

# Inhaltsverzeichnis

## Teil 1: Lernen und Gedächtnis

|          |   |           |
|----------|---|-----------|
| <b>1</b> | <b>Die Funktionsweise des Gedächtnisses</b>                 | <b>14</b> |
| 1.1      | Das Drei-Speicher-Modell                                    | 14        |
| 1.2      | Die Funktionsweise des Kurzzeitgedächtnisses                | 17        |
| 1.2.1    | Die Kapazität des Kurzzeitgedächtnisses                     | 17        |
| 1.2.2    | Serieller Positionseffekt im Kurzzeitgedächtnis             | 20        |
| 1.2.3    | Der Gedächtniszerfall im Kurzzeitgedächtnis                 | 23        |
| 1.3      | Der Weg vom Kurzzeitgedächtnis in das Langzeitgedächtnis    | 26        |
| 1.3.1    | Interesse   | 27        |
| 1.3.2    | Emotionale Beteiligung/emotionale Bedeutsamkeit             | 27        |
| 1.3.3    | Einsichtiges Lernen   | 28        |
| 1.4      | Unmittelbare Konsequenzen für das Lernen                    | 28        |
| 1.5      | Die Lernkartei  | 29        |
| <b>2</b> | <b>Assoziationslernen und Verarbeitungslernen</b>           | <b>31</b> |
| 2.1      | Zwei grundlegende Lernarten                                 | 31        |
| 2.2      | Elaboration als Gedächtnisstrategie                         | 32        |
| 2.3      | Methoden der Elaboration                                    | 34        |
| 2.4      | Konkrete Anwendung auf das Mit- bzw. Herausschreiben        | 38        |
| 2.5      | Eine spezielle Methode des Mit- bzw. Herausschreibens       | 40        |
| <b>3</b> | <b>Strukturierung als Gedächtnisstrategie</b>               | <b>44</b> |
| 3.1      | Der Effekt der strukturierenden Elaboration                 | 44        |
| 3.2      | Wie sieht die Strukturierung von Information praktisch aus? | 45        |
| 3.3      | Übungsbeispiele   | 48        |
| 3.4      | Mind-Mapping als eine spezielle Methode der Strukturierung  | 51        |
| <b>4</b> | <b>Visualisierung als Methode der Elaboration</b>           | <b>55</b> |
| 4.1      | Die Wirkung der Visualisierung                              | 55        |
| 4.2      | Warum wird die visualisierte Information besser behalten?   | 58        |
| 4.3      | Wie kann visualisiert werden?                               | 61        |
| 4.3.1    | Freie Visualisierung  | 61        |
| 4.3.2    | Zahlenbilder  | 62        |
| 4.3.3    | Abläufe visualisieren                                       | 63        |
| 4.3.4    | Strukturen visualisieren                                    | 66        |

## Teil 2: Komponenten für erfolgreiches Lernen

|          |   |     |
|----------|---|-----|
| <b>5</b> | <b>Zeitmanagement</b> .....                                 | 71  |
| 5.1      | Das Zeitempfinden in unserer Zeit .....                     | 71  |
| 5.2      | Analyse Ihres Umgangs mit Zeit .....                        | 72  |
| 5.3      | Die langfristige Lernplanung .....                          | 73  |
| 5.4      | Der Wochenplan .....  | 75  |
| 5.5      | Berücksichtigung der Tageszeit .....                        | 76  |
| 5.6      | Der Tagesplan .....   | 80  |
| 5.7      | Systematischer Einsatz von Pausen .....                     | 82  |
| 5.8      | Das Lernprotokoll .....                                     | 87  |
| 5.9      | Zusammenfassung .....                                       | 89  |
| <b>6</b> | <b>Motivation zum Lernen</b> .....                          | 90  |
| 6.1      | Diverse Motive für Lernen .....                             | 90  |
| 6.2      | Motivationsanalyse .....                                    | 91  |
| 6.3      | Selbsttest Motivation .....                                 | 92  |
| 6.4      | Entscheidungsfindung und Motivation .....                   | 93  |
| 6.5      | Elemente zur Motivationsfestigung .....                     | 95  |
| <b>7</b> | <b>Techniken der Kurzentspannung</b> .....                  | 97  |
| 7.1      | Warum ist Entspannung für das Lernen förderlich? .....      | 97  |
| 7.1.1    | Vermeidung von Interferenz .....                            | 97  |
| 7.1.2    | Konzentration auf die innere Wahrnehmung .....              | 97  |
| 7.1.3    | Gehirnphysiologische Veränderungen bei Entspannung .....    | 101 |
| 7.1.4    | Lernen im Schlaf/Superlearning und andere Wunderdinge ..... | 103 |
| 7.1.5    | Hypnose .....   | 104 |
| 7.1.6    | Fazit .....   | 104 |
| 7.2      | Kurzentspannungstechniken .....                             | 105 |
| 7.2.1    | Erste Kurzentspannungstechnik .....                         | 106 |
| 7.2.2    | Zweite Kurzentspannungstechnik .....                        | 108 |
| 7.2.3    | Dritte Kurzentspannungstechnik .....                        | 110 |
| 7.2.4    | Vierte Kurzentspannungstechnik .....                        | 112 |
| 7.2.5    | Fünfte Kurzentspannungstechnik .....                        | 113 |
| 7.2.6    | Andere Arten der Entspannung .....                          | 114 |
| <b>8</b> | <b>Lernplanung</b> .....                                    | 116 |
| 8.1      | Allein oder in der Gruppe lernen? .....                     | 116 |
| 8.2      | Die Reproduktion üben .....                                 | 119 |
| 8.3      | Verlaufsplanung am Beispiel einer Hausarbeit .....          | 119 |
| 8.4      | Checkliste „Lernplanung“ .....                              | 121 |

---

**Teil 3: Individuelles Lernen**

|           |   |     |
|-----------|---|-----|
| <b>9</b>  | <b>Lerntypbestimmung</b> .....  | 127 |
| 9.1       | Selbstwahrnehmung und Verhalten .....                                       | 127 |
| 9.2       | Test zur Bestimmung des Lerntyps .....                                      | 129 |
| 9.3       | Die verschiedenen Lerntypen .....   | 133 |
| <b>10</b> | <b>Kommunikative Aspekte im Zusammenhang mit Lernen und Prüfungen</b> ..... | 136 |
| 10.1      | Das Vier-Ohren-Modell von Schulz von Thun .....                             | 136 |
| 10.1.1    | Die Sachebene .....   | 137 |
| 10.1.2    | Selbstkundgabe .....  | 137 |
| 10.1.3    | Die Beziehungsebene .....   | 138 |
| 10.1.4    | Die Appellebene .....   | 138 |
| 10.2      | Übung zum Erkennen von verschiedenen Kommunikations-<br>ebenen .....        | 140 |
| 10.3      | Übung zur Unterscheidung von verschiedenen Kommunika-<br>tionsebenen .....  | 141 |
| 10.4      | Interpretationsvarianten von Aussagen und deren Wirkung .....               | 144 |
| <b>11</b> | <b>Präsentation und Referat</b> .....                                       | 147 |
| 11.1      | Thema und Problemerkfassung .....   | 147 |
| 11.2      | Informationsmaterial sammeln .....  | 147 |
| 11.3      | Gliederung erstellen .....  | 148 |
| 11.4      | Vortrag ausarbeiten .....   | 148 |
| 11.4.1    | Der Anfang .....  | 148 |
| 11.4.2    | Der Hauptteil .....   | 149 |
| 11.4.3    | Der Schluss .....   | 149 |
| 11.4.4    | Übung .....   | 150 |
| 11.5      | Medieneinsatz .....   | 150 |
| 11.6      | Vor dem Vortrag .....   | 151 |
| 11.6.1    | Karteikarten .....  | 151 |
| 11.6.2    | Den Vortrag proben .....  | 151 |
| 11.6.3    | Die Zeit vor dem Vortrag .....  | 153 |
| 11.7      | Handout .....   | 153 |
| 11.8      | Von Profis lernen .....   | 153 |
| <b>12</b> | <b>Zentrale Lernfelder: Sprachen und Mathematik</b> .....                   | 155 |
| 12.1      | Wortschatz erwerben .....   | 155 |
| 12.2      | Mehrkanaliges Lernen .....  | 156 |

|           |   |            |
|-----------|---|------------|
| 12.3      | Textverständnis verbessern . . . . .                        | 157        |
| 12.4      | Aussprache üben . . . . .                                   | 158        |
| 12.5      | Lernprogramme . . . . .                                     | 159        |
| 12.6      | Ursachen der vermeintlichen Mathematikunfähigkeit . . . . . | 160        |
| 12.7      | Spezifische Tipps für das Lernen von Mathematik . . . . .   | 163        |
| 12.8      | Den Mathematik-Test meistern . . . . .                      | 165        |
| 12.9      | Rückgabe des Tests . . . . .                                | 166        |
| <b>13</b> | <b>Emotionales Immunsystem beim Lernen . . . . .</b>        | <b>170</b> |
| 13.1      | Die Rolle der Selbstachtung . . . . .                       | 170        |
| 13.2      | Vermeidung emotionaler Reibungsverluste . . . . .           | 171        |
| 13.3      | Lernhemmnisse und ihre Bewältigung . . . . .                | 171        |

## Teil 4: Prüfungen meistern

|           |   |            |
|-----------|---|------------|
| <b>14</b> | <b>Locker werden durch veränderte Atmung . . . . .</b>                          | <b>181</b> |
| 14.1      | Die Rolle der Atmung für die An- und Entspannung . . . . .                      | 181        |
| 14.2      | Atemtechniken zur Blitzentspannung . . . . .                                    | 184        |
| 14.2.1    | Technik: Verzögertes Einatmen . . . . .   | 185        |
| 14.2.2    | Technik: Bauchatmung . . . . .  | 185        |
| 14.2.3    | Technik: Verlängertes Ausatmen . . . . .  | 186        |
| 14.2.4    | Technik: OM-Atmung . . . . .  | 186        |
| 14.2.5    | Technik: Atmen mit Zählen . . . . .   | 187        |
| 14.2.6    | Kombinationen . . . . .   | 187        |
| 14.3      | Anwendung der Techniken vor bzw. in der Prüfungssituation . . . . .             | 187        |
| <b>15</b> | <b>Muskuläre Schnellentspannungstechnik . . . . .</b>                           | <b>189</b> |
| 15.1      | Das Prinzip der muskulären Schnellentspannung . . . . .                         | 189        |
| 15.2      | „Formale“ Übungen . . . . .   | 190        |
| 15.3      | Muskuläre Entspannung in Prüfungssituationen . . . . .                          | 195        |
| <b>16</b> | <b>Techniken zur Entschärfung hinderlicher Gedanken bei Prüfungen . . . . .</b> | <b>198</b> |
| 16.1      | Die Wirkung von Gedanken auf die Anspannung . . . . .                           | 198        |
| 16.2      | Identifikation von Stressgedanken . . . . .                                     | 200        |
| 16.2.1    | Oberflächengedanken und Kerngedanken . . . . .                                  | 203        |
| 16.2.2    | Das Finden der Kerngedanken . . . . .   | 203        |
| 16.3      | Veränderungsstrategien – Verdrängen funktioniert nicht! . . . . .               | 204        |
| 16.3.1    | Bewusstmachen von Stressgedanken . . . . .                                      | 205        |

---

|                                |  |            |
|--------------------------------|--|------------|
| 16.3.2                         | Gedankenstopp .....  | 205        |
| 16.3.3                         | Lösungsorientierte Aussagen .....  | 205        |
| 16.3.4                         | Submodale Veränderung .....  | 206        |
| 16.4                           | Anwendung in der Prüfungssituation .....                                       | 209        |
| <b>17</b>                      | <b>Techniken zur Veränderung bildhafter Vorstellungen ...</b>                  | <b>210</b> |
| 17.1                           | Die Bedeutung bildhafter Vorstellungen .....                                   | 210        |
| 17.2                           | Welche bildhaften Vorstellungen sollen bearbeitet werden? .....                | 211        |
| 17.3                           | Veränderungstechniken .....  | 213        |
| 17.3.1                         | Kinotechnik .....  | 214        |
| 17.3.2                         | Vorhangtechnik .....   | 215        |
| 17.3.3                         | Verpackungstechnik .....   | 216        |
| 17.3.4                         | Perspektive ändern .....   | 217        |
| 17.3.5                         | Film rückwärts laufen lassen .....   | 218        |
| 17.3.6                         | Gefühl als Gegenstand .....  | 218        |
| 17.4                           | Prinzipien der Anwendung .....   | 220        |
| 17.4.1                         | Absichtliche Erzeugung der Vorstellungen .....                                 | 220        |
| 17.4.2                         | Häufigkeit der Anwendung .....   | 221        |
| 17.4.3                         | Intensivierung der Vorstellungen durch vorhergehende<br>Entspannung .....      | 221        |
| 17.5                           | Mögliche Schwierigkeiten bei der Anwendung .....                               | 221        |
| 17.5.1                         | Die gewählte Vorstellung ist nicht die tatsächliche<br>„Kernvorstellung“ ..... | 221        |
| 17.5.2                         | Die Vorstellung wurde zu schnell abgebrochen .....                             | 222        |
| 17.5.3                         | Störende Umgebung .....  | 222        |
| 17.5.4                         | Sätze können für Sie bedeutsamer sein als innere Bilder .....                  | 222        |
| <b>18</b>                      | <b>Tests und Prüfungen .....</b>   | <b>223</b> |
| 18.1                           | Verschiedene Prüfungsarten .....   | 223        |
| 18.2                           | Ressourcen suchen .....  | 224        |
| 18.3                           | Prüfungen protokollieren .....   | 224        |
| 18.4                           | Prüfung durchspielen .....   | 226        |
| 18.5                           | Fehleranalyse .....  | 227        |
| 18.6                           | Reihenfolge der Aufgabenbearbeitung .....                                      | 227        |
| <b>Literatur</b> .....         |  | <b>228</b> |
| <b>Stichwortregister</b> ..... |  | <b>229</b> |