

Inhaltsverzeichnis

Abbildungsverzeichnis	10
Einführung und Fragestellung	13
I. Zur Grundlegung der Arbeit.....	16
A. Wissenschaftlicher Ansatz, Fragestellung und Methodenkonzept der Arbeit	16
B. Erkenntnisleitendes Interesse, Ziele und Aufbau der Arbeit.....	20
1. Das kritisch-emanzipatorische Erkenntnisinteresse	22
2. Das praktische Erkenntnisinteresse.....	23
3. Das technologische Erkenntnisinteresse	23
C. Methode und Aufbau der Arbeit	24
1. Theorie und Praxis	25
2. Kritische Textanalyse und Textkritik.....	26
3. Modellbildung und Konzeptualisierung	28
4. Inhaltsanalyse („Content-Analyse“).....	29
II. Von der Lerntechnik zum Selbstmanagement.....	32
Exkurs I: Ganzheitlichkeit und systemisches Denken.....	32
A. Methodische Vorüberlegungen und -entscheidungen.....	36
B. Modellbildung 1: Kognitionspsychologie und Lernforschung	40
1. Vom Objektivismus zum Subjektivismus.....	40
2. Die kognitive Wende	42
3. Der neue situierte Lernansatz	45
C. Modellbildung 2: Gerontologie und Altersforschung	59
D. Modellbildung 3: Sozialisations- und Persönlichkeitstheorie.....	61

E.	Modellbildung 4: Handlungs- und Arbeitspsychologie	70
1.	Die Ganzheitlichkeit des sensorischen und psycho-mentalenen Lerngeschehens.....	72
2.	Das Problem der Motivation.....	74
3.	Das Lateralitätsproblem	74
4.	Das Stressproblem.....	76
5.	Der soziale Aspekt aus neurophysiologischer Sicht	77
F.	Modellbildung 5: Didaktik und Instruktionstheorie selbstorganisierten Lernens.....	78
1.	Selbstkonzept und mentale Handlungskompetenz.....	80
2.	Entwicklung und Erkenntnis des eigenen, individuellen Lerntyps..	80
3.	Zeitmanagement	81
4.	Werk und geistige Techniken.....	83
5.	Soziale Kompetenz der Selbstregulierung.....	85
G.	Synthese: Entwicklung des Grundmodells „Selbstmanagement als Lernkompetenz“	86
Exkurs II: Schlüsselqualifikationen, Selbstmanagement und Führung... 95		
1.	Der Begriff Schlüsselqualifikationen.....	95
2.	Systematik von Schlüsselqualifikationen	99
3.	Schlüsselqualifikationen und Kompetenz.....	100
4.	Schlüsselqualifikationen und das Führungsproblem.....	106
5.	Schlüsselqualifikationen und Weiterbildung.....	109
6.	Der Schlüssel zur lernenden Organisation.....	113
III.	Analyse der aktuellen Ratgeberliteratur.....	114
A.	Zur Methode der Inhaltsanalyse.....	114
B.	Hypothesen zur geplanten Inhaltsanalyse	117

C.	Aufbau und Durchführung der Untersuchung.....	120
1.	Zum Entdeckungszusammenhang.....	120
2.	Zum Begründungszusammenhang	121
3.	Zum Verwertungszusammenhang	132
D.	Die Ergebnisse der Untersuchung.....	132
E.	Interpretation der Untersuchungsergebnisse und Ausblick.....	161
	Exkurs III: Persönlichkeitsmodelle im Vergleich.....	174
1.	Persönlichkeit erkennen.....	174
2.	Persönlichkeitsmodelle	176
3.	Praktische Aspekte der Persönlichkeitsmodelle	185
4.	Bewertung der Persönlichkeitsmodelle.....	186
5.	Persönlichkeit und Lernen.....	189
IV.	Die Skizzierung eines didaktischen Designs zum Selbstmanagement Erwachsener.....	190
A.	Die Geisteswissenschaftliche Didaktik	190
1.	Erich Wenigers Ansatz.....	193
2.	Wolfgang Klafkis Bildungstheorie.....	194
3.	Paul Heimanns Kritik am bildungstheoretischen Ansatz Klafkis..	197
B.	Die Didaktische Analyse	200
1.	Die Verschränkung der Pädagogik und Didaktik mit dem gesellschaftlich-kulturellen Rahmen.....	200
2.	Didaktik und Methodik.....	203
3.	Das Blended Learning Konzept zum Thema „Selbstmanagement als Lernkompetenz Erwachsener“.....	206
4.	Der Aufbau der didaktischen Analyse mit Bezug auf Selbstmanagement	215

C. Inhaltliche und didaktische Umsetzung:	
Das Trainingsdesign – eine Didaktische Skizze	233
1. Stoffreduktionstechniken	234
2. Trainerleitfaden (TLF)	242
D. Ein didaktisches Resümee	265
Exkurs IV: Selbstmanagement und E-Learning.....	268
1. Begriffsklärung – E-Learning.....	269
2. Bestimmungs- und Unterscheidungsmerkmale	271
3. Formen des E-Learning	284
4. Potentiale für Selbstmanagement mittels E-Learning.....	287
Zusammenfassung.....	293
V. Literaturverzeichnis.....	295
1. Bereich: Wissenschaftsbegriff und Methoden.....	295
2. Bereich: Ganzheitlichkeit/Systemtheorie.....	297
3. Bereich: Schlüsselqualifikationen/Handlungskompetenz.....	297
4. Bereich: Selbstmanagement	302
5. Bereich: Kognitive Psychologie.....	305
6. Bereich: Lernpsychologie.....	308
7. Bereich: Gerontologie und Altersforschung	310
8. Bereich: Persönlichkeitsmodelle	312
9. Bereich: Sozialisationstheorie und Sozialpsychologie	313
10. Bereich: Handlungs- und Arbeitspsychologie	314
11. Bereich: Gesundheit und Lebensgewohnheiten	315
12. Bereich: Work-Life-Balance	318
13. Bereich: Motivation und Zielfindung.....	318

14. Bereich: Zeit-Management.....	320
15. Bereich: Lern- und Arbeitswelten	322
16. Bereich: Konzentrationstraining	322
17. Bereich: Kreativitätstechniken.....	323
18. Bereich: Lesetechniken.....	324
19. Bereich: Schreibtechniken	324
20. Bereich: Visualisierungstechniken	325
21. Bereich: Gedächtnistechniken	326
22. Bereich: Allgemeine und sonstige Techniken	327
23. Bereich: Didaktische Grundfragen und Grundlagen	330
24. Bereich: Lernen lehren.....	332
25. Bereich: Lernen lernen.....	334
26. Bereich: E-Learning	334
27. Bereich: Sonstiges	337
Anhang Methoden und Übungen	339
Schlagwortindex.....	356