

Inhaltsverzeichnis

| | | |
|----------|--|-----------|
| 1 | Wie das Gedächtnis arbeitet | 1 |
| 1.1 | Lerntraining | 1 |
| 1.2 | Dreispeichermodell | 6 |
| 1.3 | Traditionelle Lernbücher, neue Lernbücher | 17 |
| 2 | Organisation des Lernprozesses | 21 |
| 2.1 | Lernen als Arbeit | 21 |
| 2.2 | Allgemeine Bedingungen des Lernens | 22 |
| 2.3 | Üben und Lernkontrolle | 35 |
| 2.4 | Organisation von Lernschritten beim Textlernen | 37 |
| 2.5 | Individuelle Unterschiede und Lerntechniken | 41 |
| 2.6 | Abschließende Hinweise | 42 |
| 3 | Motivation zum Lernen | 45 |
| 3.1 | Wie kann die Motivation zum Lernen verbessert werden? | 45 |
| 3.2 | Motivation aus der eigenen Lernorganisation | 48 |
| 3.3 | Zusammenfassung | 52 |
| 4 | Bildhafte Vorstellungen als Gedächtnisklammern | 55 |
| 4.1 | Gedächtnisleistungen und visuelle Vorstellungen | 55 |
| 4.2 | Die „Vagheit“ visueller Vorstellungen und Erinnerungen | 56 |
| 4.3 | Historische und aktuelle Vorbehalte gegen die Bildmnemonik | 57 |
| 4.4 | Lernen wie die Gedächtniskünstler: die Locitechnik | 58 |
| 4.5 | Allgemeine Hinweise für die Bildklammern | 67 |
| 4.6 | Kennworttechnik | 69 |
| 4.7 | Technik der assoziativen Verbindungen | 72 |
| 4.8 | Geschichtentechnik | 74 |
| 4.9 | Ersatzwortmethode | 76 |
| 4.10 | Bildklammern für Namen und Gesichter | 80 |
| 4.11 | (Selbsterstellte) Bildklammern für weitere, spezielle Stoffe | 82 |
| 4.12 | Spezielle Anwendergruppen | 83 |
| 4.13 | Bildhafte Prozesse beim kreativen Denken | 85 |

| | | |
|----------|--|------------|
| 5 | Lerntechniken für Buchstaben und Zahlen | 87 |
| 5.1 | Bedeutungsarmes Lernmaterial | 87 |
| 5.2 | Phonetisches System | 89 |
| 5.3 | Zahlenbedeutung und bildhafte Vorstellung | 94 |
| 5.4 | Rhythmisierung beim Zahlenlernen | 95 |
| | | |
| 6 | Ordnungen des Wissens | 99 |
| 6.1 | Organisation und Vergessen | 99 |
| 6.2 | Lernhilfen durch semantische Organisation | 100 |
| 6.3 | Kategoriale Bedeutungskarte, der hierarchische Abrufplan | 100 |
| 6.4 | Serielle Bedeutungskarte, die Netzplantechnik | 102 |
| 6.5 | Mindmapping | 107 |
| 6.6 | Verständlichkeit | 113 |
| 6.7 | Vorangestellte Organisationshilfe (Advance Organizer) | 115 |
| 6.8 | Lernen aus Hypertext | 117 |
| | | |
| 7 | Tiefe der Verarbeitung | 119 |
| 7.1 | Was bedeutet tiefe Verarbeitung? | 119 |
| 7.2 | Anwendungsmöglichkeiten | 122 |
| 7.3 | Träges Wissen | 128 |
| 7.4 | Tiefe der Verarbeitung und Individualentwicklung | 128 |
| 7.5 | Tiefe der Verarbeitung und Ängstlichkeit beim Lernen | 129 |
| | | |
| 8 | Lernen durch Analogiebildung | 131 |
| 8.1 | Führen Analogien in die Irre? | 132 |
| 8.2 | Wie gelangt man zu Analogien? | 135 |
| 8.3 | Analogien und Bewegungsfolgen | 136 |
| 8.4 | Analogien und „emotionales“ Verständnis | 137 |
| 8.5 | Wirkungen der Analogien | 138 |
| | | |
| 9 | Suggestopädie/Superlearning | 141 |
| 9.1 | Ein Traum: Superlernleistungen ohne Mühe | 141 |
| 9.2 | Methoden der Suggestopädie und des Superlearning | 143 |
| 9.3 | Theoretische Grundlagen | 144 |
| 9.4 | Konsequenzen für die Selbststeuerung von Lernprozessen | 150 |
| 9.5 | Anleitung zur Nutzung positiver Ressourcen für Lern- und Prüfungssituationen | 152 |

| | | |
|-----------|--|-----|
| 10 | Lernen, Angst und Kränkung | 155 |
| | 10.1 Ängstlichkeit und ihre Auswirkungen auf Lern- und Prüfungssituationen | 155 |
| | 10.2 Beschämungsfreies Lernen | 171 |
| 11 | Lernprodukte und Nützliches im Internet | 179 |
| | 11.1 Sprachlernprogramme | 179 |
| | 11.2 Sammlungen von Prüfungsfragen | 179 |
| | 11.3 Der Stoff in Frage-Antwort-Form auf Karteikarten | 180 |
| | 11.4 Fallsammlungen | 180 |
| | 11.5 Lernprogramme | 180 |
| | 11.6 Lernspiele | 181 |
| | 11.7 Virtuelle Experimente | 181 |
| | 11.8 Mindmapping | 182 |
| 12 | Lernen aus Büchern, lernen im Leben | 183 |
| | Literatur | 185 |
| | Sachverzeichnis | 199 |