

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	V
Einleitung	XII
Wegweiser durch das Buch	XIV
1 Lernen im Erwachsenenalter	1
(Hubert Klingenberger)	
1.1 Zwischen selbständigem und institutionalisiertem Lernen	2
1.2 Lernchancen und Lerngrenzen Erwachsener	8
1.3 Die Bedeutung biographischer Lernerfahrungen	14
1.4 Beweggründe zum Lernen	17
1.5 Entstehungsbedingungen von Lernschwierigkeiten und -blockaden oder: Welcher Lerntyp bin ich?	21
1.6 Lernformen für Erwachsene	25
1.6.1 Das Lernen in Gruppen	25
1.6.2 Das aktive Lernen	29
2 Lernorganisation und -koordination	31
(Viola Zintl)	
2.1 Lernbedingungen: Spielraum ohne Grenzen	33
2.2 Angemessene Zeitplanung	34
2.3 Konzentration und Entspannung	41
3 Strukturieren des Lernstoffes	49
(Viola Zintl)	
3.1 Zuhören und Mitschreiben	49
3.1.1 Zuhören	51
3.1.2 Mitschreiben	53
3.2 Umgang mit Büchern und Texten	58
3.2.1 Auswahl von Büchern	60

3.2.2	Leseverhalten	61
3.2.3	Schnellesen	65
3.3	MindMapping und andere strukturierende Techniken	68
3.3.1	MindMapping	69
3.3.2	Andere strukturgebende Aufzeichnungstechniken	72
3.3.2.1	Chronologien	72
3.3.2.2	Baumdiagramm	72
3.3.2.3	Tabellen	73
4	<i>Erstellen schriftlicher Arbeiten und Materialien</i>	77
	(Viola Zintl/Hubert Klingenberger)	
4.1	Thesen und Thesenpapiere	78
4.2	Haus-, Seminar-, Examensarbeiten	80
4.2.1	Vorbereitung einer schriftlichen Arbeit	82
4.2.2	Erstellen einer Gliederung	85
4.2.3	Bewältigung des Schreibprozesses	87
4.2.4	Umgang mit Literatur	90
4.2.4.1	Zitieren	90
4.2.4.2	Literaturverzeichnis	91
4.3	Beiträge für Fachzeitschriften	94
4.4	Protokolle	97
5	<i>Informationsverarbeitung und Mnemotechniken</i>	107
	(Viola Zintl)	
5.1	Grundlagen von Denken, Erinnern und Vergessen	107
5.1.1	Das Dreispeichermode	109
5.1.2	Wiederholen – mehr als nur stures Auswendiglernen	112
5.2	Gedächtnistechniken erlernen und anwenden	117
5.2.1	Akronyme	119
5.2.2	Ersatzsystem	120
5.2.3	Brückensystem	120
5.2.4	Zahlenkolonnen bildhaft vorstellen und besser erinnern	121

6	<i>Kommunikationsfähigkeit – eine Schlüssel-qualifikation in der Pflege</i>	127
	(Hubert Klingenberger)	
6.1	Grundlagen der Kommunikation	127
6.2	Gespräche	135
6.2.1	Feedback-Gespräche	135
6.2.2	Diskussionen	138
6.3	Referate	141
6.3.1	Argumentation	142
6.3.2	Visualisierung	147
6.3.3	Präsentation	148
6.4	Sitzungen	150
7	<i>Leitfragen zur Beurteilung von Weiterbildungsangeboten</i>	155
	(Hubert Klingenberger)	
7.1	Allgemeine Überlegungen und Prüfkriterien zu Weiterbildungsangeboten	157
7.2	Spezielle Überlegungen und Prüfkriterien zu Weiterbildungsangeboten	159
	<i>Anhang</i>	171
	Anhang 1 – Lösungsteil	171
	Anhang 2 – Textauszug aus Mischo-Kelling/Wittneben	179
	<i>Musiktitel</i>	193
	<i>Literatur</i>	195
	<i>Sachverzeichnis</i>	201