NEUSTART 40+

Neu lernen mit 40+

Leitfaden und Lernplan für 4 Wochen



Früher dachte ich, dass man irgendwann mit dem Lernen fertig ist. Schule, Ausbildung, Berufserfahrung. Heute, mit 48, sehe ich das anders. Ich beschäftige mich gerade mit Dingen, von denen ich vor wenigen Jahren kaum Ahnung hatte: KI, Social Media, Webseiten.

Das ist manchmal ungewohnt. Man sitzt vor dem Computer und findet nicht einmal die richtige Einstellung. Oder jemand zeigt im Video in drei Minuten, wofür man selbst eine Stunde braucht.

Trotzdem: Mit 40+ lernt man nicht schlechter. Nur anders.

Warum anders, nicht schlechter

Du weißt, warum du lernst.

Nicht, weil es gerade modern ist. Sondern weil du verstehen willst, was es dir bringt.

Du hast Erfahrung.

Neues kannst du mit dem verbinden, was du schon kannst: mit Menschen umgehen, Entscheidungen treffen, Probleme lösen.

Du kannst besser aussortieren.

Du merkst schneller, was für dich wichtig ist und was du getrost weglassen kannst.

Du darfst länger brauchen.

Schneller als ein 20-Jähriger bist du vielleicht nicht. Musst du auch nicht.

6 Tipps zum Dranbleiben

1 Fang mit etwas an, das dich wirklich interessiert.

Nicht mit dem, was andere für sinnvoll halten. Neugier trägt länger als Pflichtgefühl.

2 20 Minuten reichen.

Du musst nicht jeden Tag stundenlang lernen. Lieber kurz und regelmäßig. Ohne Leistungsdruck.

3 Ein Thema nach dem anderen.

Wer alles gleichzeitig lernen will, verliert schnell die Lust. Such dir eins aus und bleib eine Weile dabei.

4 Erlaub dir, Anfänger zu sein.

Fehler und Umwege gehören dazu. Wer nie etwas falsch macht, lernt auch nichts Neues.

5 Es muss nicht sofort Geld bringen.

Eine Sprache, Fotografieren, ein Instrument oder endlich verstehen, wie eine App funktioniert. Auch das bereichert dein Leben.

6 Frag nach, bis du es verstehst.

Bei Menschen, die sich auskennen, in einem Kurs oder bei einer KI wie ChatGPT oder Claude. „Erklär mir das so, als wäre ich Anfänger“ ist eine gute Frage.

💡 **Mein Tipp:** Bei neuen Themen muss ich oft mehrfach von vorne anfangen. Und längst nicht alles klappt auf Anhieb. Trotzdem macht es mir Spaß, nach und nach mehr zu verstehen. Das Von-vorne-Anfangen gehört einfach dazu.

Mein Lernplan

Zum Ausfüllen. Erst die Grundlagen, dann Woche für Woche.

Was ich lernen möchte:

Warum mir das wichtig ist:

Wann ich lerne (fester Termin):

Wie viel Zeit pro Woche:

Wo ich lerne (Kurs, Buch, Video, KI, Mensch):

1 Woche 1 REINSCHNUPPERN

Mein Ziel für diese Woche:

- [ ] Aufgabe 1
- [ ] Aufgabe 2
- [ ] Aufgabe 3

Das hat geklappt:

Das nehme ich mit:

2 Woche 2 DRANBLEIBEN

Mein Ziel für diese Woche:

- [ ] Aufgabe 1
- [ ] Aufgabe 2
- [ ] Aufgabe 3

Das hat geklappt:

Das nehme ich mit:

3 Woche 3 AUSPROBIEREN

Mein Ziel für diese Woche:

- [ ] Aufgabe 1
- [ ] Aufgabe 2
- [ ] Aufgabe 3

Das hat geklappt:

Das nehme ich mit:

4 Woche 4 ZURÜCKSCHAUEN

Mein Ziel für diese Woche:

- [ ] Aufgabe 1
- [ ] Aufgabe 2
- [ ] Aufgabe 3

Das hat geklappt:

Das nehme ich mit:

Nach 4 Wochen

Was kann ich jetzt, was ich vorher nicht konnte?

Mache ich weiter? Und wenn ja, wie?

✅ **Gut zu wissen:** Eine Woche ausgelassen? Kein Problem. Mach einfach mit der nächsten weiter.

Und jetzt?

Such dir dein Thema aus und trag deinen ersten Lerntermin in den Kalender ein. Noch diese Woche.

Mehr dazu liest du auf neustart40.plus im Beitrag „Warum es nie zu spät ist, etwas Neues zu lernen“. Und wenn du magst, schreib mir auf Instagram (@metti.media), was du gerade lernst.

Stand: November 2026. Alle genannten Marken gehören ihren jeweiligen Inhabern.