

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	5
<b>1 Einleitung: Lernen heißt Verändern</b> .....	11
1.1 Lernen als Weg .....	11
1.2 Lernen in einer Zeit der Veränderung .....	13
<b>TEIL I: GRUNDLAGEN DES NEUEN LEHR-LERN-VERSTÄNDNISSES</b> ...	20
<b>2 Ergebnisse der Gehirnforschung</b> .....	20
2.1 Das Gehirn als Denk- und Bewußtseinszentrum .....	21
2.2 Der Einfluß des Unterbewußtseins .....	34
2.3 Die Bedeutung des psycho-mentalens Felds .....	38
<b>3 Neurolinguistisches Programmieren (NLP) als Grundlage moderner Bildungsarbeit</b> .....	44
3.1 NLP – Was ist das? .....	44
3.2 Methoden und Modelle des NLP .....	48
3.3 Anwendungsbereiche des NLP .....	53
<b>4 Mindfitness – Ansätze einer neuen Mentalpädagogik</b> .....	54
4.1 Mindfitness als Antwort auf veränderte Lernansprüche .....	54
4.1.1 Die psycho-mentalens Herausforderungen unserer Zeit .....	55
4.1.2 Mindfitness als zeitbedingtes Lernkonzept .....	57
4.1.3 Die mentalpädagogische Lerntheorie .....	59
4.2 Übungsprogramm: Entwickeln Sie Ihre Mindfitness! .....	61
4.2.1 Einstimmung und Entspannung beim Lernvorgang .....	62
4.2.2 Regulation zur Optimierung des Lernvorgangs .....	65
4.2.3 Analyse und Planung des Lernvorgangs .....	68
<b>TEIL II: DIE NEUEN LERN- UND ENTWICKLUNGSMETHODEN</b> ...	73
<b>5 Neuro-mentale Lernmethoden</b> .....	73
5.1 Grundprinzipien der neuen Lernmethoden .....	73
5.2 Psycho-mentale Diagnostik als Voraussetzung für optimales Lernen ...	78
5.3 Gehirnoptimierende und -synchronisierende Lernmethoden .....	83
5.3.1 Multihemisphären-Lernen .....	83

5.3.2	Kinesiologisches Lernen/Brain Gym .....	84
5.3.3	Gehirn-Jogging .....	90
5.3.4	Mind-Mapping .....	95
5.3.5	Gedächtnisoptimales Lernen .....	99
5.4	Suggestopädisches Lernen .....	105
5.4.1	Grundelemente: Angenehme Lernatmosphäre – Entspannung – Auflösung von Blockaden/mentale Fokussierung – Atemübungen – Pädagogische Begleitung .....	107
5.4.2	Musikbeeinflussung: Die Bedeutung der Musik für das Lernen .....	112
5.4.3	Suggestopädische Stoffe­r­ar­bei­tung als Kreislauf .....	115
5.5	Unbewußte Kräfte aktivieren .....	119
5.5.1	Autosuggestion .....	119
5.5.2	Mentaltraining .....	121
5.5.3	Subliminalmethode .....	123
5.6	Mentaltechnische Lernmethoden .....	124
5.6.1	Sprachen-Lernen mit dem Sita-Lernsystem .....	125
5.6.2	Brain-/Mind-Machines-Lernen .....	126
5.7	Entspannungs- und Antistressmethoden .....	130
<b>6</b>	<b>Lernen im Team: Sozio-kommunikative Entwicklungsmethoden</b> .....	<b>135</b>
6.1	Teamworking und Teamlearning am Beispiel von Lernstatt und Qualitätszirkel .....	135
6.2	Coaching: Einzel-Coaching, Führungs-Coaching .....	137
6.3	Supervision .....	141
6.4	Situatives Veränderungsmanagement: Ein 6-Phasen-Modell .....	144
<b>7</b>	<b>Problemlösende Methoden</b> .....	<b>151</b>
7.1	Leittextmethode .....	153
7.2	Projektarbeit, Projektmanagement .....	154
7.2.1	Der Begriff „Projekt“ .....	155
7.2.2	Projektarten .....	157
7.2.3	Projektmanagement als Führungsaufgabe: Anforderungen an den Projektmanager .....	160
7.3	Methoden des vernetzten Denkens .....	162
7.3.1	Zielgerichtete Netzwerk­me­thode .....	162
7.3.2	Feedback-Diagramm .....	165
7.4	Zukunftswerkstatt .....	167
7.5	Regeln zur Verbesserung der Lernfähigkeit .....	169

<b>8</b>	<b>Computerunterstützte Lernmethoden</b>	176
8.1	Lineare Drillmethoden	176
8.1.1	Programmierter Unterricht	177
8.1.2	Computergestütztes Training (CBT)	178
8.1.3	Multimediales Distanzlernen	180
8.2	Selbstbestimmte interaktive Methoden	181
<b>9</b>	<b>Trainingsprogramm für Körper, Geist und Psyche</b>	188
9.1	Mentale Fitness	188
9.2	Einstimmen, Anwärmen, Kennenlernen	190
9.3	Lockern, vom Druck befreien (Ausgleichsübungen)	193
9.4	Energie tanken in Zwischenpausen	194
9.5	Gruppenklima und Beziehungen verbessern	195
	<b>Literaturverzeichnis</b>	197
	<b>Stichwortverzeichnis</b>	199