

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Einführung: Seminarankündigung – Die Akteure und das Seminar	11
1. Veranstaltung:	
Die Ausgangssituation:	
Arbeits- und Lernstörungen in der Praxis der Weiterbildung	13
1.1 Die kritische Ausgangssituation	14
1.2 Arbeits- und Lernstörungen gibt es nicht!	16
1.3 Die traditionelle Didaktik als Verursacher	19
1.4 Lernberatung und Lerntherapie in der aktuellen Weiterbildung und ihre Praxis	22
1.4.1 Das Erkennen von Arbeits- und Lernstörungen....	24
1.4.2 Teilnehmer-zentrierte Didaktik...	25
1.4.3 Formen von Lernberatung....	26
1.4.4 Pädagogisch-psychologische Interventionen	27
1.5 Schlussdiskussion	30
2. Veranstaltung:	
Der Einstieg: Vom „anderen“ Lernen und „anderen“ Leben	33
2.1 Lernperspektiven	35
2.1.1 Alte Vorstellungen	36
2.1.2 Das neue Konzept des Lernens	40
2.1.3 Das 3-Schalen-Modell menschlichen Lernens	43
2.2 Lebensperspektiven	49
2.2.1 Die körperliche Verfassung	51
2.2.2 Die seelische Verfassung	56

2.2.3 Lern- und Lebenseinstellungen	61
2.2.4 Stress und Stressmanagement	66
2.3 Zusammenfassung/Perspektiven/Konsequenzen	74
3. Veranstaltung:	
Die Voraussetzung – Wie arbeitet eigentlich unser Gehirn? ..	79
3.1 Einstieg	80
3.2 Theoretische Grundlegung: Selbstmanagement und Lernberatung ...	81
3.3. Das menschliche Gehirn und seine Arbeitsweise	85
3.3.1 Der Aufbau des menschlichen Gehirns	86
3.3.2 Gehirnarchitektur und individueller Lerntyp	87
3.3.3 Linkes Gehirn – Rechtes Gehirn	89
3.3.4 Unser Gedächtnis	96
3.4. Diskussion und Konsequenzen	103
4. Veranstaltung:	
Die Grundlage: Vom individuellen Denken, Arbeiten	
und Lernen (Das Lerntypenproblem)	109
4.1 Einstieg	110
4.2 Der individuelle Lerntyp	112
4.2.1 Hirndominanz	113
4.2.2 Genetische Grundlagen der Intelligenz	114
4.2.3 Hormonelle Orientierung (Extro-/Introversion)	115
4.2.4 Individuelle Gehirnarchitektur	116
4.2.5 Lebensschicksal	116
4.2.6 Soziales Schicksal	116
4.2.7 Lernschicksal	117
4.2.8 Lerntechniken/Lerngewohnheiten	117
4.3 Konsequenzen für das Lehren und Lernen	119
4.3.1 Standards professioneller Didaktik	120
4.3.2 Das Konzept der Lernfähigkeit und Lernmotivation	121
4.3.3 Selbstbildung und Autodidaktik	122
4.4 Selbstbildung und individuelles Commitment	126
5. Veranstaltung:	
Eine erste Konsequenz: Zeitmanagement	131
5.0 Einführung	132
5.1 Zwei Philosophien über Zeitmanagement	133

5.2 Bilanz 1: Traditionelles Zeitmanagement: Zeitökonomie	137
5.2.1 Die übergreifende Zeitplanung	138
5.2.2 Kurz- und mittelfristige Zeitplanungen	139
5.2.3 Die operative Basis des Zeitmanagements	139
5.3 Bilanz 2: Neuer Denkansatz: Zeitökologie	141
5.3.1 Zeitpersönlichkeit	141
5.3.2 Gegenwartsbezug herstellen	141
5.3.3 Zeitakzente schaffen	142
5.3.4 Eigenzeiten des Lebendigen berücksichtigen	142
5.3.5 Gegenzeiten schaffen	142
5.3.6 Eine neue Zeit-Geld-Logik aufbauen	142
5.3.7 Sinnschöpfung vollziehen	143
5.4 Der dritte Weg des Zeitmanagements	146
6. Veranstaltung:	
Eine zweite Konsequenz: Werk und Techniken i.e.S.	151
6.1 Einführung	152
6.2 Zum Werkcharakter des Lernens und geistigen Arbeitens	155
6.3 Techniken zur Schaffung innerer und äußerer Lernvoraussetzungen ..	156
6.3.1 Äußere Lernvoraussetzungen	157
6.3.2 Innere Lernvoraussetzungen	161
6.4 Techniken zur Verbesserung der Lernhandlungen	165
6.4.1 Lernhandlungen und Lernsituationen	166
6.4.2 Stoffreduktion und geistiges Strukturieren	167
6.4.3 Die acht Grundtypen von Lernhandlungen	170
6.5 Techniken zur Sicherung von Lernergebnissen	176
7. Veranstaltung:	
Eine dritte Konsequenz: Wege zum Selbstmanagement	185
7.1 In der Ruhe liegt die Kraft: Stressbewältigung und Lernen	186
7.2 Der Weg zum Erfolg – in kleinen Schritten	193
7.3 Mit Parallelarbeit zum Erfolg	197
7.4 Selbstverstärkung – der Weg der Selbsterziehung	200
7.4.1 Die lernpsychologische Wirkung der Verstärkung	200
7.4.2 Fremd- und Selbstverstärkung	201
7.4.3 Fremd- und Selbsterziehung	201
7.4.4 Lernpraktische Konsequenzen: Das Selbstkonzept	202

8. Veranstaltung:	
Spezialfragen des Lernens und geistigen Arbeitens	207
8.1 Visualisierung – was ist das?	208
8.1.1 Was heißt Visualisierung?	209
8.1.2 Zur Erinnerung: Der lernpsychologische Hintergrund	209
8.1.3 Funktionen der Visualisierung	211
8.1.4 Was visualisieren?	212
8.1.5 Wie visualisieren?	214
8.1.6 Womit visualisieren?	215
8.2 Wie bereite ich mich auf eine Prüfung vor?	217
8.2.1 Orientierungsgrundlagen schaffen und umsetzen	219
8.2.2 Arbeitsrahmen planen und vorbereiten	220
8.2.3 Lernhandlungen organisieren und umsetzen	221
8.2.4 Lernergebnisse überprüfen und sichern	222
8.3 Wie integriere ich den Computer in meine Lernarbeit?	225
8.3.1 Programm- gesteuertes Lernen am Computer	225
8.3.2 Der Computer als Arbeitshilfe und seine Funktionen	228
8.3.3 Textverarbeitung	229
8.3.4 Datenverwaltung	230
8.3.5 Erstellung von Graphiken	230
8.3.6 Die Recherche: Internetrecherche/ Bibliotheksrecherche	231
8.3.7 Lern-Kommunikation	232
8.3.8 Computerspiele	232

Anhang

1. Stofffülle und Stoffreduktion in der Weiterbildung	235
2. Lernbegriff und Lehrpraxis	246
3. Zur Lernfähigkeit Erwachsener	260
Literaturverzeichnis	275
Abbildungsverzeichnis	295
Stichwortverzeichnis	297