

Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur 2. Auflage	7
Vorwort zur 1. Auflage – Wozu dieses Buch?	13
1 »Gebrauchsanweisung« für das Buch	15
1.1 Indikationsgruppe	15
1.2 Anwendungsgebiete	15
1.3 Was musst du vor dem Lesen des Buches beachten?	16
1.4 Was muss beachtet werden, wenn andere Bücher mit gleicher Intention gelesen werden?	16
1.5 Wie ist dieses Buch »einzunehmen«?	16
1.6 Welche Nebenwirkungen sind möglich?	17
1.7 Wie ist dieses Buch aufzubewahren?	17
1.8 Weitere Informationen: Was dieses Buch enthält	17
2 Lebenslanges Lernen – Wer von diesem Buch profitiert	19
3 Schlüsselkompetenzen	21
4 Was haben wir im Kopf?	23
4.1 »Betriebssystem«: Kognition und kognitive Strukturen	23
4.2 »Hardware« I: Unser Gehirn	24
4.2.1 Hirnstamm	25
4.2.2 Zwischenhirn	26
4.2.3 Großhirnrinde und Großhirn	28
4.2.4 Anatomische und funktionelle (A)Symmetrie	32
4.3 »Hardware« II: Nervenbahnen	35
4.4 »Arbeitsspeicher« und »Datenspeicher« – Unser(e) Gedächtnis(se)	37
4.4.1 Vergessen	37
4.4.2 Sensorisches Register – Ultrakurzzeitgedächtnis	38
4.4.3 »Arbeitsspeicher« – Kurzzeitgedächtnis	39
4.4.4 »Datenspeicher« – Langzeitgedächtnis	41
4.4.5 Gedächtnis und Schlaf	41
4.5 Was ist noch rund ums Gehirn wichtig?	43
4.5.1 Lebenslanges Lernen II: Haltbarkeit – Lernen im Alter	43
4.5.2 Gehirn und Geschlecht: Denken mit den Hoden?	44
4.6 Wichtiges aus diesem Kapitel	45
5 Das große Lernen	47
5.1 Lernen und Denken	47

5.1.1	Aneignung, Speicherung und Abruf der Information: Wissenskonstruktion	47
5.1.2	Laterales und vertikales Denken	49
5.1.3	Denkblockaden, Denkfehler und deren Behebung	50
5.2	Lerngesetz	52
5.3	Lernraum	55
5.3.1	Lernraum gegen Trichter	55
5.3.2	Lernkontinuum: Lernraum und Lernumgebung	57
5.3.3	Realistische Abschätzung der Fähigkeiten	58
5.3.4	Wahrnehmungskanäle – Lerntypen	63
5.3.5	Wie wir den Lernstoff auf- und annehmen – Lernstile	69
5.3.6	Erfahrung als Grundlage des Lernens – Lernmodi	69
5.3.7	Abschließende Anmerkungen zu Lerntypen, -stilen und -modi	75
5.3.8	Ohne Emotionen kein Lernen	76
5.3.9	Motivation	79
5.3.10	Lernziele	87
5.3.11	Effizienter Umgang mit Zeitressourcen	94
5.3.12	Life-Learning-Balance	102
5.4	Wichtiges aus dem Kapitel. Schlüsselkompetenzen für das Lernen	108
6	Lerntechniken und -methoden	109
6.1	Techniken und Methoden zur Aneignung von Information	110
6.1.1	Gehirnaktivierung	110
6.1.2	Habt ihr richtig verstanden?	111
6.1.3	Aktives Hören	113
6.1.4	Fragen, die das Gehirn öffnen	115
6.1.5	Assoziationsbildung	122
6.1.6	Mnemotechniken	124
6.1.7	Wiederholen	127
6.2	Techniken und Methoden zur Verarbeitung und Speicherung der Information	133
6.2.1	Begriffe definieren	133
6.2.2	Zusammenfassen	135
6.2.3	Lernen in Gruppen	136
6.2.4	Arbeiten mit Texten	140
6.2.5	Laut lernen	144
6.2.6	Lehrend lernen	146
6.2.7	Modellieren/Konstruieren	148
6.2.8	Visualisieren	150
6.2.9	Lernen mit Musik	167
6.2.10	Parallellernen	169
6.2.11	Passives Lernen	169
6.2.12	Suggestopädische Verfahren	170
6.3	Techniken und Methoden zum Abruf von Information	175

6.3.1	Das Kind in uns	175
6.3.2	Kreativitätstechniken und Gamification	180
6.3.3	Fragen zur Prüfung	190
6.4	Metallernen	191
6.4.1	Reflexion als Metakognition	191
6.4.2	Lernportfolio	193
6.4.3	Lerntagebuch	195
6.5	Abschließende Anmerkung zu den Lernmethoden	196
6.6	Wichtiges aus dem Kapitel – Lernen als ganzheitlicher Prozess	197
7	Was außer Lernmethoden noch zu beachten ist	203
7.1	Verhalten im Unterricht	203
7.2	Lehre deinen Lehrer!	207
7.2.1	Uni-Professoren sind keine Hochschullehrer!	208
7.2.2	Merkmale der guten Lehre	209
7.2.3	Lehrstile	210
7.2.4	Wie erfahre ich mehr über meine Dozenten?	212
7.2.5	Lehre deinen Lehrer! – Ein Abgleich von Lehr- und Lernzielen	212
7.2.6	Lehre deinen Lehrer! – Der Lehr-Lernvertrag	215
7.2.7	Lernbezugspersonen – Mentoren	216
7.2.8	Mein bester Lehrer der Welt	220
7.3	Sei dir dein eigener Lehrer!	222
7.3.1	(Selbst-)Lerncoaching	222
7.3.2	Selbstgesteuertes Lernen	224
7.4	Ohne Veränderungen – kein Lernen!	226
7.5	Wichtiges aus dem Kapitel – Das Lernkontinuum	228
8	Professionalität	231
	Nachwort	235
	Danksagung	237
	Literaturverzeichnis	239
	Empfohlene Literatur	243
	Stichwortverzeichnis	245
	Der Autor	251