

Inhaltsverzeichnis

1.	Lernen und Verhalten	9
1.1	Lernen – eine positive Antwort auf Veränderungen	9
1.2	Die Fähigkeit zur Anpassung – ein Wesensmerkmal des Menschen?	9
1.3	Anpassung durch Lernen	10
1.4	Arbeitsverhalten und beruflicher Erfolg	17
1.5	Kommunikationsverhalten und beruflicher Erfolg	24
1.6	Leseverhalten und Behalten	25
2.	Prinzipien des Lernens	28
2.1	Signallernen	30
2.1.1	Angeborene Reflexe	30
2.1.2	Erlernete Reflexe	31
2.1.3	Signallernen im beruflichen Alltag	34
2.1.4	Abbau von Fehlverhalten	37
2.1.5	Zusammenfassung	40
2.2	Konsequenzenlernen	40
2.2.1	Lernen am Erfolg	40
2.2.2	Konsequenzenlernen im beruflichen Alltag	49
2.2.3	Lernen am Modell	51
2.2.4	Zusammenfassung	52
2.3	Lernen durch Einsicht	53
3.	Wie erwerbe ich Wissen?	57
3.1	Der Konstruktionsplan des Gedächtnisses	58
3.1.1	Gedächtnis als „Wachstafel“	59
3.1.2	Gedächtnis als „Bibliothek“	60
3.1.3	Das Computermodell des Gedächtnisses	60
3.2	Die biologische Grundlage unseres Gedächtnisses	65
3.3	Zusammenfassung	67
4.	Verbesserung der Gedächtnisleistung	68
4.1	Optimale Bedingungen des Einprägens	68
4.1.1	Die Aufmerksamkeit	68
4.1.2	Die Organisation von Gedächtnisinhalten	74
4.1.3	Entdecken von Sinnbezügen	80
4.1.4	Veranschaulichung	82
4.1.5	Verwendung externer Speicher	83

4.2	Optimale Bedingungen des Behaltens	84
4.3	Optimale Bedingungen des Wiederauffindens	90
4.4	Zusammenfassung	93
	Literaturverzeichnis	94