

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Einleitung	9
1. Voraussetzungen	11
1.1 Erwartungen an die Schulen	13
1.2 Ziele eines Lerntrainings	15
1.3 Hirn- und Gedächtnisforschung	17
1.4 Folgerungen aus der Lernpsychologie	23
1.5 Lernbiografien und Lernkonzeptionen	29
1.6 Lern- und Denkstile	32
1.7 Selbstwertgefühl, Selbstreflexion und metakognitive Kompetenzen	34
1.8 Lernmotivation	37
1.9 Lernstrategien	43
1.10 Soziale Kompetenzen und Zusammenarbeit	48
1.11 Informationsprobleme und Informationsmanagement	52
2. Erfahrungen	55
2.1 Lernschwierigkeiten aus der Sicht von Lernenden, Lehrenden und Eltern	57
2.2 Schulkonzepte	63
2.3 Erfahrungen und Probleme bei der Einführung von Lerntraining in der Schule	66
2.4 Rolle der Schülerinnen und Schüler	70
2.5 Rolle der Lehrerinnen und Lehrer	73
2.6 Sensibilisierung der Lehrkräfte durch Auseinandersetzung mit der eigenen Lernbiografie	77
2.7 Erfahrungen mit verschiedenen Vermittlungsformen	79
2.8 Erweiterte Lernformen: Projekte und Projektunterricht, Wochenplanarbeit, Lerntagebücher, Werkstatt	84
3. Beispiele	89
Erläuterungen zu den Materialien	91
A. Diagnose Probleme	91
B. Motivation	91
C. Lernstile	92
D. Lern- und Diskussionsgruppen, Zusammenarbeit	92
E. Lernorganisation, Lernrhythmus, Umgang mit der Zeit	92
F. Konzentration und Entspannung	93
G. Lernen, Erarbeiten und Aufbereiten	93
H. Lesen	94
J. Eigene Aktivität, eigene Fragen	94
K. Mitschreiben, Markieren, Mind-Maps	95
L. Umgang mit Informationen	96

M. Prüfungen	96
N. Vorbereiten einer größeren schriftlichen Arbeit	97
O. Vorbereiten eines Vortrages	97
Materialien und Kopiervorlagen	98
Fragebogen Lernprobleme für Lehrkräfte	99
Fragebogen für Schülerinnen und Schüler	101
Motivations-Fragebogen	103
Meine heutige Situation	105
Checkliste zur Selbstmotivation	107
Fragebogen Lernstil	109
10 Spielregeln für Diskussionen	111
Checkliste für Lerngruppen (Zwischenbilanz)	113
Checkliste für Gruppendiskussionen	115
Checkliste Zeiteinteilung	117
Tipps für die Zeiteinteilung	119
Tagesrapport	121
Konzentrationsverlauf	123
Kontrollfragen zum Konzentrationsverlauf	125
Checkliste Konzentration	127
Anwenden von Lernstrategien	129
Acht Folgerungen aus der Lernpsychologie	131
Lernspiel – Lerntipps	133
Lerntagebuch	135
Tipps für das Lernen aus Fachbüchern	137
5 Lernregeln	139
5 Lernregeln	141
Tipps für die eigene Aktivität im Unterricht	143
Fragebogen zur Notizentechnik	145
Acht Folgerungen aus der Lernpsychologie	147
Tipps zum Erstellen eines Mind-Maps	149
Tipps zum Markieren mit Textmarkern	149
Übersicht Informationsquellen	151
Tipps für die Informationssuche	153
Checkliste	155
Tipps für Prüfungen	157
Checkliste für die Prüfungsvorbereitung	161
Merkblatt für größere schriftliche Arbeiten	165
Zeitplan für größere Arbeiten	167
Tipps für das Halten eines Vortrages	169
Checkliste für die Vorbereitung eines Vortrages	171
Literaturverzeichnis	175