



# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Wie das Gedächtnis arbeitet</b>	<b>1</b>
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
<b>2</b>	<b>Lernverhalten</b>	<b>21</b>
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

	<b>3 Bildhafte Vorstellungen als Gedächtnisklammern . . . . .</b>	<b>51</b>
	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
	<b>4 Lerntechniken für Buchstaben und Zahlen . . . . .</b>	<b>87</b>
	Bedeutungsarmes Lernmaterial . . . . .	87
	Bedeutung und Abkürzungen . . . . .	88
	Bedeutung und Reimworte beim Zahlenlernen . . . . .	88
	Bedeutung durch Assoziation zu bekannten Zahlen . . . . .	89
	Phonetisches System . . . . .	89
	Geburtsstage, Jahreszahlen und Termine . . . . .	93
	Phonetisches System als Kennwortreihe . . . . .	94
	Zahlenbedeutung und bildhafte Vorstellung . . . . .	95

Rhythmisierung beim Zahlenlernen . . . . .	96
Studien zur Effizienz . . . . .	98
<b>5 Organisation des Lernstoffs . . . . .</b>	<b>101</b>
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
<b>6 Tiefe der Verarbeitung . . . . .</b>	<b>131</b>
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
<b>7 Lernen durch Analogiebildung . . . . .</b>	<b>143</b>
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
<b>8 Suggestopädie/Superlearning . . . . .</b>	<b>155</b>
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
<b>9 Lernen, Angst und Kränkung . . . . .</b>	<b>171</b>
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
<b>10 Lernprodukte und Nützliches im Internet . . .</b>	<b>197</b>
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

<b>11 Lernen aus Büchern, lernen im Leben . . . . .</b>	<b>201</b>
<b>Literatur . . . . .</b>	<b>203</b>
<b>Weiterführende Literatur . . . . .</b>	<b>219</b>
<b>Sachverzeichnis . . . . .</b>	<b>221</b>