

Werner Metz
Martin Schuster

Lernen zu lernen

Lernstrategien wirkungsvoll einsetzen

Achte, aktualisierte Auflage

 Springer

Inhaltsverzeichnis

1	Wie das Gedächtnis arbeitet	1
	Lerntraining	1
	Entdeckungen im Entwicklungsverlauf	4
	Lernen versus externe Speicherung	5
	Dreispeichermodell	7
	Sensorischer Speicher	9
	Kurzzeitspeicher	12
	Langzeitspeicher	15
	Traditionelle Lernbücher, neue Lernbücher	18
2	Lernverhalten	21
	Lernen als Arbeit	21
	Allgemeine Bedingungen des Lernens	22
	Arbeitsort	23
	Arbeitsplatz	23
	Arbeitszeit	24
	Checkliste zur Erstellung eines Arbeitsplans	29
	Motivation	31
	Lernaktivitäten	33
	Reduktion – Textlernen	37
	Elaboration – Faktenlernen	41
	Reduktion und Elaboration als sich ergänzende Prozesse	41
	Üben und Lernkontrolle	41
	Affektive Hemmung	43
	Individuelle Unterschiede und Lerntechniken	46
	Abschließende Hinweise	48

<input type="checkbox"/>	3 Bildhafte Vorstellungen als Gedächtnisklammern	51
	Gedächtnisleistungen und visuelle Vorstellungen	51
	Die „Vagheit“ visueller Vorstellungen und Erinnerungen	53
	Historische und aktuelle Vorbehalte gegen die Bild-Mnemonic	53
	Lernen wie die Gedächtniskünstler: Die Locitechnik	55
	Vorgehensweise	56
	Die Konstruktion der Ortsreihenfolge	56
	Die Bildvorstellungen herstellen	58
	Beispiel für die Locitechnik	60
	Das Lernen von Zahlen mit der Locitechnik	62
	Wozu ist die Locitechnik noch brauchbar?	63
	Studien zur Effizienz	64
	Allgemeine Hinweise für die Bildklammern	65
	Die Kennworttechnik	67
	Studien zur Effizienz	69
	Anwendungsmöglichkeiten	70
	Die Technik der assoziativen Verbindungen	70
	Studien zur Effizienz	71
	Anwendungsmöglichkeiten	72
	Die Geschichtentechnik	72
	Studien zur Effizienz	73
	Die Schlüsselwortmethode	75
	Studien zur Effizienz	76
	Bildklammern für Namen und Gesichter	78
	(selbsterstellte) Bildklammern für weitere, spezielle Stoffe	81
	Spezielle Anwendergruppen	83
	Bildhafte Prozesse beim kreativen Denken	85
<input type="checkbox"/>	4 Lerntechniken für Buchstaben und Zahlen	87
	Bedeutungsarmes Lernmaterial	87
	Bedeutung und Abkürzungen	88
	Bedeutung und Reimworte beim Zahlenlernen	88
	Bedeutung durch Assoziation zu bekannten Zahlen	89
	Phonetisches System	89
	Geburtsstage, Jahreszahlen und Termine	93
	Phonetisches System als Kennwortreihe	94
	Zahlenbedeutung und bildhafte Vorstellung	95

Rhythmisierung beim Zahlenlernen	96
Studien zur Effizienz	98
5 Organisation des Lernstoffs	101
Organisation im Kurzzeit- und Langzeitspeicher	101
Organisation und Vergessen	102
Semantische Organisation	103
Lernhilfen durch semantische Organisation des Lernstoffs	106
Hierarchischer Abrufplan	107
Netzplantechnik	110
Mind-Mapping	116
Grundlegendes zur Erstellung einer Mind-Map	119
Theorie	120
Funktion	121
Anwendungen	121
Gestaltung	122
Techniken	122
Bewertung des Mind-Mapping	123
Organisation und Verständlichkeit	124
Vorangestellte Organisationshilfe (Advance Organizer) . .	126
Lernen aus Hypertext	129
6 Tiefe der Verarbeitung	131
Was bedeutet tiefe Verarbeitung?	131
Stützende Experimente	131
Subjektive Bedeutsamkeit	132
Anwendungsmöglichkeiten	135
Gegenargumente	137
Träges Wissen	141
Tiefe der Verarbeitung und Individualentwicklung	142
Tiefe der Verarbeitung und Ängstlichkeit beim Lernen . . .	142
7 Lernen durch Analogiebildung	143
Führen Analogien in die Irre?	144
Wie gelangt man zu Analogien?	148
Analogien und „emotionales“ Verständnis	149
Wirkungen der Analogien	150
Lernen	150

Problemlösen, Verständnis von Situationen	152
Kreativität	153
8 Suggestopädie/Superlearning	155
Ein Traum: Super-Lernleistungen ohne Mühe	155
Methoden der Suggestopädie/Superlearning	158
Theoretische Grundlagen	159
Ganzheitlichkeit des Lernens	159
Suggestion	163
Konsequenzen für die Selbststeuerung von Lernprozessen .	166
Anleitung zur Nutzung positiver Ressourcen für Lern- und Prüfungssituationen	168
9 Lernen, Angst und Kränkung	171
Ängstlichkeit und ihre Auswirkungen auf Lern- und Prüfungssituationen	171
Unsicherheit über den eigenen Kenntnisstand	172
Denkmuster und Lernangst	173
Selbstdiagnose und Selbsthilfe	175
Eine bewährte Therapie gegen Angst	186
Beschämungsfreies Lernen	189
Methoden zur Verminderung von Kränkungen in der Schule	191
Methoden zur Verminderung von Kränkungen beim Alleinlernen	192
Die narzisstische Lernstörung	194
Mit der Prüfung verbundene ungünstige Erwartungen . .	195
10 Lernprodukte und Nützliches im Internet	197
a) Sprachlernprogramme	197
b) Sammlungen von Prüfungsfragen	198
c) Der Stoff in Frage-Antwort-Form auf Karteikarten	198
d) Fallsammlungen	198
e) Lernprogramme	198
f) Lernspiele	199
g) virtuelle Experimente	200
h) mindmapping	200

11 Lernen aus Büchern, lernen im Leben	201
Literatur	203
Weiterführende Literatur	219
Sachverzeichnis	221