

# Inhaltsverzeichnis

Einleitung .....	9
Welche Lernmentalität haben Sie? .....	10
Der „Jurist“, die „Künstler“, die „Spieler“, die „Ökonomen“, die „Nesthocker“, der „Planer“, der ewige „Prüfer“, der hemdsärmelige „Organisierer“, der hungrige „Stärkungsbedürftige“, der „Planlose“, der „Kritiklose“, der „Chaotiker“, die „Frustrierten“, der „Lernprofi“.	
Experiment 1 .....	16
Experiment 2 .....	17
Experiment 3 .....	18
Experiment 4 .....	19
Die STOPP-Formel .....	20
<b>1. Schritt: Planen! Programm entwerfen! Positiv denken!</b> .....	21
IMPULS 1: 7 wichtige Punkte der Vordisposition .....	22
IMPULS 2: Die Politik der kleinen Schritte im Lernen und im Alltag .....	23
IMPULS 3: Disposition als Maßhalten im Fordern an sich selbst .....	23
IMPULS 4: Dispositionsregeln aus der Verhaltenstherapie .....	24
IMPULS 5: Dispositionsregeln aus der Informationstheorie .....	24
IMPULS 6: Basis-Planung .....	25
IMPULS 7: Ablaufplanung .....	28
IMPULS 8: Teilschrittplanung .....	30
IMPULS 9: Aufbauplanung, Stabilisierungsplanung .....	32
IMPULS 10: Die Zeitmaschine als Planungsfaktor .....	34
IMPULS 11: Die Autobiographie .....	35
IMPULS 12: Gestern – heute – morgen .....	36
IMPULS 13: Die Prognosekurve .....	36
<b>2. Schritt: Probieren! Prüfen! Präzisieren!</b> .....	37
IMPULS 14: Methode Deduktiv-Induktiv .....	38
IMPULS 15: Der selbstverfertigte Lückentext .....	39
IMPULS 16: Kleinkinderfragen .....	40
IMPULS 17: Prüfungsfragen – leichtgemacht .....	40
IMPULS 18: Die farbenfrohe Prüfung .....	41
<i>Exkurs 1: Strategie-Prüfung</i> .....	41
<i>Exkurs 2: Lernverhaltensanalyse-Einflussfaktoren</i> .....	43
Stimulus, organism, Reaktion, Consequences, Kontingenz Zur näheren Illustration: Eine „liebvolle“ Einführung in die verhaltensanalytische Terminologie .....	45
IMPULS 19: Wie man Lern-Probleme (und andere Probleme) analysieren kann .....	49
IMPULS 20: Lerntherapie-Vorschläge .....	50
IMPULS 21: Wir selbst auf dem Prüfstand – das Aufbauprogramm .....	51
IMPULS 22: Wir selbst auf dem Prüfstand – das Abbauprogramm .....	57

<i>Exkurs 3: Lernverhaltensanalyse – Wichtige Dimensionen</i> .....	62
IMPULS 23: Problemanalyse mit „BASIC IDEA“ .....	63
IMPULS 24: Erste Hilfe bei Konflikten .....	65
IMPULS 25: Maßstäbe der seelischen Gesundheit .....	66
<i>Exkurs 4: Unser geplagtes Ich</i> .....	67
<b>3. Schritt: Organisieren! Ordnen! Optimieren!</b> .....	71
IMPULS 26: Richtige Pausentechnik .....	72
IMPULS 27: Langsam oder schnell vorgehen? .....	73
IMPULS 28: Was hat Lernen mit Erregung zu tun? .....	73
IMPULS 29: Massiertes Lernverfahren oder verteiltes Lernverfahren (MLV–VLV) .....	74
IMPULS 30: Rezitieren oder der „Theatereffekt“ beim Lernen .....	76
IMPULS 31: Organisieren geht über alles – Wie man günstigere Lernbedingungen schafft .....	76
IMPULS 32: Der Energieeinteilungsplan – Wie wir unsere Energie organisieren .....	78
Die Prozentsatz-Methode, die Prioritäten-Methode .....	78
IMPULS 33: Die 22-Karten-Methode zur optimalen Vor-Organisation .....	82
IMPULS 34: Die 22-Karten-Methode zur abruferleichternden Lernstrukturierung .....	83
IMPULS 35: Die 22-Karten-Methode als Prüfungsinstrument .....	84
IMPULS 36: Organisieren mit der rechten Hirnhälfte .....	84
<b>4. Schritt: Stabilisieren! Stärken! Steigern!</b> .....	87
IMPULS 37: Die Motivprobe .....	88
IMPULS 38: Motive als Filter .....	89
<i>Exkurs 5: Motivieren = sich auf ein Ziel zubewegen</i> .....	89
Das Kräfteparallelogramm der Motivation, die Analogie mit drei wichtigen Bewegungsrichtungen, Bewegungsturm–Totstellreflex, der Kampf der Motive .....	
IMPULS 39: Die Motivationsschaukel .....	92
IMPULS 40: Das Gedächtnis in den Griff bekommen .....	93
IMPULS 41: Der tägliche Weg ins Büro, zur Schule oder Bildungsanstalt als Gedächtnismethode .....	97
IMPULS 42: Das Alphabet als Gedächtnismethode .....	99
IMPULS 43: 16 wichtige Hinweise zur Verbesserung des Gedächtnisses ...	103
Aus Neu mach Alt; Wer rastet, der rostet; Die Erinnerung vergoldet; Der König ist tot, es lebe der König; Der angeborene Konservatismus des Gehirns; Ausnützung der Hinweiszeichen; Die Persönlichkeitstheorie des Vergessens; Kein Steinbruch bitte; Das Kurzzeitgedächtnis; Das Langzeitgedächtnis; Die Loci-Technik oder das Gedächtnis auf Reisen schicken; Bitte, nicht in die Mitte; Assoziationen sind der Mörtel für die Gedanken; Der Tausendfüßereffekt; Die Gruppendynamik des Gedächtnisses; Merken Sie sich das!	

IMPULS 44: Wiederholungsmethoden-Tips zur zeitlichen Ansetzung von Wiederholungen .....	107
Die Dualprogression; Eine einfachere Methode; Die Kalendermethode; Die Karteimethode	
IMPULS 45: Qualitative Überlegungen zum Wiederholen .....	108
IMPULS 46: Sieben Wege, um einen Lernstoff interessanter zu machen .....	109
Information als Ziel; Belohnungseffekt; Umstellungsarbeit; Information als Integrations- und Abstraktionsleistung; Information bedeutet Auseinandersetzung; Information als Handlungsimpuls	
IMPULS 47: Der Einsatz kreativer Problemlösungstechniken beim Lernen ..	114
IMPULS 48: Durch Entspannung gelöster und leistungsfähiger werden ....	117
<i>Exkurs 6: Lerntheoretische Informationen</i> .....	119
Zur näheren Illustration: Die wichtigsten Lerntheorien im Überblick .....	125
Zur näheren Illustration: Lernen findet nicht auf einer Insel statt! (Leider?) ..	126
IMPULS 49: Erkenntnisse aus den besprochenen Lerntheorien .....	126
Selbstmanagement durch bewährte Vorsatzformeln; Wiederholen – Üben; Wissensneugier; Abwechslung beim Lernen; Assimilation – Akkommodation	
Zur näheren Illustration: Der Teufelskreis .....	134
Zur näheren Illustration: Flußdiagramm für Verhaltensanalysen .....	135
Zur näheren Illustration: Arbeitsblatt zur STOPP-Strategie .....	136
Zur näheren Illustration: Beispiele für das Zusammenwirken der STOPP-Faktoren .....	137
Das STOPP-Spiel .....	138
IMPULS 50: Mit 16 Schritten zum Erfolg – ein Vademecum des Lernens ...	139
Und jetzt? .....	145
Anhang .....	146
Welche Behandlungsformen gibt es? .....	146
Überblick über die wichtigsten Therapieformen; welche Therapieziele gibt es? Wo findet man fachgerechte Hilfe?	
Welche Therapieziele gibt es? .....	150
Therapeutische Vereinigungen .....	152
Wo findet man fachgerechte Hilfe? .....	152
Literaturhinweise .....	153
Sachregister .....	155