

Inhalt

1 Einleitung	11
2 Berufliches Handeln und Handlungskompetenz	17
2.1 Die Sicht der psychologischen Handlungstheorie	19
2.1.1 Der Handlungsbegriff	19
2.1.2 Modelle zur Erklärung menschlichen Handelns	20
2.2 Handlungsregulation – Steuerung menschlichen Handelns	25
2.2.1 Wissen	26
2.2.2 Regeln	28
2.2.3 Werthaltungen	29
2.2.4 Selbstkonzept und Identität	29
2.2.5 Emotionen	29
2.2.6 Skripte	30
2.2.7 Erfahrung	31
2.3 Handlungsformen in Beruf und Alltag	32
2.4 Der weite Weg vom trägen Wissen zum kompetenten Handeln	36
2.4.1 Traditioneller Unterricht: Das Problem des „trägen Wissens“	36
2.4.2 Könnerschaft und Expertise als Ziel beruflicher Entwicklung	37
2.5 Berufliche Handlungskompetenz als Studienziel	40
2.5.1 Der Begriff beruflicher Handlungskompetenz	41
2.5.2 Modelle beruflicher Handlungskompetenz	43
2.5.3 Konsequenzen für kompetenzorientiertes Lernen	46
3 Grundlagen handlungsorientierten Lernens	51
3.1 Lernbegriff und Lernformen im handlungsorientierten Lernen	51
3.2 Lernen aus neurowissenschaftlicher Sicht	52
3.2.1 Das Gehirn als Basis und Speicher aller Lernprozesse	53
3.2.2 Das menschliche Gedächtnis	57
4 Handlungsorientiertes Lernen – eine Übersicht	61
5 Bei sich beginnen	63
5.1 Der biographische Bezug als Ressource	66
5.2 Vorwissen aktivieren	69
5.3 Subjektive Theorien als persönlicher Ausgangspunkt	71
5.3.1 Subjektive Theorien – Einführung	72

5.3.2	Subjektive Theorien kurzer Reichweite und das SOAP-Modell	73
5.3.3	Lernen mit Subjektiven Theorien.....	74
5.4	Selbstbeobachtung und Selbstreflexion.....	77
5.4.1	Gegenstände der Reflexion	78
5.4.2	Hilfen zur Reflexion.....	79
5.5	Das Lerntagebuch als Lernmedium.....	80
5.6	Irritation Subjektiver Theorien durch Interaktion	83
5.6.1	Feedback	83
5.6.2	Perspektivenwechsel	85
5.6.3	Szene-Stopp-Reaktion.....	86
5.7	Änderungsmotivation aufbauen	86
5.7.1	Änderungsmotivation zu neuem Handeln	88
5.7.2	Stufen der Änderungsmotivation	91
5.7.3	Strategien zur Änderungsmotivation.....	96
6	Wissen und Problemlösestrategien erwerben.....	103
6.1	Wissensformen in Studium und Ausbildung.....	103
6.1.1	Deklaratives Wissen – Fakten.....	103
6.1.2	Prozedurales Wissen – Fähigkeiten und Fertigkeiten.....	104
6.1.3	Episodisches Wissen – Erfahrung	104
6.1.4	Strategisches Wissen.....	105
6.2	Lerninhalte wirksam verarbeiten.....	106
6.2.1	Effektives und effizientes Lesen	107
6.2.2	Frontalunterricht aktiv nutzen	109
6.2.3	Wissen organisieren mit Visualisierungstechniken.....	112
6.2.4	Gedächtnisstrategien – Repetition.....	114
6.2.5	Gedächtnisstrategien – Mnemotechniken.....	115
6.3	Problemlösestrategien	119
6.3.1	Problembegriff und Problemmerkmale	119
6.3.2	Gutes und schlechtes Problemlösen	121
6.4	Problemorientiertes und fallbasiertes Lernen.....	126
6.4.1	Lernen mit Fallgeschichten	126
6.4.2	Problemorientiertes Lernen (PBL)	126
6.4.3	Erfolgreiches Problemlösen in Studium und Beruf.....	129
7	Prüfungen als Schritt zur Handlungskompetenz	131
7.1	Portfolio – Integration und Reflexion von Kompetenzen	134
7.1.1	Definition, Formen und Ziele von Portfolios	134
7.1.2	Teilprozesse und Vorgehen im Portfolio Prozess.....	135
7.1.3	Lern- und Arbeitsstrategien in der Portfolioarbeit	137
7.2	Wissensorientierte Fachprüfungen	138
7.3	Anwendungsorientierte Fachprüfungen	139

Inhalt	9
7.4 Mündliche Prüfungen.....	140
7.5 Handlungsorientierte Prüfungen.....	141
8 Neues Handeln in Gang bringen	143
8.1 Neues Handeln beobachten – Lernen am Modell.....	144
8.2 Neues Handeln planen.....	146
8.3 Handlungen ausführen lernen – intelligentes Üben und Trainieren	147
8.3.1 Theoretische Grundlagen zum Rollenspiel	149
8.3.2 Ziele und Wirkfaktoren im Rollenspiel.....	151
8.3.3 Methodisches Vorgehen in der Rollenspielerarbeit.....	151
8.3.4 Rollenspielformen	156
8.3.5 Variationen der Rollenspielerarbeit.....	156
8.3.6 Hemmungen überwinden	159
8.3.7 Grundregeln der Trainingsarbeit	160
9 Handlungsorientiert Lernen in der Praxisausbildung	163
9.1 Basiswissen Praxisausbildung.....	164
9.1.1 Theorie und Praxis im wissenschaftlichen Diskurs.....	164
9.1.2 Transfer – vom Wissen über die Absicht zum Handeln.....	165
9.1.3 Lernfeld- und Kompetenzorientierung im Praktikum	167
9.2 Praxisausbildung planen.....	169
9.3 Lernstrategien in der Praxisausbildung	170
9.4 Empfehlungen für eine wirksame Praxisausbildung	172
10 Lernwegflankierende Maßnahmen	175
10.1 Lernstrategien optimieren	175
10.1.1 Mythos Lerntypen	175
10.1.2 Lernstrategien statt Lerntypen.....	176
10.2 Lernen planen.....	179
10.2.1 Lernziele setzen.....	179
10.2.2 Alles zu seiner Zeit – Lernzeiten planen	180
10.2.3 Alles am richtigen Ort – die räumliche Lernumgebung	183
10.3 Motivation im Lernprozess aufrechterhalten.....	183
10.3.1 Lernmotivation	184
10.3.2 Motivation in Unterricht und selbstgesteuertem Lernen erhalten	186
10.4 Emotionen im Lernprozess beeinflussen.....	190
10.4.1 Positive lernrelevante Emotionen stärken	191
10.4.2 Lernen und Angst.....	192
10.4.3 Prüfungsangst erkennen, verstehen und bewältigen	194
10.5 Metakognition – eigenes Lernen steuern.....	198

10.6 Konzentration steigern und erhalten.....	199
10.6.1 Konzentrationsprobleme	200
10.6.2 Konzentration, Aufmerksamkeit und Vigilanz.....	200
10.6.3 Konzentrationshilfen	201
10.7 Beim Lernen vital bleiben – Lernen und Körper.....	202
10.7.1 Tagesrhythmen, Schlaf und Pausen.....	203
10.7.2 Erholung durch Sport und Entspannung	204
10.7.3 Ernährung und Lernen – „Frühstücken macht klug“.....	210
10.7.4 Medikamente, Doping und leistungssteigernde Präparate	210
10.8 Konstruktives Lernen in Gruppen	211
10.8.1 Probleme und Risiken	212
10.8.2 Chancen und Gewinne	213
10.8.3 Grundbegriffe und wissenschaftliche Ergebnisse	215
10.8.4 Strukturierungsmöglichkeiten zum Lernen in Gruppen	217
10.8.5 Wechselseitiges Lehren und Lernen.....	219
10.8.6 Kooperatives Problemlösen.....	220
10.8.7 Kooperative Praxisbewältigung in Gruppen	220
10.9 Stressbewältigung beim Handeln	224
10.9.1 Stressimpfung und Vorsatzbildung	225
10.9.2 Selbstinstruktion – positives inneres Sprechen	226
10.9.3 Sekundenschnelle Entspannung	227
Nachwort	229
Literatur	231