

Inhalt

1	Einleitung	19
2	Das Lernen von Wörtern	23
2.1	Begriffsdefinitionen	23
2.2	Lexikalische Kompetenz	25
2.2.1	Dimensionen der Wortbeherrschung	26
2.2.2	Rezeptives und produktives Wortwissen	27
2.3	Wortschatz	29
2.3.1	Wortschatzklassen	29
2.3.2	Wortschatz und Grammatik	30
2.4	Das mentale Lexikon	30
2.5	Das Gedächtnis	32
2.5.1	Gedächtnisarten	34
2.5.2	Gedächtnisprozesse und die Relevanz der Aufmerksamkeit	34
2.5.3	Speichertheorien	37
2.5.4	Neurobiologische Grundlagen des Gedächtnisses	41
2.5.5	Ursachen des Vergessens	42
2.5.6	Experimentelle Gedächtnisforschung – die Ebbinghaus'sche Vergessenskurve	44
2.6	Fremdsprachlicher Wortschatzaufbau im Schulkontext	48
2.7	Vokabellernetechniken und -strategien	51
2.8	Zusammenfassung	55
2.9	Implikationen für Wissenschaft, Unterrichtspraxis und außerschulisches Lernen	55
3	Lernen mit Bewegung	57
3.1	Der Dualismus von Körper und Geist	57
3.2	Embodiment, Embodied Cognition und Embodied Learning	60
3.2.1	Embodiment und Embodied Cognition	60

3.2.2	Embodied Cognition in Bezug auf Sprache und Gedächtnis	62
3.2.3	Embodied Learning	65
3.3	Auswirkungen von Bewegung auf das Gehirn	66
3.4	Bewegung zur kognitiven Leistungssteigerung	67
3.5	An Lerninhalte gekoppelte sinntragende Bewegungen	70
3.6	Bewegung und Bewegungslernen im Schulkontext	79
3.7	Zusammenfassung	81
3.8	Implikationen für Wissenschaft, Unterrichtspraxis und außerschulisches Lernen	82
4	Lernen in Entspannung	83
4.1	Die Notwendigkeit von Entspannung	83
4.2	Physiologische und psychologische Charakteristika von Entspannung	84
4.3	Entspannungsverfahren	87
4.3.1	Vorbereitungsphase	87
4.3.2	Ausbildung des Entspannungszustandes	89
4.3.3	Hypnose	91
4.3.4	Autogenes Training	92
4.3.5	Meditation	92
4.3.6	Mindfulness	93
4.4	Entspannung und Entspannungslernen im Schulkontext	96
4.4.1	Suggestopädie und Superlearning	96
4.4.2	Meditation	100
4.4.3	Mindfulness	101
4.4.4	Autogenes Training	105
4.5	Zusammenfassung	106
4.6	Implikationen für Wissenschaft, Unterrichtspraxis und außerschulisches Lernen	107
5	Jugendliche	109
5.1	Begriffsdefinitionen	109
5.2	Jugendliche und Bewegung	110
5.3	Jugendliche und Entspannung	111
5.3.1	Stressoren und Effekte von Stress in der Adoleszenz	111

	5.3.2	Coping-Strategien in der Adoleszenz	113
	5.3.3	Schlafverhalten in der Adoleszenz	114
	5.4	Kognitive Besonderheiten	116
	5.5	Jugendliche Fremdsprachenlernende	117
	5.6	Vokabellernen in der Adoleszenz	118
	5.7	Zusammenfassung	120
	5.8	Implikationen für Wissenschaft, Unterrichtspraxis und außerschulisches Lernen	121
6		Empirische Untersuchung	123
	6.1	Relevanz	123
	6.2	Ausgewählte Vokabellernvarianten	124
	6.2.1	Vokabellernvarianten in Einzelarbeit	125
	6.2.2	Vokabellernvarianten in Partnerarbeit	127
	6.3	Zentrale Fragestellung	128
	6.4	Unabhängige und abhängige Variablen	128
	6.5	Störvariablen und Kontrollmaßnahmen	129
	6.6	Forschungsethische Stellungnahme	130
	6.7	Studie 1	131
	6.7.1	Hypothesen	131
	6.7.2	Stichprobenbeschreibung	132
	6.7.3	Auswahl der Vokabeln	132
	6.7.4	Forschungsdesign	134
	6.7.5	Erhebungsinstrumente	135
	6.7.6	Durchführung	136
	6.7.7	Datenerhebung	136
	6.7.8	Datenanalyse	136
	6.7.9	Darstellung der Ergebnisse	137
	6.7.10	Diskussion	144
	6.8	Studie 2	151
	6.8.1	Hypothesen	151
	6.8.2	Stichprobenbeschreibung	154
	6.8.3	Auswahl der Vokabeln	154
	6.8.4	Forschungsdesign	154
	6.8.5	Erhebungsinstrumente	155
	6.8.6	Durchführung	156
	6.8.7	Datenerhebung	156

6.8.8	Datenanalyse	157
6.8.9	Darstellung der Ergebnisse	157
6.8.10	Diskussion	167
6.9	Zusammenführung der Ergebnisse und Diskussion beider Studien	181
6.10	Implikationen für Wissenschaft, Unterrichtspraxis und außerschulisches Lernen	184
6.11	Limitationen der Studien	185
7	Schlussbetrachtungen und Ausblick	187
8	Literatur	189
9	Anhang	201
9.1	Studie 1	201
9.1.1	Vokabeln	201
9.1.2	Durchführung der Stunde des Vokabellernens	202
9.2	Schwereübung zur Entspannung für das LiE	204
9.3	Merkhilfen LiE	205
9.4	Bewegungen Studie 1	207
9.5	Tests Studie 1	207
9.5.1	Tests zur Überprüfung der kurzfristigen Behaltensleistung	208
9.5.2	Tests für die Überprüfung der mittelfristigen Behaltensleistung	215
9.5.3	Auswertungsschablone	217
9.6	Studie 2	218
9.6.1	Vokabeln	218
9.7	Texte Studie 2	221
9.8	Bewegungen Studie 2	225
9.9	Fragebogen	229
9.10	Zusätzliche Antworten der Schülerinnen und Schüler im Fragebogen	231
9.11	Abstract Deutsch	236
9.12	Abstract English	237