

# Inhaltsverzeichnis

## Teil 1: Lernen und Gedächtnis

<b>1</b>	<b>Die Funktionsweise des Gedächtnisses</b>	14
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>	31
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>	44
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>	55
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 Lernenförderlich?	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 Kommunikationsebenen	140
10.3	Übung zur Unterscheidung von verschiedenen Kommunikationsebenen	141
10.4	Interpretationsvarianten von Aussagen und deren Wirkung	144
<b>11</b>	<b>Präsentation und Referat</b>	147
11.1	Thema und Problemerfassung	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> .....	210
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	Vorhangstechnik .....	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 Entspannung .....	221
17.5	Mögliche Schwierigkeiten bei der Anwendung .....	221
17.5.1	Die gewählte Vorstellung ist nicht die tatsächliche „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> .....	223
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> .....	228	
<b>Stichwortregister</b> .....	229	