

# Inhaltsverzeichnis

## Teil 1: Lernen und Gedächtnis

<b>1</b>	<b>Die Funktionsweise des Gedächtnisses</b> .....	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
<b>2</b>	<b>Assoziationslernen und Verarbeitungslernen</b> .....	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
<b>3</b>	<b>Strukturierung als Gedächtnisstrategie</b> .....	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
<b>4</b>	<b>Visualisierung als Methode der Elaboration</b> .....	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

<b>5</b>	<b>Zeitmanagement</b> .....	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
<b>6</b>	<b>Motivation zum Lernen</b> .....	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
<b>7</b>	<b>Techniken der Kurzentspannung</b> .....	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
<b>8</b>	<b>Lernplanung</b> .....	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**

<b>9</b>	<b>Lerntypbestimmung</b> . . . . .	127
9.1	Selbstwahrnehmung und Verhalten . . . . .	127
9.2	Test zur Bestimmung des Lerntyps . . . . .	129
9.3	Die verschiedenen Lerntypen . . . . .	133
<b>10</b>	<b>Kommunikative Aspekte im Zusammenhang mit Lernen und Prüfungen</b> . . . . .	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
<b>11</b>	<b>Präsentation und Referat</b> . . . . .	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
<b>12</b>	<b>Zentrale Lernfelder: Sprachen und Mathematik</b> . . . . .	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
<b>13</b>	<b>Emotionales Immunsystem beim Lernen .....</b>	<b>170</b>
13.1	Die Rolle der Selbstachtung .....	170
13.2	Vermeidung emotionaler Reibungsverluste .....	171
13.3	Lernhemmnisse und ihre Bewältigung .....	171

## Teil 4: Prüfungen meistern

<b>14</b>	<b>Locker werden durch veränderte Atmung .....</b>	<b>181</b>
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
<b>15</b>	<b>Muskuläre Schnellentspannungstechnik .....</b>	<b>189</b>
15.1	Das Prinzip der muskulären Schnellentspannung .....	189
15.2	„Formale“ Übungen .....	190
15.3	Muskuläre Entspannung in Prüfungssituationen .....	195
<b>16</b>	<b>Techniken zur Entschärfung hinderlicher Gedanken bei Prüfungen .....</b>	<b>198</b>
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
<b>17</b>	<b>Techniken zur Veränderung bildhafter Vorstellungen</b>	<b>210</b>
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
<b>18</b>	<b>Tests und Prüfungen</b>	<b>223</b>
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
<b>Literatur</b>		<b>228</b>
<b>Stichwortregister</b>		<b>229</b>