



Das Pegasus Sprachen Coaching

**Zehn Lerntipps, um eine Fremdsprache mit Fantasie und
Freude zu üben.**



Lese jede Woche nur einen der folgenden Lerntipps und setze ihn gleich um.



Woche 1:

Deine Motivation, dein Nutzen, dein Ziel

Das ist das Erste und Wichtigste, wenn du eine neue Sprache lernen oder verbessern willst. Du musst wissen, **WARUM DU ES MACHST**. Es ist wichtig ein Ziel zu haben. Das fokussiert, du lernst lieber und schneller. Deine Motivation bleibt hoch und Motivation bedeutet Höchstleistung ohne Anstrengung. Werde dir also ganz genau klar, warum du die Sprache lernen möchtest.

Raus aus der Komfortzone: Nimm dir heute, morgen oder übermorgen ein Blatt Papier zur Hand und stelle dir schriftlich folgende Fragen:

- Warum möchte ich die Sprache lernen?
- Welchen Nutzen habe ich?
- Was brauche ich konkret im Alltag und warum brauch ich es?
- Welches Niveau möchte ich bis wann erreichen?
- Wie würde es sich anfühlen, wenn ich dieses Ziel erreicht habe?

Beantworte die Fragen schriftlich. Lese dir den Text immer mal wieder durch. Deine Ziele halten die Motivation hoch. Machst du es, damit du besser mit deinen Kunden und Lieferanten kommunizieren kannst? Willst du besser mit deinen Mitarbeitern interagieren können? Hilft es deiner Karriere? Könntest du mehr verdienen? Lernst du die Sprache aus Liebe zu jemanden? Planst du eine Reise? Dein Ziel ist wichtig, werde dir darüber im Klaren. Das hilft ungemein!



Woche 2

Lerne selektiv

Welche Wörter, Redewendungen und Sätze brauchst du am meisten? Womit beschäftigst du dich im Laufe des Tages am öftesten? Was und worüber wird bei deiner Arbeit oder in der Freizeit am meisten gesprochen? Beobachte das, mach dir Notizen dazu. Worin liegt dein Fokus? Wenn du gerade keine Abhandlung über Astrophysik schreibst, dann sind diese Begriffe auch momentan unwichtig. Konzentriere dich auf das Wesentliche. Du musst die Zweitsprache nicht perfekt beherrschen, am Anfang geht es darum, die wichtigsten 20% zu können, damit kommst du schon weit.

Übe das, was dir wichtig ist. Übe es zu Hause, im Auto, unter der Dusche. Rede, denke und träume in deiner Zeitsprache.

Raus aus der Komfortzone: richte dir noch heute, morgen und auch übermorgen einen eigenen Notizzettel auf deinem Arbeitsplatz oder mach eine Notiz in dein Handy. Notiere dir Wörter in deiner Muttersprache, welche du täglich verwendest. Wenn du den Begriff in der Zweitsprache schon weißt, notiere ihn daneben, weißt du ihn nicht, lass es dir von Google Translate am Abend übersetzen. So erweiterst du spielerisch deinen Wortschatz.



Woche 3

Suche dir einen Partner

Kennst du jemanden der Italienisch oder Englisch spricht? Hast du einen Freund, Bekannten, Arbeitskollegen? Die Person muss dir schon sympathisch sein, sonst funktioniert es nicht.

Vereinbare mit ihm ein oder zwei Treffen pro Woche. Redet zuerst in Deutsch, dann in der anderen Sprache oder umgekehrt. So haben beide Partner etwas davon. Wichtig: Sage deinem Sprachpartner was du benötigst, welche Ziele du hast, was du täglich benötigst. Ihr könnt konkrete Situationen aus eurer Arbeit nachspielen. Spornt euch gegenseitig an, blödeln, macht Witze, nehmt es locker. Wenn ihr Spaß dabei habt wird es umso leichter gehen.

Raus aus der Komfortzone: Kontaktiere heute, morgen oder übermorgen jemanden, der dir als Sprachpartner zur Seite steht. Gib nicht bei der ersten Absage auf, frage andere Leute. Wenn du niemanden in deinem Bekanntenkreis triffst dann suche online nach einem Tandempartner oder schau auf die Seite der Provinz Bozen „[Voluntariat per les llengües](#)“. Dort findest du bestimmt jemand.



Woche 4

Sei kreativ und habe Spaß.

Es gibt nicht „eine richtige“ Methode um eine Sprache zu lernen. Jeder hat seine. Mach das was dir Spaß macht und sei kreativ. Du kannst ein Gedicht verfassen, ein Lied übersetzen oder ein neues schreiben. Du kannst einen Brieffreund suchen oder im Internet einen Chat-Partner. Du kannst eine WhatsApp Gruppe gründen oder einer Facebook Gruppe beitreten. Du kannst dein Büro oder deine Wohnung mit Post It's vollkleben, um Vokabeln zu üben. Singe in einer anderen Sprache. Füttere dein Gehirn, es hat immer Hunger. Entwickle dein eigenes System, das dir Spaß und Freude macht. Entkrampfe das Thema Sprachen lernen und mache ein Abenteuer, eine Challenge daraus. Mach einen Wettstreit mit deinen Kindern. Belohne dich ab und zu dafür und feiere, was du erreicht hast.

Raus aus der Komfortzone: Schreibe noch heute, morgen oder übermorgen ein Gedicht für deinen Partner oder übersetze dein Lieblingslied. Mach etwas Verrücktes, etwas Einfaches, etwas Lustiges. Es muss etwas Neues sein.



Woche 5:

Führe Selbstgespräche

Selbstgespräche sind super Übungen, auch wenn es dir am Anfang komisch erscheint. Du kannst es überall machen, im Auto, beim Spaziergehen, im Bett... Wenn du von zu vielen Menschen umgeben bist rede nur in deinen Gedanken. Das geht IMMER.

Trainiere ein Verkaufsgespräch, stell dich vor, beschreibe ein Produkt aus deinem Arbeitsalltag. Nimm konkrete Beispiele aus deinem Leben oder erfinde etwas Neues. Mach eine Liebeserklärung an deinen Lieblingsschauspieler. Sei kreativ.

Beobachte auch dich selbst dabei, deine Körperhaltung und deine Emotionen. Wie fühlst du dich? Sitzt oder stehst du gerade? Wie ist deine Atmung? Bist du stolz, bei dem was du erzählst? Fühlst du dich sicher oder unsicher? Wie geht es dir? Kommunikation funktioniert zu 90% auf nicht verbaler Ebene. Beobachte dich und versuche deine Gefühle zu beschreiben.

Raus aus der Komfortzone: Übe noch heute, morgen und übermorgen und an allen darauffolgenden Tagen mindestens 10 Minuten in der Fremdsprache. Rede im Auto, unter der Dusche oder auf dem Fahrrad. Sprich langsam, laut und nimm dich wichtig.

Wenn du es besonders gut machen willst: Nimm dich selbst auf deinem Handy auf.

Sich selbst zu hören ist sehr hilfreich. Hör genau hin. Wie hört es sich an? Wie ist deine Stimme? Wenn du Fehler hörst kannst du dich verbessern. Fehler sind unsere besten Lehrmeister, sei dankbar dafür. Wertschätze aber auch, was du schon alles kannst. Welche Fähigkeiten und welchen Wortschatz du bereits hast. Feiere das was du schon alles gelernt hast.



Woche 6

Benutze die Fremdsprache wann immer es geht

Geh auf die Menschen zu. Bestelle im Restaurant, im Geschäft. Frag nach dem Weg, rede in der Zielsprache immer, wenn sich eine Möglichkeit ergibt. Frag deine Arbeitskollegen ob es ok ist, dass ihr in beiden Sprachen miteinander redet. Hab keine Scheu Fehler zu machen, das ist unwichtig. Geh hinaus auf die Straße, an deinem Arbeitsplatz und tu es einfach. Nimm es dir für jeden Tag vor. Es darf kein Tag mehr vergehen, an dem du nicht in der Zweitsprache mit jemanden geredet hast. Teil es deinen Freunden, Arbeitskollegen und Bekannten mit. „Ich will in der zweiten Sprache besser werden!“ Die Menschen werden das verstehen und respektieren.

Raus aus der Komfortzone: Heute, morgen oder übermorgen sprichst du mit deinen Arbeitskollegen. Vereinbart einen Deutschen Tag und eine „Giornata Italiana“. Einen Tag in der Woche wird in der Firma nur Deutsch gesprochen einen Zweiten Tag nur Italienisch. Das ist am Anfang ungewohnt, aber ihr werdet sehen, es macht Spaß und funktioniert.



Woche 7

Höre aufmerksam zu

Wenn du Menschen begegnest, welche die Zweitsprache sprechen, dann höre ihnen genau und aufmerksam zu. Beobachte ihre Betonung, die Aussprache, die Redewendungen. Jede Sprache hat ihre Farbe, ihre Tonlage, ihr Leben. Beobachte wie ein Kind und sprich es nach. Wiederhole das, was du dir merken willst im Gedanken. Merke dir Sätze oder Wörter, welche dir gefallen. Frag nach: „Das habe ich nicht verstanden, was bedeutet das? Dieses Wort kenne ich nicht? Was heißt?“ Trau dich, es wird dich niemand auslachen. Die Menschen helfen gerne weiter und erklären es dir sicher.

Raus aus der Komfortzone: Versuche noch heute, morgen oder übermorgen mit einem Muttersprachler ins Gespräch zu kommen. Wenn das nicht geht sieh dir einen Film oder die Nachrichten im Fernsehen an. Höre aufmerksam zu, konzentriere dich auf die Wörter, die Betonung, die Bewegung der Lippen. Beobachte wie ein Wissenschaftler und wiederhole was du hörst.



Woche 8

Nutze die moderne Technik.

Smartphones und Internet bieten eine Menge an Möglichkeiten. Du kannst dir Sätze oder Wörter im Google Translator übersetzen lassen. Wenn dir im Laufe des Tages eine Vokabel oder ein Satz unterkommt, der dir wichtig ist, dann merk ihn dir oder schau gleich nach. Lass dir das Wort übersetzen und wiederhole es 4-5-mal im Geist, schon hast du ein neues Wort in deiner Schatzkiste.

Es gibt Übungsvideos, schau dir einen Film oder die Nachrichten in der Zielsprache an. Hast du ein Hobby? Lese im Internet etwas dazu. Das hält dein Interesse und deine Motivation hoch und du lernst neue Wörter.

Es gibt Apps (teilweise kostenlos), die wirklich toll und spannend sind. Eine super Übungsplattform.

Nutze die Technik, sie ist jederzeit vor deiner Nase.

Raus aus der Komfortzone: Noch heute, morgen oder übermorgen merkst du dir (oder schreibe dir auf) einen Satz, eine Redewendung oder auch nur einzelne Wörter, welche dich interessieren, die du aber noch nicht kennst. Gib sie am Abend in den Google Translator ein und druck dir das Ergebnis aus. So kannst du eine Vokabelliste ganz für dich persönlich anlegen, mit der Sprache, die du brauchst.



Woche 9

Sei einfach locker, lerne wie ein Kind.

Kinder lernen eine neue Sprache ganz einfach: sie plappern alles nach. Es ist ihnen wurscht, ob sie Fehler machen, ob es perfekt ist oder nicht, ob es den grammatikalischen Regeln entspricht und was andere darüber denken. Sie pfeifen darauf!

Sei mal richtig kindisch, sprich wie es sich für dich richtig anhört. Lege zwei Dinge jetzt sofort ab: Angst und Perfektionismus. Beide hindern dich nur. Nimm es locker, trink ein paar Bierchen, wenn du magst aber lass es raus. Rede anderen nach, sprich mit dir selbst, mit deinen Bekannten, mit dem Baum im Garten, mit deinen Arbeitskollegen. Sprich und mach dir keine Gedanken was andere denken. Sie werden deinen Mut bewundern und es dir nachmachen.

Raus aus der Komfortzone: noch heute, morgen oder übermorgen sprichst du mit jemanden in der Zweitsprache, über ein Thema das dich interessiert, das du jedoch für schwierig findest. Sei kreativ. Erzähle etwas. Mach dir keine Gedanken über Fehler, Betonung, Satzstellung. Plappere los wie ein Papagei.



Woche 10:

Gib nicht auf.

Das alles soll Spaß machen. Es kann sein, dass du mal keine Lust, keine Zeit und nicht den Nerv auf Übungen, auf diese Tipps und auf Fremdsprache hast. Dann mach einfach Pause, lehne dich zurück, entspanne und entkrämpfe. Manchmal eine Auszeit ist ok, gib aber nicht auf. Verliere dein Ziel nicht aus den Augen. Du hast dir dein Ziel aufgeschrieben, erinnerst du dich noch? Wenn du es wieder spürst und Spaß daran hast gehe zurück zu deinen Übungen.

Raus aus der Komfortzone: wenn du heute, morgen oder irgendwann mal wirklich Null Bock hast, dann lass es bleiben und gönne dir was Feines.

Super, wenn du alles oder auch nur einige dieser Coaching-Einheiten umgesetzt hast, dann gratuliere ich dir. Sprachen lernen kann und soll Spaß machen.

Herzlich dein

Markus Lintner
Gründer von Pegasus