

Inhaltsverzeichnis

Teil 1: Lernen und Gedächtnis

1	Die Funktionsweise des Gedächtnisses	14
1.1	Das Drei-Speicher-Modell	14
1.2	Die Funktionsweise des Kurzzeitgedächtnisses	17
1.2.1	Die Kapazität des Kurzzeitgedächtnisses	17
1.2.2	Serieller Positionseffekt im Kurzzeitgedächtnis	20
1.2.3	Der Gedächtniserfall im Kurzzeitgedächtnis	23
1.3	Der Weg vom Kurzzeitgedächtnis in das Langzeitgedächtnis	26
1.3.1	Interesse	27
1.3.2	Emotionale Beteiligung/emotionale Bedeutsamkeit	27
1.3.3	Einsichtiges Lernen	28
1.4	Unmittelbare Konsequenzen für das Lernen	28
1.5	Die Lernkartei	29
2	Assoziationslernen und Verarbeitungslernen	31
2.1	Zwei grundlegende Lernarten	31
2.2	Elaboration als Gedächtnisstrategie	32
2.3	Methoden der Elaboration	34
2.4	Konkrete Anwendung auf das Mit- bzw. Herausschreiben	38
2.5	Eine spezielle Methode des Mit- bzw. Herausschreibens	40
3	Strukturierung als Gedächtnisstrategie	44
3.1	Der Effekt der strukturierenden Elaboration	44
3.2	Wie sieht die Strukturierung von Information praktisch aus?	45
3.3	Übungsbeispiele	48
3.4	Mind-Mapping als eine spezielle Methode der Strukturierung ...	51
4	Visualisierung als Methode der Elaboration	55
4.1	Die Wirkung der Visualisierung	55
4.2	Warum wird die visualisierte Information besser behalten?	58
4.3	Wie kann visualisiert werden?	61
4.3.1	Freie Visualisierung	61
4.3.2	Zahlenbilder	62
4.3.3	Abläufe visualisieren	63
4.3.4	Strukturen visualisieren	66

Teil 2: Komponenten für erfolgreiches Lernen

5	Zeitmanagement	71
5.1	Das Zeitempfinden in unserer Zeit	71
5.2	Analyse Ihres Umgangs mit Zeit	72
5.3	Die langfristige Lernplanung	73
5.4	Der Wochenplan	75
5.5	Berücksichtigung der Tageszeit	76
5.6	Der Tagesplan	80
5.7	Systematischer Einsatz von Pausen	82
5.8	Das Lernprotokoll	87
5.9	Zusammenfassung	89
6	Motivation zum Lernen	90
6.1	Diverse Motive für Lernen	90
6.2	Motivationsanalyse	91
6.3	Selbsttest Motivation	92
6.4	Entscheidungsfindung und Motivation	93
6.5	Elemente zur Motivationsfestigung	95
7	Techniken der Kurzentspannung	97
7.1	Warum ist Entspannung für das Lernen förderlich?	97
7.1.1	Vermeidung von Interferenz	97
7.1.2	Konzentration auf die innere Wahrnehmung	97
7.1.3	Gehirnphysiologische Veränderungen bei Entspannung	101
7.1.4	Lernen im Schlaf/Superlearning und andere Wunderdinge	103
7.1.5	Hypnose	104
7.1.6	Fazit	104
7.2	Kurzentspannungstechniken	105
7.2.1	Erste Kurzentspannungstechnik	106
7.2.2	Zweite Kurzentspannungstechnik	108
7.2.3	Dritte Kurzentspannungstechnik	110
7.2.4	Vierte Kurzentspannungstechnik	112
7.2.5	Fünfte Kurzentspannungstechnik	113
7.2.6	Andere Arten der Entspannung	114
8	Lernplanung	116
8.1	Allein oder in der Gruppe lernen?	116
8.2	Die Reproduktion üben	119
8.3	Verlaufsplanung am Beispiel einer Hausarbeit	119
8.4	Checkliste „Lernplanung“	121

Teil 3: Individuelles Lernen

9	Lerntypbestimmung	127
9.1	Selbstwahrnehmung und Verhalten	127
9.2	Test zur Bestimmung des Lerntyps	129
9.3	Die verschiedenen Lerntypen	133
10	Kommunikative Aspekte im Zusammenhang mit Lernen und Prüfungen	136
10.1	Das Vier-Ohren-Modell von Schulz von Thun	136
10.1.1	Die Sachebene	137
10.1.2	Selbstkundgabe	137
10.1.3	Die Beziehungsebene	138
10.1.4	Die Appellebene	138
10.2	Übung zum Erkennen von verschiedenen Kommunikations- ebenen	140
10.3	Übung zur Unterscheidung von verschiedenen Kommunika- tionsebenen	141
10.4	Interpretationsvarianten von Aussagen und deren Wirkung	144
11	Präsentation und Referat	147
11.1	Thema und Problemerkfassung	147
11.2	Informationsmaterial sammeln	147
11.3	Gliederung erstellen	148
11.4	Vortrag ausarbeiten	148
11.4.1	Der Anfang	148
11.4.2	Der Hauptteil	149
11.4.3	Der Schluss	149
11.4.4	Übung	150
11.5	Medieneinsatz	150
11.6	Vor dem Vortrag	151
11.6.1	Karteikarten	151
11.6.2	Den Vortrag proben	151
11.6.3	Die Zeit vor dem Vortrag	153
11.7	Handout	153
11.8	Von Profis lernen	153
12	Zentrale Lernfelder: Sprachen und Mathematik	155
12.1	Wortschatz erwerben	155
12.2	Mehrkanaliges Lernen	156

12.3	Textverständnis verbessern	157
12.4	Aussprache üben	158
12.5	Lernprogramme	159
12.6	Ursachen der vermeintlichen Mathematikunfähigkeit	160
12.7	Spezifische Tipps für das Lernen von Mathematik	163
12.8	Den Mathematik-Test meistern	165
12.9	Rückgabe des Tests	166
13	Emotionales Immunsystem beim Lernen	170
13.1	Die Rolle der Selbstachtung	170
13.2	Vermeidung emotionaler Reibungsverluste	171
13.3	Lernhemmnisse und ihre Bewältigung	171

Teil 4: Prüfungen meistern

14	Locker werden durch veränderte Atmung	181
14.1	Die Rolle der Atmung für die An- und Entspannung	181
14.2	Atemtechniken zur Blitzentspannung	184
14.2.1	Technik: Verzögertes Einatmen	185
14.2.2	Technik: Bauchatmung	185
14.2.3	Technik: Verlängertes Ausatmen	186
14.2.4	Technik: OM-Atmung	186
14.2.5	Technik: Atmen mit Zählen	187
14.2.6	Kombinationen	187
14.3	Anwendung der Techniken vor bzw. in der Prüfungssituation	187
15	Muskuläre Schnellentspannungstechnik	189
15.1	Das Prinzip der muskulären Schnellentspannung	189
15.2	„Formale“ Übungen	190
15.3	Muskuläre Entspannung in Prüfungssituationen	195
16	Techniken zur Entschärfung hinderlicher Gedanken bei Prüfungen	198
16.1	Die Wirkung von Gedanken auf die Anspannung	198
16.2	Identifikation von Stressgedanken	200
16.2.1	Oberflächengedanken und Kerngedanken	203
16.2.2	Das Finden der Kerngedanken	203
16.3	Veränderungsstrategien – Verdrängen funktioniert nicht!	204
16.3.1	Bewusstmachen von Stressgedanken	205

16.3.2	Gedankenstopp	205
16.3.3	Lösungsorientierte Aussagen	205
16.3.4	Submodale Veränderung	206
16.4	Anwendung in der Prüfungssituation	209
17	Techniken zur Veränderung bildhafter Vorstellungen	210
17.1	Die Bedeutung bildhafter Vorstellungen	210
17.2	Welche bildhaften Vorstellungen sollen bearbeitet werden?	211
17.3	Veränderungstechniken	213
17.3.1	Kinotechnik	214
17.3.2	Vorhangtechnik	215
17.3.3	Verpackungstechnik	216
17.3.4	Perspektive ändern	217
17.3.5	Film rückwärts laufen lassen	218
17.3.6	Gefühl als Gegenstand	218
17.4	Prinzipien der Anwendung	220
17.4.1	Absichtliche Erzeugung der Vorstellungen	220
17.4.2	Häufigkeit der Anwendung	221
17.4.3	Intensivierung der Vorstellungen durch vorhergehende Entspannung	221
17.5	Mögliche Schwierigkeiten bei der Anwendung	221
17.5.1	Die gewählte Vorstellung ist nicht die tatsächliche „Kernvorstellung“	221
17.5.2	Die Vorstellung wurde zu schnell abgebrochen	222
17.5.3	Störende Umgebung	222
17.5.4	Sätze können für Sie bedeutsamer sein als innere Bilder	222
18	Tests und Prüfungen	223
18.1	Verschiedene Prüfungsarten	223
18.2	Ressourcen suchen	224
18.3	Prüfungen protokollieren	224
18.4	Prüfung durchspielen	226
18.5	Fehleranalyse	227
18.6	Reihenfolge der Aufgabenbearbeitung	227
Literatur		228
Stichwortregister		229