

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> . . . . .	5
<b>1 Was ist Lernen?</b> . . . . .	7
1.1 Die psychologischen Grundlagen des Lernens . . . . .	8
1.2 Die biologischen Grundlagen des Lernens . . . . .	10
1.3 Lernen macht Spaß! . . . . .	12
<b>2 Verändert sich die Fähigkeit zum Lernen mit zunehmendem Alter?</b> . . . . .	13
2.1 Die unterschiedliche Entwicklung von Körper und Intellekt . . . . .	13
2.2 Wie kann man einem Rückgang der Lernfähigkeit entgegenwirken? . . . . .	14
<b>3 Wie sehen die äußeren Voraussetzungen des Lernens aus?</b> . . . . .	18
3.1 Der häusliche Arbeitsplatz . . . . .	18
3.2 Die Arbeitsmittel . . . . .	21
3.3 Organisation des Lernens . . . . .	32
3.4 Zeitplanung . . . . .	38
<b>4 Die persönliche Einstellung zum Lernen (Warum lerne ich?)</b> . . . . .	43
4.1 Motivation . . . . .	43
4.2 Konzentration als Lernvoraussetzung . . . . .	47
<b>5 Wie kann man den Lernstoff aufnehmen, verarbeiten und anwenden?</b> . . . . .	56
5.1 Der Unterricht in der Erwachsenenbildung . . . . .	56

5.2	Techniken und Hilfsmittel bei der Aufnahme von Lernstoff . . . . .	61
5.3	Vorbereitung auf Prüfungen . . . . .	62
<b>6</b>	<b>Welche Gesetze ermöglichen die Weiterbildung?</b> . . . . .	<b>69</b>
6.1	Das Recht auf Weiterbildung . . . . .	69
6.2	Das Arbeitsförderungsgesetz . . . . .	69
6.3	Das Bundesausbildungsförderungsgesetz (BaföG) . . . . .	70
6.4	Der Bildungsurlaub . . . . .	71
6.5	Die Weiterbildungsgesetze in den Bundesländern . . . . .	71
6.6	Staatsvertrag zur Förderung des Fernunterrichts . . . . .	72
	Literaturhinweise . . . . .	73
	Stichwortverzeichnis . . . . .	75