



28 Tage für klareres Denken

Trainiere deine Urteilskraft. Erweitere deine Möglichkeiten.



Dein persönliches 28-Tage-Programm für selbstständiges Denken, wirksames Lernen und bewusstere Entscheidungen.

„Habe Mut, dich deines eigenen Verstandes zu bedienen!“

— Immanuel Kant

Deine Entwicklung beginnt mit einer Entscheidung

Stell dir eine Entscheidung vor, die gerade vor dir liegt. Du hörst verschiedene Meinungen, liest überzeugende Aussagen und spürst vielleicht den Wunsch, endlich sicher zu sein. Wie wertvoll wäre es, die Gründe zu ordnen, eine offene Frage klar zu benennen und dann bewusster zu entscheiden?

In den kommenden 28 Tagen nimmst du dir dafür täglich Zeit. Du prüfst eigene Überzeugungen, arbeitest mit Gegenargumenten und erprobst, wie du neues Wissen erinnern und anwenden kannst. Nutze ein Thema, das für dein Leben Bedeutung hat. So erhält jede Übung einen persönlichen Zweck.

Du musst heute noch nicht wissen, wie deine Antworten am Ende aussehen. Entscheide dich für den ersten Schritt: ehrlich hinschauen, schriftlich nachdenken und morgen wieder ansetzen. Welche Entscheidung möchtest du künftig mit klareren Gründen treffen?



Dein persönliches Versprechen

Ich nehme mir in den kommenden 28 Tagen regelmäßig Zeit, mein Denken zu prüfen. Ich halte meine Antworten ehrlich fest, gehe Einwänden nach und erlaube mir, Unsicherheit zu benennen. Wenn ich einen Tag auslasse, setze ich das Programm ohne Selbstvorwürfe fort.

Mein persönliches Entwicklungsziel

Startdatum: _____ Geplanter Tageszeitpunkt: _____

Unterschrift: _____

So arbeitest du mit dem Heft

Plane ungefähr 15 Minuten täglich ein. Für Quellenprüfungen und die Selbsttests darfst du dir mehr Zeit nehmen. Denke zunächst selbstständig, halte deine Antworten schriftlich fest und hake jede erledigte Aufgabe ab. Wenn ein Thema zu groß wird, grenze es ein.

Bearbeite die Tage in ihrer Reihenfolge. Hole ausgelassene Tage in deinem Tempo nach. Nutze die Wochenrückblicke, um deine Vorgehensweise zu prüfen. Zusätzliche Blätter sind willkommen; notiere darauf Tagnummer und Datum.

Die drei Selbsttests

Bearbeite die Tests an Tag 1, 14 und 28 jeweils ohne KI oder andere Hilfen und möglichst unter ähnlichen Bedingungen. Bewerte sie erst nach dem Schreiben. Vergleiche später auch deine Begründungen, nicht nur die Punktzahl. Du findest die Tests auf den Seiten 4–5, 14–15 und 27–28; die Fortschrittstabelle auf Seite 30.



Bewusster denken

Du kannst nur verändern, was du erkennst.

Vielleicht kennst du den Moment: Eine Nachricht trifft ein, du bildest dir sofort ein Urteil und erst später merkst du, wie viel du ergänzt hast. Aus „keine Antwort“ wurde „kein Interesse“. Diese Woche setzt du genau dort an: bei dem Schritt zwischen dem, was du wahrnimmst, und dem, was du daraus machst.

Deine Aufgabe ist, diesen Schritt sichtbar zu machen. Du musst dich für einen vorschnellen Schluss nicht verurteilen. Halte ihn fest und frage nach: Was weiß ich tatsächlich? Was vermute ich? Worauf beruht meine Sicherheit? So erhältst du etwas Konkretes, an dem du arbeiten kannst.

Beginne mit dem Eingangstest. Er zeigt dir eine persönliche Ausgangslage, keine feste Eigenschaft. Bearbeite ihn ohne Hilfe und ohne nach einer perfekten Antwort zu suchen. Du brauchst heute einen ehrlichen Ausgangspunkt, mit dem du deine späteren Antworten vergleichen kannst.

Wo wäre eine kurze Denkpause in deinem Alltag besonders wertvoll: vor einer Nachricht, einem Kauf oder einem Urteil über einen Menschen? Nimm diese Situation mit in deine erste Woche.

Mein Fokus für diese Woche



Dein Ausgangspunkt

Übungsfall · hypothetisches Beispiel

„Seit ein Unternehmen seine Preise erhöht hat, ist der Gewinn gestiegen. Deshalb sollten alle Unternehmen ihre Preise erhöhen.“

☐ Tag 1 bearbeitet Datum: _____

Antworte ohne Hilfsmittel. Bearbeite alle sechs Fragen auf diesen zwei Seiten. Bewerte deine Antworten anschließend anhand der Skala auf der zweiten Seite.

1. Zentrale Behauptung

Welche Schlussfolgerung sollst du übernehmen? Formuliere sie in eigenen Worten.

2. Tatsachen und Interpretationen

Was wird als Beobachtung berichtet, was daraus abgeleitet? Die Fallbeschreibung ist kein unabhängig geprüfter Beleg.

3. Unausgesprochene Annahmen

Welche Voraussetzungen müssten zutreffen, damit die Schlussfolgerung trägt?



Dein Ausgangspunkt

Übungsfall · hypothetisches Beispiel

„Seit ein Unternehmen seine Preise erhöht hat, ist der Gewinn gestiegen. Deshalb sollten alle Unternehmen ihre Preise erhöhen.“

4. Alternative Erklärungen

Welche anderen Erklärungen passen ebenfalls zur beschriebenen Beobachtung?

5. Fehlende Belege und Prüfschritte

Welche Informationen fehlen? Wie würdest du die Behauptung sinnvoll prüfen?

6. Begründete Unsicherheit

Welches vorläufige Urteil ist möglich? Was bleibt offen, und warum?

Bewertung · je Fähigkeit 0–3 Punkte

0 = nicht erkannt · 1 = teilweise erkannt

2 = überwiegend richtig · 3 = präzise und differenziert

1: ____ 2: ____ 3: ____ 4: ____ 5: ____ 6: ____

Gesamt: ____ / 18 Punkte. Übertrage die Werte in die Fortschrittstabelle am Ende.

Der Test ist nicht wissenschaftlich normiert. Die Punkte dienen deiner Selbstbeobachtung. Sie erlauben keine Aussage über allgemeine Intelligenz oder eine wissenschaftlich nachgewiesene Trainingswirkung.



TAG 02

Was ist tatsächlich bekannt?

Wähle eine Aussage aus einer Nachricht oder einem Gespräch. Schreibe sie auf. Trenne anschließend: Was wird als beobachtbare oder nachprüfbare Tatsache genannt? Welche Deutung oder Bewertung kommt hinzu? Markiere auch, was du selbst noch nicht überprüft hast.

☐ Erledigt Datum: _____

Meine Antwort / meine Beobachtung

TAG 03

Entdecke die Deutung hinter den Worten

Notiere eine Aussage, die zunächst sachlich klingt, etwa: „Er hat nicht geantwortet, also ist ihm die Sache egal.“ Unterstreiche den Teil, der über die Beobachtung hinausgeht. Formuliere die Aussage ohne diese Interpretation neu. Halte fest, was offenbleibt.

☐ Erledigt Datum: _____

Meine Antwort / meine Beobachtung



TAG 04

Wie sicher bist du dir?

Wähle eine eigene Überzeugung zu einem überschaubaren Alltagsthema. Formuliere sie in einem Satz. Notiere deine Sicherheit von 0 bis 100 Prozent und deine wichtigsten Gründe. Erkläre, warum du weder deutlich sicherer noch deutlich unsicherer bist. Bewahre die Antwort für Tag 26 auf.

☐ Erledigt Datum: _____

Meine Antwort / meine Beobachtung

TAG 05

Mach deine Voraussetzungen sichtbar

Nimm deine Überzeugung von Tag 4. Ergänze den Satz: „Damit meine Schlussfolgerung trägt, müsste gelten, dass ...“ Notiere mindestens zwei unausgesprochene Annahmen. Welche hast du geprüft, welche setzt du bisher nur voraus? Kennzeichne den Unterschied.

☐ Erledigt Datum: _____

Meine Antwort / meine Beobachtung



TAG 06

Stelle sechs sokratische Fragen

Prüfe deine Überzeugung mit diesen sechs Fragen: Was genau meine ich? Welche Gründe sprechen dafür? Was setze ich voraus? Welche andere Sicht ist möglich? Was würde daraus folgen? Was könnte mein Urteil verändern? Notiere zu jeder Frage eine kurze Antwort; fasse zusammen, welche Frage dich weitergebracht hat.

☐ Erledigt Datum: _____

Meine Antwort / meine Beobachtung

TAG 07

Was bleibt ohne Unterlagen?

Lege die bisherigen Seiten beiseite. Schreibe aus dem Gedächtnis auf, wie du Beobachtung, Interpretation und Annahme unterscheidest. Nenne ein eigenes Beispiel. Vergleiche erst danach mit deinen Notizen. Ergänze eine Lücke und markiere, was du bereits selbstständig erklären konntest.

☐ Erledigt Datum: _____

Meine Antwort / meine Beobachtung



Dein persönlicher Wochenrückblick

Du hast eine Woche lang eigene Denkschritte festgehalten. Suche in deinen Antworten eine konkrete Stelle, an der du Beobachtung und Deutung klarer getrennt hast. Auch eine neu erkannte Unsicherheit ist eine brauchbare Beobachtung: Du weißt jetzt genauer, was du prüfen möchtest.

Wo habe ich eine Interpretation zunächst für eine Tatsache gehalten?

Welche Frage hat mir geholfen, genauer hinzusehen?



Eigene Überzeugungen hinterfragen

Deine Überzeugungen verdienen gute Argumente.

Eine Überzeugung kann sich vertraut und richtig anfühlen, weil sie lange zu dir gehört. Vielleicht hast du mit ihr gute Erfahrungen gemacht. Vielleicht stammt sie von einem Menschen, dem du vertraust. Diese Herkunft erklärt, warum sie dir wichtig ist. Jetzt prüfst du, welche Gründe sie tragen.

Stell dir vor, du möchtest eine wichtige Anschaffung begründen. Du könntest nur nach Bestätigungen suchen. Du kannst dir aber auch den stärksten Einwand vornehmen: Passt sie wirklich zu deinem Bedarf? Welche Kosten oder Alternativen übersiehst du? Eine faire Gegenprüfung kann dein Urteil verändern oder seine Begründung präzisieren.

Diese Woche verlangt den Mut, einer guten Gegenposition zuzuhören. Formuliere sie so sorgfältig wie deine eigene. Wenn ein Einwand trifft, halte fest, welchen Teil deiner Sicht er berührt. Wenn er nicht überzeugt, begründe auch das.

Welche deiner Überzeugungen würdest du gern ruhiger vertreten können, weil du ihre Gründe und Grenzen besser kennst? Wähle ein Thema, das dich interessiert und für die Übungen überschaubar bleibt.

Mein Fokus für diese Woche



TAG 08

Lege das Argument frei

Wähle ein kurzes Argument aus einem Artikel oder Gespräch. Schreibe getrennt auf: Was soll ich glauben oder tun? Welche Gründe werden genannt? Wie führen diese Gründe zur Schlussfolgerung? Prüfe zum Schluss, ob die Schlussfolgerung weiter reicht als die genannten Gründe.

☐ Erledigt Datum: _____

Meine Antwort / meine Beobachtung

TAG 09

Prüfe die unsichtbare Brücke

Nutze das Argument von Tag 8. Welche zusätzliche Voraussetzung verbindet die Gründe mit der Schlussfolgerung? Schreibe sie ausdrücklich auf. Frage dich: Würde das Argument noch tragen, wenn diese Annahme falsch wäre? Notiere, wie du die entscheidende Annahme prüfen könntest.

☐ Erledigt Datum: _____

Meine Antwort / meine Beobachtung



TAG 10

Zusammenhang ist noch keine Ursache

Suche eine Aussage, in der zwei Dinge gemeinsam auftreten und daraus eine Ursache abgeleitet wird. Notiere den beobachteten Zusammenhang und die behauptete Ursache getrennt. Könnte die Richtung umgekehrt sein oder ein dritter Faktor beide beeinflussen? Halte eine alternative Erklärung und einen nötigen Prüfschritt fest.

☐ Erledigt Datum: _____

Meine Antwort / meine Beobachtung

TAG 11

Gib der Gegenposition eine faire Chance

Wähle eine Position, der du widersprichst. Formuliere die stärkste begründbare Gegenposition so, dass ein sachlicher Vertreter ihr zustimmen könnte. Verzichte auf Übertreibung und Spott. Welches ihrer Argumente fordert deine eigene Sicht am stärksten heraus? Begründe deine Auswahl.

☐ Erledigt Datum: _____

Meine Antwort / meine Beobachtung



TAG 12

Nimm den Gegenbeleg ernst

Suche zu deiner Überzeugung einen möglichst relevanten Gegenbeleg. Prüfe Herkunft, Aussage und Bezug zu deiner konkreten Behauptung. Was stellt er infrage, was lässt er offen? Falls du keinen belastbaren Gegenbeleg findest, dokumentiere deine Suche und ihre Grenzen, statt einen zu erfinden.

☐ Erledigt Datum: _____

Meine Antwort / meine Beobachtung

TAG 13

Mach deine Erwartung überprüfbar

Formuliere eine konkrete Prognose zu einem überschaubaren Thema. Halte fest: Was wird bis zu welchem Datum eintreten? Woran erkennst du eindeutig, ob es eingetreten ist? Wie sicher bist du dir in Prozent, und warum? Lege einen Termin zur späteren Überprüfung fest.

☐ Erledigt Datum: _____

Meine Antwort / meine Beobachtung



Deine Zwischenbilanz

Übungsfall · hypothetisches Beispiel

„Menschen, die regelmäßig ein bestimmtes Nahrungsergänzungsmittel verwenden, berichten seltener über Müdigkeit. Deshalb macht dieses Mittel leistungsfähiger.“

☐ Tag 14 bearbeitet Datum: _____

Antworte ohne Hilfsmittel. Bearbeite alle sechs Fragen auf diesen zwei Seiten. Bewerte deine Antworten anschließend anhand der Skala auf der zweiten Seite.

1. Zentrale Behauptung

Welche Schlussfolgerung sollst du übernehmen? Formuliere sie in eigenen Worten.

2. Tatsachen und Interpretationen

Was wird als Beobachtung berichtet, was daraus abgeleitet? Die Fallbeschreibung ist kein unabhängig geprüfter Beleg.

3. Unausgesprochene Annahmen

Welche Voraussetzungen müssten zutreffen, damit die Schlussfolgerung trägt?



Deine Zwischenbilanz

Übungsfall · hypothetisches Beispiel

„Menschen, die regelmäßig ein bestimmtes Nahrungsergänzungsmittel verwenden, berichten seltener über Müdigkeit. Deshalb macht dieses Mittel leistungsfähiger.“

4. Alternative Erklärungen

Welche anderen Erklärungen passen ebenfalls zur beschriebenen Beobachtung?

5. Fehlende Belege und Prüfschritte

Welche Informationen fehlen? Wie würdest du die Behauptung sinnvoll prüfen?

6. Begründete Unsicherheit

Welches vorläufige Urteil ist möglich? Was bleibt offen, und warum?

Bewertung · je Fähigkeit 0–3 Punkte

0 = nicht erkannt · 1 = teilweise erkannt

2 = überwiegend richtig · 3 = präzise und differenziert

1: ____ 2: ____ 3: ____ 4: ____ 5: ____ 6: ____

Gesamt: ____ / 18 Punkte. Übertrage die Werte in die Fortschrittstabelle am Ende.

Der Test ist nicht wissenschaftlich normiert. Die Punkte dienen deiner Selbstbeobachtung. Sie erlauben keine Aussage über allgemeine Intelligenz oder eine wissenschaftlich nachgewiesene Trainingswirkung.



Halbzeit: Deine Gründe zählen

Du bist in der Mitte des Programms. Fortschritt bedeutet nicht, deine Meinung zwanghaft zu ändern. Vielleicht hältst du an einer Position fest und kannst ihre Grenzen jetzt besser benennen. Vielleicht gibst du eine Annahme auf. Zeige dir an einem konkreten Beispiel, welche Gründe dein heutiges Urteil tragen. Vergleiche dazu die beiden Tests Frage für Frage.

Welches Gegenargument hat meine Begründung verändert oder präzisiert?

Was unterscheidet meine Antworten an Tag 14 von denen an Tag 1?



Nachhaltig lernen

Wissen ist erst dann wertvoll, wenn du es nutzen kannst.

„Es ist nicht genug, zu wissen, man muß auch anwenden; es ist nicht genug, zu wollen, man muß auch tun.“

— Johann Wolfgang von Goethe

Du liest einen verständlichen Text und denkst: Das habe ich verstanden. Am nächsten Tag sollst du den Gedanken erklären und findest keinen Anfang. Für diese Woche ist genau dieser Moment nützlich. Er zeigt dir, an welcher Stelle du noch eine Erklärung, ein Beispiel oder einen erneuten Abruf brauchst.

Wähle einen kleinen Lernstoff, der dir persönlich etwas bedeutet: ein berufliches Thema, ein Kapitel aus einem Sachbuch oder einen Zusammenhang, den du endlich durchdringen möchtest. Halte den Umfang so klein, dass du damit täglich arbeiten kannst. Du wirst ihn erinnern, erklären, hinterfragen und auf andere Situationen übertragen.

Miss deinen Fortschritt an einer konkreten Frage: Was kann ich heute ohne Vorlage erläutern und anwenden? Wenn du stockst, formuliere die Lücke möglichst genau. Eine präzise Frage gibt deiner nächsten Lerneinheit eine Richtung.

Am Ende der Woche prüfst du, welche Vorgehensweise dir bei diesem Stoff am meisten geholfen hat. Du suchst eine Arbeitsweise, die du im Alltag tatsächlich wiederholen möchtest.

Mein Fokus für diese Woche



TAG 15

Rufe Wissen aktiv ab

Wähle einen kurzen Lernstoff und lies ihn aufmerksam. Schließe danach die Vorlage. Notiere aus dem Gedächtnis die wichtigsten Aussagen und beantworte eine selbst formulierte Frage dazu. Vergleiche erst anschließend mit dem Original. Kennzeichne richtige Erinnerungen, Lücken und Irrtümer getrennt.

☐ Erledigt Datum: _____

Meine Antwort / meine Beobachtung

TAG 16

Erkläre es in deinen Worten

Erkläre den Lernstoff von Tag 15 ohne Vorlage so, als würdest du ihn einem interessierten Anfänger erläutern. Verwende ein eigenes Beispiel und möglichst wenig Fachsprache. Schreibe auf, an welcher Stelle du ins Stocken gerätst oder nur eine gelernte Formulierung wiederholst.

☐ Erledigt Datum: _____

Meine Antwort / meine Beobachtung



TAG 17

Schließe eine konkrete Lücke

Wähle eine Verständnislücke von Tag 16. Formuliere sie als genaue Frage. Schlage gezielt nach und notiere die verwendete Quelle. Schließe die Vorlage wieder und beantworte die Frage in eigenen Worten. Was ist jetzt klarer, und was bleibt weiterhin offen?

☐ Erledigt Datum: _____

Meine Antwort / meine Beobachtung

TAG 18

Frage nach dem Warum und Wie

Formuliere zum bisherigen Lernstoff zwei Warum-Fragen und zwei Wie-Fragen. Beantworte sie zunächst ohne Unterlagen. Prüfe danach deine Antworten an der Vorlage. Wähle eine Antwort aus, bei der du einen Zusammenhang erklären kannst, und ergänze ein passendes Beispiel.

☐ Erledigt Datum: _____

Meine Antwort / meine Beobachtung



TAG 19

Wähle den passenden Lösungsweg

Stelle drei kurze, verwandte Aufgaben aus deinem Lerngebiet zusammen, die unterschiedliche Vorgehensweisen benötigen. Bearbeite sie in gemischter Reihenfolge. Notiere jeweils vor der Lösung, welche Methode du wählst und woran du ihre Eignung erkennst. Prüfe danach deine Lösungen.

☐ Erledigt Datum: _____

Meine Antwort / meine Beobachtung

TAG 20

Kehre mit Abstand zurück

Rufe heute den Lernstoff von Tag 15 erneut ohne Vorlage ab. Halte fest, was du noch erklären kannst und wo du nachsehen musst. Prüfe anschließend deine Notizen. Plane zwei weitere Abruftermine mit zeitlichem Abstand und trage konkrete Daten in deinen Kalender ein.

☐ Erledigt Datum: _____

Meine Antwort / meine Beobachtung



TAG 21

Nutze Wissen in einem neuen Zusammenhang

Wähle einen Gedanken aus deinem Lernstoff. Übertrage ihn auf ein anderes Beispiel aus deinem Alltag, deiner Arbeit oder einem anderen Fachgebiet. Erkläre, was sich übertragen lässt und wo die Übertragung an Grenzen stößt. Notiere einen konkreten nächsten Anwendungsfall.

☐ Erledigt Datum: _____

Meine Antwort / meine Beobachtung



Dein persönlicher Wochenrückblick

Blicke auf deine schriftlichen Erklärungen und Abrufversuche. Wo konntest du ohne Vorlage weiterarbeiten? Wo hat dir ein Beispiel gefehlt? Beurteile deine Lernwoche anhand dieser Beobachtungen. Eine Methode, die du nachvollziehbar einsetzen kannst, lässt sich auch in deine nächste Lerneinheit einplanen.

Welche Lernmethode hat mir bei meinem gewählten Stoff am meisten geholfen – woran erkenne ich das?

Was werde ich bei meiner nächsten Lerneinheit konkret wiederholen oder anpassen?



Selbstständig urteilen

Jetzt zeigst du dir selbst, was du gelernt hast.

Leitgedanke: „Erkenntnis gewinnt Wert, wenn du sie nutzt.“

In den letzten Wochen hast du einzelne Schritte geübt. Jetzt führst du sie an Informationen und Entscheidungen aus deinem Alltag zusammen. Du prüfst ein Argument unter Zeitdruck, gehst einer wissenschaftlichen Meldung nach und untersuchst, was eine Zahl wirklich aussagt.

Wähle Themen, bei denen eine sorgfältige Einschätzung für dich einen Unterschied macht. Vielleicht willst du eine Behauptung im Gespräch einordnen oder eine Entscheidung besser vorbereiten. Gib deinem Urteil einen klaren Gegenstand. Je genauer deine Frage ist, desto leichter kannst du erkennen, welche Informationen dir noch fehlen.

Auch die KI erhält in dieser Woche eine begrenzte Aufgabe: Sie stellt Fragen und formuliert Gegenargumente. Die Prüfung ihrer Aussagen und dein abschließendes Urteil bleiben bei dir. Eine flüssige Antwort ersetzt keinen nachprüfbaren Beleg.

Der Abschlusstest bringt ein neues Thema. Nutze ihn, um deine Vorgehensweise sichtbar zu machen: Welche Unterschiede erkennst du? Wie begründest du Unsicherheit? Welche Prüfung würdest du als Nächstes durchführen? Deine schriftlichen Antworten geben dir mehr Aufschluss als eine Zahl allein.

Mein Fokus für diese Woche



TAG 22

Prüfe ein Argument in zehn Minuten

Stelle einen Timer auf zehn Minuten. Prüfe ein kurzes Argument: zentrale Behauptung, genannte Gründe, versteckte Annahmen, stärkste Alternative und fehlende Belege. Schreibe danach ein vorläufiges Urteil in zwei Sätzen. Nenne ausdrücklich, was du in dieser Zeit nicht prüfen konntest.

☐ Erledigt Datum: _____

Meine Antwort / meine Beobachtung

TAG 23

Gehe zur ursprünglichen Untersuchung

Wähle eine wissenschaftliche Meldung. Folge ihren Quellenverweisen möglichst bis zur ursprünglichen Untersuchung. Notiere Titel oder Fundstelle, untersuchte Gruppe, Vorgehen und Ergebnis. Vergleiche damit die Überschrift der Meldung. Wenn du die Untersuchung nicht einsehen kannst, halte diese Grenze fest.

☐ Erledigt Datum: _____

Meine Antwort / meine Beobachtung



TAG 24

Gib Zahlen ihren Zusammenhang zurück

Wähle eine Statistik oder Prozentangabe. Prüfe: Anteil wovon? Welche Ausgangszahl, welcher Zeitraum und welche Vergleichsgruppe? Geht es um Prozent oder Prozentpunkte? Notiere Quelle und fehlende Angaben. Formuliere die Aussage so neu, dass ihre Reichweite und Grenzen erkennbar werden.

☐ Erledigt Datum: _____

Meine Antwort / meine Beobachtung

TAG 25

Lass dich von Fragen weiterbringen

Nutze eine KI mit diesem Auftrag: „Hilf mir, meine Behauptung selbst zu prüfen. Stelle mir nacheinander Fragen zu Begriffen, Gründen, Annahmen, Alternativen und Unsicherheit. Gib mir zunächst keine fertige Antwort.“ Ergänze deine Behauptung. Beantworte die Fragen selbst und notiere, welche dein Denken weitergebracht hat.

☐ Erledigt Datum: _____

Meine Antwort / meine Beobachtung



TAG 26

Hält deine Überzeugung der Gegenprüfung stand?

Gib der KI deine Überzeugung von Tag 4 und bitte: „Formuliere die stärksten sachlichen Einwände. Trenne Argumente von überprüfbaren Tatsachenbehauptungen; kennzeichne Unsicherheit.“ Prüfe zentrale Belege an den Originalquellen. Vergleiche deine heutige Sicherheit mit Tag 4 und begründe jede Änderung oder Beibehaltung.

☐ Erledigt Datum: _____

Meine Antwort / meine Beobachtung

TAG 27

Führe die Schritte zusammen

Wähle eine konkrete Behauptung oder anstehende Entscheidung. Prüfe sie vollständig: Behauptung, Tatsachen und Deutungen, Annahmen, alternative Erklärungen, fehlende Belege und Unsicherheit. Formuliere daraus dein vorläufiges Urteil und den nächsten sinnvollen Prüfschritt. Nutze bei Bedarf eine zusätzliche Notizseite.

☐ Erledigt Datum: _____

Meine Antwort / meine Beobachtung



Deine Abschlussprüfung

Übungsfall · hypothetisches Beispiel

„In Städten mit vielen Fahrradwegen gibt es weniger Verkehrstote. Deshalb würde jede Stadt durch zusätzliche Fahrradwege ihre Verkehrstoten im gleichen Umfang reduzieren.“

☐ Tag 28 bearbeitet Datum: _____

Antworte ohne Hilfsmittel. Bearbeite alle sechs Fragen auf diesen zwei Seiten. Bewerte deine Antworten anschließend anhand der Skala auf der zweiten Seite.

1. Zentrale Behauptung

Welche Schlussfolgerung sollst du übernehmen? Formuliere sie in eigenen Worten.

2. Tatsachen und Interpretationen

Was wird als Beobachtung berichtet, was daraus abgeleitet? Die Fallbeschreibung ist kein unabhängig geprüfter Beleg.

3. Unausgesprochene Annahmen

Welche Voraussetzungen müssten zutreffen, damit die Schlussfolgerung trägt?



Deine Abschlussprüfung

Übungsfall · hypothetisches Beispiel

„In Städten mit vielen Fahrradwegen gibt es weniger Verkehrstote. Deshalb würde jede Stadt durch zusätzliche Fahrradwege ihre Verkehrstoten im gleichen Umfang reduzieren.“

4. Alternative Erklärungen

Welche anderen Erklärungen passen ebenfalls zur beschriebenen Beobachtung?

5. Fehlende Belege und Prüfschritte

Welche Informationen fehlen? Wie würdest du die Behauptung sinnvoll prüfen?

6. Begründete Unsicherheit

Welches vorläufige Urteil ist möglich? Was bleibt offen, und warum?

Bewertung · je Fähigkeit 0–3 Punkte

0 = nicht erkannt · 1 = teilweise erkannt

2 = überwiegend richtig · 3 = präzise und differenziert

1: ____ 2: ____ 3: ____ 4: ____ 5: ____ 6: ____

Gesamt: ____ / 18 Punkte. Übertrage die Werte in die Fortschrittstabelle am Ende.

Der Test ist nicht wissenschaftlich normiert. Die Punkte dienen deiner Selbstbeobachtung. Sie erlauben keine Aussage über allgemeine Intelligenz oder eine wissenschaftlich nachgewiesene Trainingswirkung.



Dein persönlicher Wochenrückblick

Du hast das Programm bis zur eigenständigen Anwendung durchlaufen. Schaue auf eine konkrete Antwort aus dieser Woche: Ist deine Behauptung klar eingegrenzt? Unterscheidest du Belege und Vermutungen? Dein Abschlussurteil darf vorläufig bleiben. Entscheidend ist, dass du begründen kannst, worauf es beruht und was du als Nächstes prüfen würdest.

Bei welcher Aufgabe konnte ich die Prüfschritte bereits selbstständig verbinden?

Wo brauche ich weiterhin mehr Zeit, bessere Quellen oder eine genauere Frage?



Deine Entwicklung im Vergleich

Übertrage die sechs Einzelwerte aus den Tests. Nutze bei jeder Bewertung dieselbe Skala. Lies danach die Antworten nebeneinander: Welche Unterschiede lassen sich tatsächlich am Text zeigen? Die Fälle sind verschieden; eine Punktedifferenz allein belegt keine Trainingswirkung.

0 = nicht erkannt · 1 = teilweise erkannt

2 = überwiegend richtig · 3 = präzise und differenziert

Fähigkeit	Tag 1	Tag 14	Tag 28
Zentrale Behauptung			
Tatsachen und Interpretationen			
Unausgesprochene Annahmen			
Alternative Erklärungen			
Fehlende Belege / Prüfschritte			
Begründete Unsicherheit			
Gesamt (maximal 18)			

Was sich in meinen Antworten konkret verändert hat

Dieser Selbsttest ist nicht wissenschaftlich normiert. Er dient der persönlichen Selbstbeobachtung und erlaubt keine Aussage über allgemeine Intelligenz oder eine wissenschaftlich nachgewiesene Trainingswirkung.



28 Tage sind ein Anfang

Du hast dir Zeit genommen, deine Urteile und dein Lernen zu beobachten. Vielleicht fällt dir inzwischen eine Annahme auf, die du früher übergangen hättest. Vielleicht formulierst du eine Frage genauer oder merkst beim Erklären schneller, wo du nacharbeiten möchtest. Suche in deinem Heft nach solchen konkreten Spuren. Du musst deinen Fortschritt weder größer machen noch kleinreden.

Der nächste Schritt liegt in deinem Alltag. Wenn eine wichtige Meldung dich überzeugt, kannst du nach dem ursprünglichen Beleg fragen. Wenn du etwas lernen möchtest, kannst du die Vorlage schließen und prüfen, was du erklären kannst. Wähle wenige Handlungen, die zu deinem Tagesablauf passen. Gib ihnen einen festen Platz und überprüfe später, ob du sie tatsächlich umgesetzt hast.

„Nicht die Dinge selbst beunruhigen die Menschen, sondern ihre Meinungen und Urteile über die Dinge.“

— Epiktet

Welche drei Erkenntnisse nehme ich mit?

Welche Überzeugung betrachte ich heute differenzierter?



Was du mitnimmst

Bei welcher Entscheidung werde ich künftig bewusster vorgehen?

Welche Lernmethode hat mir am meisten geholfen?

Welche zwei Gewohnheiten möchte ich dauerhaft beibehalten?



Gib deinen Gewohnheiten einen Platz

Lege für die nächsten 30 Tage eine Übung für bessere Urteile und eine für nachhaltiges Lernen fest. Wähle aus dem, was du bereits erprobt hast. Bestimme einen wiederkehrenden Zeitpunkt und einen konkreten Anlass. Beispiel: „Am Samstag um 10 Uhr prüfe ich eine Behauptung aus meiner Woche; danach rufe ich meinen aktuellen Lernstoff ohne Vorlage ab.“

1. Meine Übung für bessere Urteile

2. Meine Übung für nachhaltiges Lernen

3. Mein regelmäßiger Zeitpunkt und Anlass

Mein Rückblick nach 30 Tagen am: _____

Prüfe dann: Was habe ich umgesetzt? Was war hilfreich? Was passe ich an? Wenn du aus dem Rhythmus kommst, beginne beim nächsten geplanten Termin erneut.

EXVERSA

DEIN LEBEN. DEINE ENTSCHEIDUNG.

www.exversa.ch

Dieses Arbeitsheft ergänzt den Exversa-Artikel ‚Die Kunst des klaren Denkens – Wie wir unsere Urteilskraft stärken‘. Es ist ein praktisches Selbstlernangebot und kein wissenschaftlich validierter psychologischer Test.