

Inhaltsverzeichnis

1 Wie das Gedächtnis arbeitet	1
Lerntraining	1
Entdeckungen im Entwicklungsverlauf	4
Lernen versus externe Speicherung	5
Dreispeichermodell	7
Sensorischer Speicher	9
Kurzzeitspeicher	12
Langzeitspeicher	15
Traditionelle Lernbücher, neue Lernbücher	18
2 Lernverhalten	21
Lernen als Arbeit	21
Allgemeine Bedingungen des Lernens	22
Arbeitsort	23
Arbeitsplatz	23
Arbeitszeit	24
Checkliste zur Erstellung eines Arbeitsplans	29
Motivation	31
Lernaktivitäten	33
Reduktion – Textlernen	37
Elaboration – Faktenlernen	41
Reduktion und Elaboration als sich ergänzende Prozesse	41
Üben und Lernkontrolle	41
Affektive Hemmung	43
Individuelle Unterschiede und Lerntechniken	46
Abschließende Hinweise	48

3 Bildhafte Vorstellungen als Gedächtnisklammern	51
Gedächtnisleistungen und visuelle Vorstellungen	51
Die „Vagheit“ visueller Vorstellungen und Erinnerungen .	53
Historische und aktuelle Vorbehalte	
gegen die Bild-Mnemonik	53
Lernen wie die Gedächtniskünstler: Die Locitechnik	55
Vorgehensweise	56
Die Konstruktion der Ortsreihenfolge	56
Die Bildvorstellungen herstellen	58
Beispiel für die Locitechnik	60
Das Lernen von Zahlen mit der Locitechnik	62
Wozu ist die Locitechnik noch brauchbar?	63
Studien zur Effizienz	64
Allgemeine Hinweise für die Bildklammern	65
Die Kennworttechnik	67
Studien zur Effizienz	69
Anwendungsmöglichkeiten	70
Die Technik der assoziativen Verbindungen	70
Studien zur Effizienz	71
Anwendungsmöglichkeiten	72
Die Geschichtentechnik	72
Studien zur Effizienz	73
Die Schlüsselwortmethode	75
Studien zur Effizienz	76
Bildklammern für Namen und Gesichter	78
(selbsterstellte) Bildklammern für weitere, spezielle Stoffe .	81
Spezielle Anwendergruppen	83
Bildhafte Prozesse beim kreativen Denken	85
4 Lerntechniken für Buchstaben und Zahlen	87
Bedeutungsarmes Lernmaterial	87
Bedeutung und Abkürzungen	88
Bedeutung und Reimworte beim Zahlenlernen	88
Bedeutung durch Assoziation zu bekannten Zahlen .	89
Phonetisches System	89
Geburtstage, Jahreszahlen und Termine	93
Phonetisches System als Kennwortreihe	94
Zahlenbedeutung und bildhafte Vorstellung	95

Rhythmisierung beim Zahlenlernen	96
Studien zur Effizienz	98
5 Organisation des Lernstoffs	101
Organisation im Kurzzeit- und Langzeitspeicher	101
Organisation und Vergessen	102
Semantische Organisation	103
Lernhilfen durch semantische Organisation des Lernstoffs	106
Hierarchischer Abrufplan	107
Netzplantechnik	110
Mind-Mapping	116
Grundlegendes zur Erstellung einer Mind-Map	119
Theorie	120
Funktion	121
Anwendungen	121
Gestaltung	122
Techniken	122
Bewertung des Mind-Mapping	123
Organisation und Verständlichkeit	124
Vorangestellte Organisationshilfe (Advance Organizer)	126
Lernen aus Hypertext	129
6 Tiefe der Verarbeitung	131
Was bedeutet tiefe Verarbeitung?	131
Stützende Experimente	131
Subjektive Bedeutsamkeit	132
Anwendungsmöglichkeiten	135
Gegenargumente	137
Träges Wissen	141
Tiefe der Verarbeitung und Individualentwicklung	142
Tiefe der Verarbeitung und Ängstlichkeit beim Lernen	142
7 Lernen durch Analogiebildung	143
Führen Analogien in die Irre?	144
Wie gelangt man zu Analogien?	148
Analogien und „emotionales“ Verständnis	149
Wirkungen der Analogien	150
Lernen	150

Problemlösen, Verständnis von Situationen	152
Kreativität	153

8 Suggestopädie/Superlearning 155

Ein Traum: Super-Lernleistungen ohne Mühe	155
Methoden der Suggestopädie/Superlearning	158
Theoretische Grundlagen	159
Ganzheitlichkeit des Lernens	159
Suggestion	163
Konsequenzen für die Selbststeuerung von Lernprozessen .	166
Anleitung zur Nutzung positiver Ressourcen für Lern- und Prüfungssituationen	168

9 Lernen, Angst und Kränkung 171

Ängstlichkeit und ihre Auswirkungen auf Lern- und Prüfungssituationen	171
Unsicherheit über den eigenen Kenntnisstand	172
Denkmuster und Lernangst	173
Selbstdiagnose und Selbsthilfe	175
Eine bewährte Therapie gegen Angst	186
Beschämungsfreies Lernen	189
Methoden zur Verminderung von Kränkungen in der Schule	191
Methoden zur Verminderung von Kränkungen beim Alleinlernen	192
Die narzisstische Lernstörung	194
Mit der Prüfung verbundene ungünstige Erwartungen .	195

10 Lernprodukte und Nützliches im Internet . . . 197

a) Sprachlernprogramme	197
b) Sammlungen von Prüfungsfragen	198
c) Der Stoff in Frage-Antwort-Form auf Karteikarten .	198
d) Fallsammlungen	198
e) Lernprogramme	198
f) Lernspiele	199
g) virtuelle Experimente	200
h) mindmapping	200

11 Lernen aus Büchern, lernen im Leben	201
Literatur	203
Weiterführende Literatur	219
Sachverzeichnis	221