

Lernstrategien – Ein Wegweiser. Teil 1: Der Rahmen.

Dipl.-Jur. Victoria Fricke und Dipl.-Jur. Stefan Kaufhold

Victoria Fricke studierte Rechtswissenschaften an der Leibniz Universität Hannover und absolviert aktuell einen LL.M. an der McGill University in Montreal, Kanada. Sie hat ihr Studium im Juli 2022 erfolgreich abgeschlossen.

Stefan Kaufhold studierte Rechtswissenschaften an der Leibniz Universität Hannover und arbeitet als studentischer Mitarbeiter in der Restrukturierung bei Latham & Watkins LLP in Hamburg. Er hat sein Studium im Februar 2022 erfolgreich abgeschlossen.

I. Einleitung

Ob im ersten Semester oder in der Großen Übung, der Examsvorbereitung oder im Referendariat; lernen müssen Jurist:innen eine Menge. Während es anfangs noch ungewohnt erscheint, mehr als zwei Tage vor den Klausuren mit dem Lernen anzufangen, zeigt sich spätestens in der Examensvorbereitung, dass Lernen durchaus eine Wissenschaft für sich ist. Der stete Kampf um das Verstehen und gegen das Vergessen soll ja schließlich gewonnen werden. Dass jede:r anders lernt, ist dabei ganz selbstverständlich; ein Geheimrezept gibt es nicht. Und doch können gewisse Methoden allen Studierenden einen Mehrwert bieten.

Diese zweiteilige Reihe soll einige erprobte Methoden darstellen und ein Buffet an Möglichkeiten aufzeigen, die jede:r für sich ausprobieren und selbstständig evaluieren kann. Der erste Teil stellt dabei generelle Grundsätze des Lernens in den Fokus, während sich der zweite Teil auf die spezifische Erarbeitung und Wiederholung des Stoffes konzentriert.

II. Die vier Phasen des Lernens

Um das Beste aus der Lernzeit herauszuholen, ist es sinnvoll, sich der vier Phasen des Lernens nach Joseph O'Connor und John Seymour¹ bewusst zu sein. In diesen lässt sich der Prozess des Lernens gut abbilden.

Die erste Phase ist die der unbewussten Inkompetenz. Man weiß (in einem bestimmten Thema) noch nichts, ist sich dem Ausmaß der eigenen, auf das neue Thema bezogenen Inkompetenz allerdings noch nicht bewusst – schlicht, weil man noch nicht überblickt, was man eigentlich können müsste. So fühlt man sich in der Regel ganz zu Beginn eines Semesters, bevor man die Übersicht der Vorlesung gesehen hat oder das Inhaltsverzeichnis eines Lehrbuchs aufgeschlagen hat. Um dieser Phase zu entfliehen, erarbeitet man, was zu können ist, um zu realisieren, was man im

Folgenden lernen möchte.

Auf diese Phase folgt die Phase der bewussten Inkompetenz. Nach der Lektüre des Vorlesungsplans oder nach der Planungsphase der Examensvorbereitung weiß man, was man alles noch nicht kann und muss *nur noch* mit dem Lernen anfangen.

Mit dem Lernen kommt dann – manchmal früher, manchmal später – die Phase der bewussten Kompetenz. Die bewusste Kompetenz beschreibt den Zustand, in dem man Dinge schon kann, aber noch viel Energie braucht, um sie wiederzugeben. Man muss noch einiges Recherchieren und viel Nachdenken, ehe man zum Beispiel ein solides Gutachten aufs Papier bringt.

Nach dem Lernen und vor allem dem häufigen Wiederholen kommt man irgendwann in die Phase der unbewussten Kompetenz. In dieser Phase muss man über die Inhalte gar nicht mehr nachdenken, sondern kann sie fast automatisch wiedergeben. Die Lerninhalte haben sich durch stetes Wiederholen, Abfragen und Fallbearbeitung im Langzeitgedächtnis gefestigt. Fragt man eine:n Examenskandidat:in nach dem zivilrechtlichen Anspruchsaufbau, wird er:sie diesen ohne Nachzudenken aus dem *Effe* wiedergeben können. Dieser Zustand ist sicherlich das Ziel, jedoch ist es bei der Stoffmenge unrealistisch, ihn für wirklich alle Inhalte zu erreichen. Die Grundlagen hingegen sollten in die Phase der unbewussten Kompetenz getrieben werden.

III. Der „Mythos“ der Lerntypen

Bevor in die Ausführungen zu Lernmethoden eingestiegen wird, wollen wir uns in einem kurzen Exkurs dem Thema der Lerntypen widmen. Pädagogen, Trainer und Coaches beziehen sich seit langem auf die Lerntypentheorie des deutschen Systemforschers Frederic Vester. In seinem Bestseller „Denken, Lernen, Vergessen“ postulierte Vester, dass Menschen Wissen auf unterschiedliche Weise und

¹ O'Connor/Seymour, Neurolinguistisches Programmieren: Gelungene Kommunikation und persönliche Entfaltung (1992), S. 32 ff.

über unterschiedliche Kanäle aufnehmen.² In diesem Zusammenhang unterscheidet Vester zwischen visuellen, auditiven, taktilen und intellektuellen Lerntypen.³ Diese Einteilung Vesters sollte jedoch maximal als grobe Orientierung bei der Suche nach den persönlichen Lernmethoden dienen. Kontraproduktiv ist es, wenn man die unterschiedlichen Lerntypen als Ausrede verwendet. Ein beliebtes Beispiel, von dem wohl viele schon gehört haben, ist die Aussage, dass der Besuch von Vorlesungen keinen Mehrwert mit sich brächte, weil man kein auditiver Lerntyp sei. Der Grad ist schmal, doch sollte man zumindest einmal ausprobieren, sich in Vorlesungen aktiv zu beteiligen oder die Folien mitzuverfolgen, denn so werden auch die visuelle und die taktile Seite des Lernprozesses angesprochen. Durch entsprechende Vor- und Nachbereitung, ohne Handy oder sonstige Ablenkung – und z.B. der aktiven Mitarbeit mit Fragen und Wortbeiträgen – ist die Vorlesungserfahrung eine ganz andere als durch ein bloßes Sich-Berieseln-Lassen. Hier gilt es schlicht, auszuprobieren, ob es tatsächlich an dem Format der Vorlesung liegt oder vielleicht doch eher an dem eigenen Umgang mit dieser. Nur, wenn auch das nicht erfolgversprechend erscheint, ist es sinnvoller, anderweitig mit dem Stoff umzugehen.

IV. Phasen im Lernprozess

Bevor man sich die Frage stellt, welche Lernmethode auf dem schnellsten und effektivsten Weg ans Ziel – den erfolgreichen Abschluss des Studiums – führt, sollte man sich vor Augen halten, wie die eigenen Phasen im Lernprozess strukturiert werden können.⁴ Die Einteilung dieser Phasen sollte grundsätzlich an die eigenen Bedürfnisse und Gegebenheiten angepasst werden. Es hat sich allerdings folgende Untergliederung angeboten:⁵

Die Vorbereitungsphase

Die Vorbereitungsphase wirkt im ersten Moment etwas losgelöst vom eigentlichen Lernen. Sie dient dazu, sich einen Überblick darüber zu verschaffen, welche Inhalte gelernt werden sollen, mit welchen Materialien man arbei-

ten will und kann, und welcher Zeitrahmen zur Verfügung steht. Um auf die vier Phasen des Lernens zurückzukommen, sollte die Vorbereitungsphase den Übergang von der unbewussten zur bewussten Inkompetenz herstellen. Wesentlicher Bestandteil dieser Phase ist die Erstellung eines (jedenfalls groben) Lernplans.⁶

Die Erarbeitungs- und Wiederholungsphase

Diese Phase widmet sich einer ersten Annäherung ans Thema. Mit Hilfe der präferierten Lernmaterialien gilt es, sich den zu erlernenden Inhalt ein erstes Mal zu erschließen und diese vom Zustand der bewussten Inkompetenz in die bewusste Kompetenz zu übertragen. In diesem ersten Schritt sollte sich in der Erarbeitung auf die wesentlichen Grundlagen beschränkt werden. Aufgrund der später noch näher ausgeführten Relevanz der Wiederholung sollte bildlich gesprochen mit dem zweiten Tag auch schon mit der Wiederholung dieser Grundlagen begonnen werden.

Die Wiederholungs- und Anwendungsphase

Nachdem der Inhalt grundlegend erarbeitet wurde, gilt es in der nächsten Phase, das erlernte Wissen einerseits abstrakt zu wiederholen und so in den Zustand der unbewussten Kompetenz zu übertragen, sowie andererseits die Anwendung am Fall zu trainieren. Die Anwendung spielt eine umso wichtigere Rolle, da es letztlich die Arbeit im Examen widerspiegelt und die beste Art der Vorbereitung darstellt.⁷

Die Regenerationsphase

Zuletzt sollte sich vor den jeweiligen Klausuren jedoch auch noch eine kurze Phase der Regeneration genommen werden. Diese bietet dem Körper die Gelegenheit, den erlernten Stoff sacken zu lassen und die Leistung aufs Papier bringen zu können.

V. Wiederholung

Aufgrund der besonderen Relevanz wollen wir der Wiederholung noch etwas mehr Aufmerksamkeit widmen. Diese wird deutlich, wenn man sich das Ziel des Lernens noch einmal vor Augen führt: Runtergebrochen kommt es dar-

² Vester, Denken, Lernen, Vergessen, München 1998.

³ Die unterschiedlichen Kanäle der Lerntypen können dabei dem Namen dieser abgeleitet werden: Visuelle Lerntypen können den Stoff am besten mittels bildbasierter Medien und Structure Charts rezipieren. Der auditive Lerntyp muss den Stoff hingegen hören, um ihn abspeichern zu können. Für den taktilen Lerntyp gilt das Motto *Learning by doing*. So muss er Dinge handhabbar machen, um sie aufzunehmen zu können. Dem intellektuellen Lerntypen hingegen nutzt der kritische Diskurs mit anderen oder sich selbst am ehesten.

⁴ Armbuster/Deppner/Feihle/Germershausen/Lehnert/Röhner/Wapler, Examen ohne Repetitorium – Leitfaden für eine selbstbestimmte und erfolgreiche Examensvorbereitung, S. 24 ff.; Sanders/Dauner-Lieb, Recht Aktiv – erfolgreich durch das Examen, S. 33 ff.; ter Haar/Lutz/Wiedenfels, Prädikatsexamen – Der selbstständige Weg zum erfolgreichen Examen, S. 38 ff.; Lange, Jurastudium erfolgreich, S. 149 f. m.w.N.

⁵ Für vertiefte Ausführungen zu den einzelnen Lernphasen vgl. Fricke/Kaufhold, Lernplan für die Examensvorbereitung – Ein Wegweiser, HanLR 2021, 201.

⁶ Für vertiefte Ausführungen zur Lernplanerstellung vgl. Fricke/Kaufhold (Fn. 5), aaO.

⁷ Vgl. Ausführungen zur Wiederholung unter V.

auf an, am Ende eine erfolgreiche⁸ Klausur zu schreiben – sei dies während des Grund- oder Hauptstudiums, der Übungen für Fortgeschrittene oder im Zuge des schriftlichen Teils des ersten oder zweiten Examens. Demnach gilt es, zu hinterfragen, was die Anforderungen sind, die an eine erfolgreiche Klausurbearbeitung gestellt werden und wie man diesen Anforderungen gerecht werden kann. Eine erste Annäherung zur Beantwortung dieser Frage bildet § 2 Abs. 1 S. 3 NJAG.⁹ Demnach dient die erste Prüfung „der Feststellung, ob der Prüfling das Recht mit Verständnis erfassen und anwenden kann [...] und damit für den juristischen Vorbereitungsdienst fachlich geeignet ist.“ Der entscheidende Abschnitt betrifft insofern die Anforderung, das Recht mit Verständnis erfassen und anwenden zu können. Es kommt gerade nicht darauf an, jede Meinungsverschiedenheit auswendig aufs Papier bringen zu können, sondern vielmehr geht es darum, mit Hilfe der Grundlagen¹⁰ eines jeden Rechtsgebiets den gegenständlichen Sachverhalt einer vertretbaren Lösung zuführen zu können. Wenn man dieses Anforderungsverständnis zu Grunde legt, sind es gerade die Grundlagen, die darüber entscheiden, ob eine Klausur mit einem *ausreichend* oder einem *mangelhaft* bewertet wird.¹¹

Allerdings führt eine stete Wiederholung unweigerlich dazu, dass die tägliche Zeit, die für die Wiederholung investiert werden muss, mit dem Lernfortschritt exponentiell ansteigt. Um diesen „Kampf gegen das Vergessen“ erfolgreich bestreiten zu können und dennoch ausreichend Zeit für die Erarbeitung neuer Themenkomplexe zur Verfügung zu haben, muss untersucht werden, welche Inhalte primär wiederholt werden sollten, um einen guten Ausgleich zwischen einem breiten Langzeitwissen und einer zu bewältigenden täglichen Wiederholungsmenge zu erhalten. In diesem Zusammenhang kann auf das oben genannte verwiesen werden. Mit Grundlagenwissen besteht man Klausuren, wohingegen Detailwissen nur insoweit relevant ist, als man darauf abzielt, in die oberen Punktereichen vorzustoßen. Ziel sollte es stets sein, ersteres zu festigen und das Detailwissen – je nach Kapazität und eigenem Anspruch – *on top* zu erlangen.

Erst wenn das Fundament – mit Hilfe der eigenen Lern-

methoden – für eine Wiederholung der Grundlagen gelegt ist, sollte in der Erarbeitungsphase zum nächsten Themenkomplex gewechselt werden.¹² Auf diese Weise kann sichergestellt werden, dass in dem zweiten Zyklus der Vertiefung das Grundlagenwissen bereits wiederholt werden konnte und keine Zeit darauf verwendet werden muss, die Voraussetzungen für eine Wiederholbarkeit der Grundlagen während dieser Phase zu „opfern“. Aufgrund des angeprochenen „Kampfes gegen das Vergessen“ bietet Wissen, das nicht mindestens bis zu den Klausuren gespeichert werden kann, kaum Mehrwert und stellt demnach eher eine Zeitverschwendug dar, welche es zu vermeiden gilt.

V. Gehirngerecht lernen

Damit sich der Lernaufwand auch lohnt und gleichzeitig minimal gehalten werden kann, bietet es sich an, dem Gehirn die Inhalte so aufzubereiten, dass es damit bestmöglich verfahren kann. Es kommt vor allem darauf an, den Lernprozess so zu gestalten, dass sich die Lerninhalte bestmöglich im Gehirn festsetzen. Bezüglich des gehirngerechten Lernens kann man alle Lernmethoden um folgende allgemeingültige Hinweise ergänzen:

Unser Gehirn reagiert auf positive Reize und Belohnungen.¹³ Dieser Umstand sollte sich zunutze gemacht und während des Lernalltags berücksichtigt werden. So kann ein solches gehirngerechtes Belohnungssystem wie folgt aussehen: Zwei Stunden Lerngruppe, eine halbe Stunde im Lieblingsbuch schmökern. Vier Stunden Bib, ein Eis in der Stadt. Eine Woche voller Vorlesungen, einen Ausflug am Wochenende.¹⁴ Ganz nebenbei haben diese kleinen Belohnungen den Vorteil, dass man motiviert bleibt, den aufgestellten Plan durchzuziehen.

Indem man sich den Lernstoff in viele kleine Häppchen einteilt, schlägt man gleich mehrere Fliegen mit einer Klappe. Zum einen ist der Stoff besser greifbar, weil man sich nur auf einen kleinen Teil auf einmal konzentrieren muss. Dies führt dazu, dass man schnellere Erfolgsergebnisse hat, die einen wiederum motivieren. Zum anderen wird dadurch die Schwelle, überhaupt mit dem Lernen zu beginnen, verringert, weil die geplante Aufgabe schneller und leichter zu erledigen ist.

⁸ Natürlich ist die Definition einer „erfolgreichen“ Klausur höchst individuell, allerdings können die weiteren Ausführungen für die unterschiedlichen Anforderungen entsprechend fruchtbare gemacht werden.

⁹ Für Niedersachsen – derartige gesetzliche Anknüpfungspunkte finden sich auch in den Ausbildungsgesetzen der anderen Länder.

¹⁰ Wie genau die Grundlagen der Rechtsgebiete ausgemacht werden können, wird im zweiten Teil dieser Aufsatzerie vertieft.

¹¹ Diese Überlegungen können auch mit Hilfe des Pareto-Prinzips verdeutlicht werden: Vereinfacht ausgedrückt umfassen die Grundlagen etwa 20% des zu erlernenden Stoffs, machen allerdings 80% der Bewertung einer Klausur aus. Die Meinungsverschiedenheiten und besonderen Klausurkonstellationen machen hingegen 80% des Stoffs aus, während sie nur für die letzten 20% der Bewertung ausschlaggebend sind.

¹² Sollte beispielsweise mit Karteikarten gelernt werden, so sollte erst dann in ein neues Rechtsgebiet gewechselt werden, wenn die Karteikarten zu den Grundlagen des erarbeiteten Rechtsgebiets erstellt wurden. Gleicher gilt für die Arbeit mit Skripten oder anderen Erarbeitungsmethoden.

¹³ Lau, Wie lernen funktioniert, UGBforum 58 (60).

¹⁴ Wie die Belohnungen konkret ausgestaltet werden, ist natürlich von den eigenen Hobbys und Präferenzen abhängig.

Diese Schwelle ist häufig die größte Hürde. Sobald man einmal begonnen hat und sich ein gewisser Workflow eingestellt hat, läuft es häufig fast wie von selbst. Um diese Hürde zu überwinden, hilft es, Gewohnheiten zu etablieren. Hierbei bedarf es sicherlich einer gewissen Disziplin, aber wenn man es geschafft hat, eine Gewohnheit zu etablieren, ist es fast schwieriger, sich einmal nicht daran zu halten. Die Gewohnheiten können verschieden aussehen. Zunächst können sie auf den Lernzeitpunkt bezogen sein. Beispielsweise beginnt man seinen Tag mit einem Frühstück und setzt sich danach direkt erst einmal für eine Stunde an den Schreibtisch und rekapituliert das Gelernnte vom Vortag, visualisiert sich seine Ziele für den aktuellen Tag und macht sich dann einen Kaffee. Danach startet man mit dem eigentlichen Lernen. Oder man wiederholt abends vor dem Zähneputzen noch Karteikarten. Zum anderen können sich Gewohnheiten aber auch auf den Ablauf einer Lerneinheit beziehen. Beispielsweise könnte man zu Beginn einer Lerneinheit zunächst einen Blick in die jeweiligen Gesetzesnormen werfen und anschließend einen kleinen Fall zu dem Themengebiet bearbeiten, um den Einstieg in das Thema zu erleichtern. Oder man könnte sich zu Beginn Fragen aufschreiben, die man in der Lerneinheit gerne klären möchte. Abschließen könnte man die Lerneinheit mit der Beantwortung der anfangs gestellten Fragen oder der Visualisierung des Gelernten in einer Mindmap.

Wie auch immer die Gewohnheiten aussehen mögen, in jedem Fall verhindern sie, dass man zwar lernen möchte, aber letztlich vor einem leeren Blatt sitzt und nicht weiß, wie man beginnen soll. Neben den Routinen wird dieser Effekt auch durch eine umfangreiche Planung unterstützt. Je detaillierter der eigene Lernplan im Zuge der Vorbereitungsphase ausgestaltet wurde, desto weniger Gedanken muss man sich darüber machen, was an dem jeweiligen Tag erlernt, wiederholt oder angewandt werden soll. Die Zeit und Energie, die man dadurch spart, wiegt die zunächst verloren geglaubte Zeit während der Lernplanerstellung bei weitem wieder auf.

Eine weitere Gewohnheit könnte sein, dass man vor Lernbeginn stets sein Handy im Spind der Bib einschließt oder zuhause in einen anderen Raum legt. Denn wenn wir ehrlich sind, kennen wir alle das Problem der Ablenkung. Hier die Nachricht, ob man sich zum Mittagessen in der Mensa treffen möchte, da eine E-Mail und hat man überhaupt schon ein Foto gemacht?

Aber auch sollte man sich vor lauter Motivation gar nicht

mehr halten können, mit dem Lernen fortzufahren, ist und bleibt es wichtig, Pausen einzulegen. Seien es die 5-Minuten-Füße-vertreten-Pausen oder eine solide Mittagspause – der Körper braucht die Zeit der Entspannung. Danach kann es dann häufig mit neuer Energie – oder dem allseits bekannten Mittagstief – weitergehen.

VI. Strategischer Monolog¹⁵

Wie bereits angesprochen, gibt es nicht die eine Lernstrategie, die für jede:n funktioniert und die erhofften Erfolge mit sich bringt. Umso wichtiger ist es, für sich eine effiziente Methode zu finden, die einem dabei hilft, die Herausforderungen des Studiums zu bewältigen.

Allerdings stellt sich die Frage, wie man diese Methode für sich zwischen all den Möglichkeiten und Angeboten findet. Die Antwort liegt nahezu auf der Hand und baut auf einem altbewährten Sprichwort auf: „Probieren geht über Studieren“.

Aufgrund der Unterschiedlichkeit der lernmethodischen Vorlieben, sollte man diverse Lernmethoden ausprobieren und für sich evaluieren, inwiefern diese dazu geeignet sind, das eigene Lernen zu bereichern.

In diesem Zusammenhang hat es sich für mich (SK) bewährt, mir jede Woche bewusst eine neue Lernmethode vorzunehmen und mit Hilfe dieser an zwei bis drei Tagen je eine Stunde zu lernen. Dafür ist es essenziell, sich im Vorfeld die Zeit zu nehmen, um die jeweilige Lernmethode zu verstehen und sich ihre Stärken und Schwächen zunächst abstrakt vor Augen zu führen. Allerdings sollte den jeweiligen Methoden auch mindestens dieser Zeitrahmen zur Verfügung gestellt werden. Nichts ist ärgerlicher, als eine grundsätzlich gute Lernmethode zu früh aufzugeben. Der zweite und fast noch wichtigere Schritt besteht darin, die jeweiligen Lernmethoden auch nachträglich und unter den eigenen Anforderungen zu bewerten. An diesem Punkt kommt der „strategische Monolog“ ins Spiel. Dieser bietet durch eine regelmäßige (alle zwei Wochen) Evaluation der angewandten, neuen Lernmethoden die Möglichkeit, mit der Zeit die **für einen selbst** bestmöglichen Routinen für das eigene Lernen zu etablieren und dieses mit Hilfe effizienter Lernmethoden auf das nächste Level zu heben. Durch diese Vorgehensweise ist der Erfolg auf lange Sicht fast deutlich wahrscheinlicher.

VII. Grundsätzliches

Was eigentlich selbstverständlich erscheint, wird im Eifer des Studiums gerne unterschätzt. Deshalb möchten wir

¹⁵ Leicht abgewandelt nach v. Feld, Die Zehn Gebote eines erfolgreichen Jura-Studiums.

auch noch an ein paar Grundsätzlichkeiten des Lernens erinnern: Wer sich wohl fühlt, lernt besser. Das bedeutet nicht, dass man (immer) im Bett lernen sollte. Wenn einem jedoch die Atmosphäre in der Bibliothek durchweg nicht guttut, kann man darüber nachdenken, ob man lieber zuhause lernt – oder vielleicht mal in einem Café oder gar draußen im Park. Die Rotation zwischen Schreibtisch, Bib und Café kann dabei genauso hilfreich sein wie die Routine eines festen Lernplatzes. Hier gilt wie so oft, erlaubt ist, was gefällt, und vor allem was einen persönlich weiterbringt. Zum Wohlfühlen gehört für viele auch, dass der Arbeitsplatz aufgeräumt ist. Dies hat den Vorteil, dass man zum einen stets das findet, was man benötigt, und zum anderen nicht während des Lernens auf den Gedanken gebracht wird, man könne ja jetzt mal aufräumen. Nicht zuletzt ist wohl aber das wichtigste, einfach anzufangen – besser werden kann man im Lernen nach und nach. Wer jedoch gar nicht erst anfängt, dem helfen die besten Lernstrategien nicht.

VIII. Fazit

Erfolgreiches Lernen im Sinne des neurolinguistischen Programmierens wird durch drei Faktoren definiert: Zunächst formuliert man seine Vorstellung als Ziel; auf dem Weg des Lernens sollte man aber wachsam sein und Sinnesschärfe für den Prozess behalten. Schließlich ist man so flexibel, seine Methode so oft zu verändern, bis man das Ziel erreicht.¹⁶ Den Blick für diese drei Schritte – Ziel, Sinnesschärfe und Flexibilität – möchten wir als Anregung für den weiteren Lernprozess, egal ob im ersten Semester oder im Referendariat, mitgeben. Denn die Worte „man lernt nie aus“ kennen wir alle – und gerade in unserem Metier sind sie wohl unerlässlich.

¹⁶ O'Connor/Seymour, Neurolinguistisches Programmieren: Gelungene Kommunikation und persönliche Entfaltung, S. 34.