

Inhalt

Vorwort	1
1. Umbrüche verlangen neues Lernen	3
1.1 Gesellschaftliche Veränderungen	5
1.2 Wirtschaftsberuflicher Strukturwandel	6
1.3 Technologische Veränderungen	10
1.4 Neue Schlüsselqualifikationen	13
1.5 Schulische Veränderungen	18
1.5.1 Die Krise des rein kognitiven Lernens	20
1.5.2 Vom lehrergesteuerten Lernen zum selbständigen und effektiven Lernen	21
1.5.3 Neue Formen und Ziele des wirkungsvolleren Lernens	26
2. Mental-Management in Lernprozessen	32
2.1 Mentales Betriebssystem	36
2.2 Mindfitness als Grundlage	43
2.2.1 Mentale Konzentration	45
2.2.2 Mentale Flexibilität	48
2.2.3 Mentale Ausdauer	49
2.2.4 Mentale Koordination	50
2.3 Mentaler Lern-und Problemlösungsprozeß	53
2.4 Bewußtes und unbewußtes Lernen	54
2.5 Emotionales Lernen	55
2.6 Vernetztes Lernen	59
2.7 Gehirnsynchronisiertes Impulslernen	65
2.8 Innovatives Lernen	73
2.9 Entspanntes Lernen	76

3. Neue Ansätze von Mentalpädagogik als Grundlage für mentales Lernmanagement	78
3.1 Neurobiologie und Gehirnforschung	78
3.2 Psychoneuroimmunologie	86
3.3 Suggestopädie	91
3.4 Neurolinguistisches Programmieren (NLP)	97
3.5 Kinesiologie	103
3.6 Konstruktivismus	108
3.7 Neue Mentaltheorie	111
4. Mental-Management als Methode zum Abbau von Lernkillern	115
5. Ansätze einer neuen mentalen Lerntheorie für Schule und Beruf	125
5.1 Der mentaloptimierte Lernprozeß	126
5.2 Mental-Management zur Förderung des Interesses	129
5.3 Grundsätze mentalen Lernens	133
5.4 Mental-Management als lern- und gedächtnispsychologischer Aspekt	141
5.5 Mental-Management in der betrieblichen Ausbildung	143
6. Mental-Management in der Unterrichtspraxis	149
6.1 Mentales Lernen im Unterricht	149
6.2 Mentales Lernphasenschema für das durchgeführte Projekt	152
6.2.1 Projektorientierte Anwendung des mentalen Lernphasenschemas im Unterricht	153
7. Literaturverzeichnis	166