

Inhalt

Einführung	9
1. Ideengeschichte des „Superlearning“	13
1.1 Phasen der Entwicklung	13
1.2 Ausgangslage und State of the Art	14
1.3 Vorphase: Lernen im Schlaf oder der Traum vom Nürnberger Trichter	16
1.4 Die Phase der Euphorie und Orthodoxie	17
1.5 Die Phase des Skeptizismus und der Kritik	18
1.6 Die Phase der Schulbildung und der Zersplitterung	19
1.7 Die Phase der Pseudoberuhigung	20
1.8 Fazit und Zusammenfassung	21
2. Entspanntes Lernen im Lichte der Didaktik und Unterrichtspsychologie	22
2.1 Traditionelle Didaktik	22
2.2 Anknüpfungspunkte an die pädagogische Tradition	24
2.3 Anknüpfungspunkte an die psychologische Lern- und Unterrichtsforschung	29
2.4 Anknüpfungspunkte an die Fachdidaktik des Fremdsprachenunterrichts	33
2.5 Das Bildungsverständnis von Konzepten des entspannten Lernens	34
2.6 Fazit und Zusammenfassung	36
3. Lernen im Schlaf	39
3.1 Die russische Schlaflernforschung	39
3.2 Empirische Kontrollstudien	40
3.3 Fazit: Wissenschaftliche und praktische Konsequenzen	47

4. Suggestopädie nach Lozanov: Das Originalkonzept des Superlearning und erste Weiterentwicklungen	51
4.1 Ursprünge und Begriffe	51
4.2 Die Unterrichtsgestaltung nach Lozanov	52
4.3 Die Weiterentwicklung nach Lozanov und Gateva	55
4.4 Die Unterrichtsgestaltung nach Philipov	57
4.5 Allgemeine Unterrichtstheorie	58
4.6 Die suggestopädische Unterrichtstheorie	59
4.7 Effizienzansprüche der Suggestopädie	77
4.8 Systematisierung der suggestopädischen Unterrichtstheorie	78
4.9 Fazit und Zusammenfassung	81
5. Weiterentwicklungen der Suggestopädie	83
5.1 Allgemeine Entwicklungstrends	83
5.2 Kommerzielle Anwendung der Suggestopädie	84
5.3 Trends der wissenschaftlichen Entwicklung	87
5.4 Beispiele weiterentwickelter Suggestopädiekonzepte	90
5.5 Fazit und Zusammenfassung	116
6. Lernen im biofeedbackinduzierten Entspannungszustand	119
6.1 Grundlagen der Biofeedbackforschung	119
6.2 Allgemeine empirische Biofeedbackforschung	126
6.3 Biofeedback und Lernen: Erste Ansätze	129
6.4 Theoretische und praktische Probleme des biofeedback-gestützten Lernens	131
6.5 Die Sonderrolle des Atembiofeedback	133
6.6 Empirische Studien zur Eignung des Atembiofeedback als Methode der Lernzustandsregulierung	138
6.7 Atembiofeedback-unterstütztes Lernen im Rahmen einer optimierten Gesamtmethodik	165
6.8 Systematisierung der Theorie des atembiofeedback-unterstützten Lernens	171
6.9 Fazit und Zusammenfassung	171

7. Mind-Machines: Externe Stimulation als Methode der Lernzustandsregulierung	175
7.1 Begriff und Zielsetzung der Mind-Machines	175
7.2 Anfänge der Entwicklung von Mind-Machine-Techniken	176
7.3 Wirkungsprinzipien und Arten von Mind-Machines	178
7.4 Logik und Empirie der Theorie der Frequenzfolgereaktion	185
7.5 Alternativen zur Theorie der Frequenzfolgereaktion	203
7.6 Mögliche Gefahren der Mind-Machine-Anwendung	205
7.7 Die Einbindung von Mind-Machines in didaktische Arrangements und Gesichtspunkte einer selbstgeplanten Anwendung	207
7.8 Systematisierung der Mind-Machine-Theorie	211
7.9 Fazit und Zusammenfassung	211
8. Die Psychophysiologie des entspannten Lernens	214
8.1 Grundfragen der lernphysiologischen Forschung	214
8.2 Summarische Antworten	215
8.3 Aufbau und Erregung von Neuronen	218
8.4 Die Rolle der Neurotransmitter	225
8.5 Hormonelle Einflüsse auf Lernen	231
8.6 RNS- und Proteinsynthese in Neuronen	232
8.7 Das Ineinandergreifen der Gedächtnisspeicherungsprozesse	236
8.8 Die Lokalisation von Lernprozessen	238
8.9 Lernen und die hirnelektrische Grundaktivität	244
8.10 Systematisierung der lernphysiologischen Grundlagen	266
8.11 Fazit und Zusammenfassung	268
9. Kritik und Würdigung der Ansätze zur Lernzustandsregulierung	272
9.1 Praktische und wissenschaftliche Beurteilungen	272
9.2 Lernen im Schlaf	273
9.3 Suggestopädie	277
9.4 Biofeedback	304
9.5 Mind-Machine-Lernen	311
9.6 Fazit und Zusammenfassung	318

10. Bausteine zu einer Theorie des zustandsregulierten Lernens	322
10.1 Lern-, Unterrichts- und Instruktionstheorien als Orientierungsrahmen	322
10.2 Lernzustandsregulierung im Lichte moderner Instruktionstheorien	327
10.3 Wissenschaftlich anschußfähige Elemente des zustandsregulierten Lernens	338
10.4 Fazit und Zusammenfassung	360
 Literatur	 363
 Personenverzeichnis	 386
 Schlagwortverzeichnis	 392