich sind, um uns immer

leichter mit der gewünschten Aufgabe auseinanderzusetzen. So entsteht je nach Grad der Begeisterung nach wenigen Tagen bis Wochen eine neue Gewohnheit.



Anleitung und Automatisierung

Als Anfänger sind wir auf Informationen angewiesen, die uns weiterbringen. Am besten lernen wir anhand von Beispielen. Es müssen viele und gute Beispiele sein, aus denen unser Gehirn die Richtigkeit, Regeln und den Sinn ableiten kann, um auf das Allgemeine zu schließen. Das bedeutet, dass das Gehirn reifen muss, um Sachverhalte zu verstehen. Wer zu Beginn die Informationsquellen oder Vorbilder genau prüft, verringert das Risiko von Falschannahmen, vergeudet Trainings- oder Arbeitsstunden und vermeidet, dass sich schlechte Gewohnheiten einschleichen, die schwer oder nicht mehr abgelegt werden können. Gewohnheiten geben uns Sicherheit und wir können als Lernende:r oder Lehrkraft beeinflussen, ob es die richtigen sind. Wer die richtige Anleitung kennt und darauf vertraut, sollte jede neue Handlung exakt, langsam und aufmerksam ausführen (▶ 3). Durch ein verlangsamtes bzw. gedrosseltes Tempo lernen wir auf Präzision zu achten und werden dadurch fehlerbewusster. Mit jeder Wiederholung werden wir schneller und präziser. Wird die Tätigkeit unzählige Male wie-

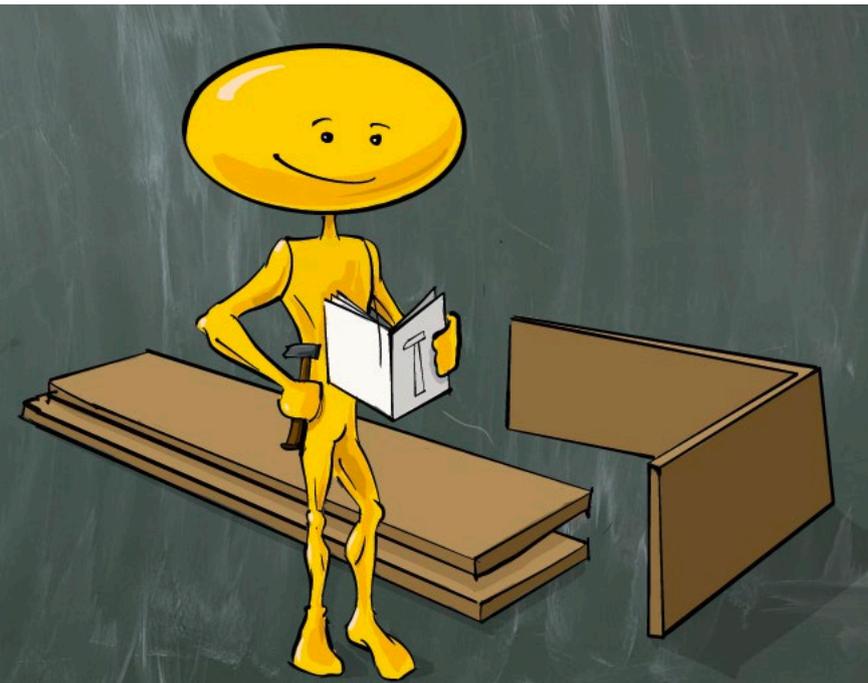
▶ 2 Fokus und ungeteilte Aufmerksamkeit

derholt, läuft sie schon deutlich leichter ab, selbst ohne große Mühe. Genau hier beginnt die geistige Automatisierung. Unser Gehirn überträgt die Bewegungen auf Areale, die für unbewusste Prozesse zuständig sind. So bleibt der Kopf frei, um sich auf aktuelle Situationen konzentrieren, einstellen zu können und optimal zu reagieren. So lässt sich manchmal beobachten, dass jemand gleichzeitig Steppen, Singen oder am Klavier spielen kann.

Schreite mutig voran und überwinde die vor dir liegende Aufgaben, die dein Selbstvertrauen weiter ausbauen. Wer sich von Ängsten dazu verleiten lässt, den nächsten Versuch zu vermeiden und bei seinen gewohnten Wiederholungen bleibt erlebt einen Entwicklungsstopp. Im Normalfall erlernen die meisten eine Fähigkeit nur in dem Maße, um mit anderen mithalten zu können. Die soziale Eingebundenheit reicht dann aus, um zumindest für einen gewissen Zeitraum zufrieden auf einem Entwicklungsstand zu verbleiben.

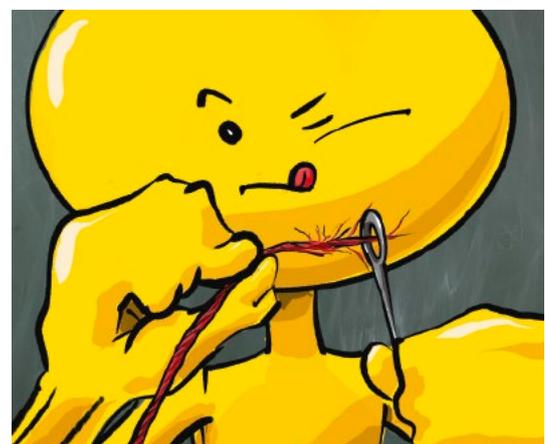
Nur Geduld

Laut Wissenschaft sind die Begeisterung und unzählige Versuche durch Ausprobieren, Versuch und Irrtum der Weg zu einer Erkenntnis, Erfahrung oder Fähigkeit, die wir eines Tages als Talent bezeichnen. Doch dauert eine Unternehmung länger als erwartet, erzielen wir Resultate, die schlechter ausfallen als erwartet. Wir glauben, nicht da zu sein, wo wir sein sollten, und leben in der erwarteten Zukunft. Das macht uns nervös, unkonzentriert und verdirbt uns den Fokus auf die momentane Tätigkeit. So können wir kleine Verbesserungen nicht mehr wahrnehmen. Schlimmer noch, wir verurteilen die Ergebnisse, bauen auf den Gedanken unfähig zu sein und verlieren zuletzt den Mut. Dann sind Begeisterung und Interesse am Nullpunkt angelangt. Wenn es dann heißt, nur Geduld, platzt uns der Kragen. Denn Geduld ist in solchen Momenten eben genau das, was wir nicht besitzen (► 4). Das Gefühl, zu viel Zeit vergeudet zu haben, hat uns eingehüllt wie ein großer dunkler Schatten.



► 3 Anleitung

Starten wir einen kleinen Versuch, um die Richtigkeit des eben beschriebenen zu überprüfen: Lege eine Hand auf den Tisch. Der Daumen steht für die 1, der Zeigefinger für die 2, Mittelfinger 3, Ringfinger 4 und der kleine Finger 5. Versuche nun für die folgende Zahlenkombination langsam und aufmerksam den entsprechenden Finger anzuheben. 1232245432122334511243225. Und jetzt versuche es noch zwei weitere Male. Hast du gemerkt, wie schnell sich eine Verbesserung eingestellt hat? Nur regelmäßige Wiederholungen kombiniert mit immer neuen Herausforderungen bringen den größten Erfolg. Hierbei sollte man sich auch die Schattenseiten bewusst machen. Niederlagen und Misserfolge. Mache dir bewusst, dass sie nur Feedback sind. Wir reflektieren sie, um daraus produktiv zu lernen. Verliere bei Misserfolgen nicht den Mut, sondern freue dich, etwas dazu gelernt zu haben.



► 4 Geduld

Wir ertragen unerwartete und unangenehme Ergebnisse über einen längeren Zeitraum nur dann, wenn wir verstehen, dass Geduld immer gleichbedeutend ist mit Vertrauen und Glaube. Denn nur wer auf sich und seine Fähigkeiten vertraut, bringt den nötigen Einsatz und die Geduld auf, etwas so lange auszuprobieren, bis er es kann oder bis etwas gelingt. Vertrauen in die Sache ist genauso wichtig. Erscheint die Unternehmung als aussichtslos, reist sie das Selbstvertrauen mit in den Abgrund. Ein Mensch, der den Glauben verliert, über sich hinauszuwachsen zu können, verliert mehr als nur einen Versuch. Er verliert die Möglichkeit, dass die Zeit ihn mit einem Talent ausstattet. Damit die Geduld bis zum Schluss ausreicht, werden Ziele in Teilziele unterteilt, die in einer Woche, einem Tag oder einer Stunde erreicht werden können. Auch müssen die Teilziele auf Situationen oder körperliche Verfassung angepasst werden. Das führt zu mehr Fokus, Motivation und Selbstvertrauen und letztlich auch zu vielen Erfolgserlebnissen. Was darauf folgt ist noch viel wichtiger, nämlich die Funktionsfreude.

Funktionsfreude und Belohnung

Was bei einer geduldigen Ausübung einer Tätigkeit folgt, ist von entscheidender Bedeutung. Die anfängliche Begeisterung wird um eine unerschütterliche Funktionsfreude erweitert. Die Funktionsfreude ist eine Freude, die eine Tätigkeit mit sich bringt, in welcher der Mensch es einfach genießt, zu funktionieren. Seine Tätigkeit bringt ihm eine große Befriedigung, das Gefühl in Frieden mit sich selbst zu sein. In diesem Stadium ist der Mensch zu mehr Ausdauer, Disziplin und Hingabe fähig und überaus fleißig. Mit jeder neuen Erfahrung und Entwicklung erlebt er erneut Funktionsfreude und die Überzeugung, dass er seinem Ziel mit jeder Ausführung seiner Tätigkeit ein Stück näherkommt. Die Belohnung, die antreibt, ist dann nicht mehr etwas zu Naschen, Entspannung oder ein materielles Gut. Die Belohnung ist die Tätigkeit an sich und die unerwartete

Überraschung, die immer dann erfolgt, wenn auf eine bestimmte Erwartung ein Ergebnis eintritt, dass besser als erwartet bewertet wird. In diesen Momenten lernt das Gehirn etwas Neues dazu.

Die Aufgabe von Ausbilderinnen und Ausbildern

Damit der Wille und die Leistungsbereitschaft bei unserem Nachwuchs entstehen, braucht man den richtigen Anreiz, etwas Geduld, eine geeignete Umgebung sowie fördernde Impulse von Ausbildern und Ausbilderinnen. Talent hängt sehr stark von äußeren und sozialen Einflüssen ab und kann entsprechend gefördert und von innen gestärkt werden. Wenn wir unsern Nachwuchs wahrnehmen, ernst nehmen und schätzen, legen wir den ersten Grundstein. Wer Zweckgebundenes Handeln fördert und unmittelbares und verständliches Feedback gibt, verbessert die Kooperation, den Austausch und die Reflektion. Tiefes Fachwissen und messerscharfes Analysieren der Lernenden, sowie in wenigen Worten eine präzise Auskunft darüber geben zu können, wo und wie sich Lernende verbessern können, ist dabei entscheidend. Auf individuelle Bedürfnisse der Lernenden eingehend, punkten Ausbilderinnen und Ausbilder zusätzlich durch Leidenschaft, Liebe und Überzeugung zum Unterrichtsbereich. Denn nur so kann ein Funke erzeugt werden, der auf Lernende überspringt, zu herausragenden Leistungen führt und Talente zum Vorschein bringt.

Schlussbemerkung

„Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile“ als Formel ausgedrückt: „Fokus + Anleitung + Geduld = Talent“! Wir können uns am eigenen oder am Talent anderer erfreuen. Wer mitgestaltet, egal auf welcher Seite, wird mit Zufriedenheit belohnt und leistet damit seinen Beitrag zur Verbesserung unserer Gesellschaft. Viel Freude auf dieser Entdeckungsreise!

ldl