

Inhaltsverzeichnis

1 Wie das Gedächtnis arbeitet	1
Lerntraining	1
Entdeckungen im Entwicklungsverlauf	4
Lernen versus externe Speicherung	5
Dreispeichermodell	7
Sensorischer Speicher	8
Kurzzeitspeicher	12
Langzeitspeicher	16
Traditionelle Lernbücher	19
2 Lernverhalten	23
Lernen als Arbeit	23
Allgemeine Bedingungen des Lernens	24
Arbeitsort	25
Arbeitsplatz	25
Arbeitszeit	26
Lernaktivitäten	37
Reduktion – Textlernen	37
Elaboration – Faktenlernen	41
Reduktion und Elaboration als sich ergänzende Prozesse	42
Üben und Lernkontrolle	42
Affektive Hemmung	46
Individuelle Unterschiede und Lerntechniken	46
Abschließende Hinweise	48
3 Bildhafte Vorstellungen	49
Innere visuelle Vorgänge	49
Die »Vagheit« visueller Vorstellungen und Erinnerungen	51
Gedächtnisleistungen und visuelle Prozesse	52
Lernen wie Gedächtniskünstler: die Locitechnik	54
Lernen von Wortlisten	55
Die Konstruktion der Ortsreihenfolge	56

Die Bildvorstellungen herstellen	57
Lernen von Zahlen mit der Locitechnik	60
Wozu ist die Locitechnik noch brauchbar?	62
Studien zur Effizienz	63
Weitere bildhafte Gedächtnistechniken	64
Technik der assoziativen Verbindungen	64
Studien zur Effizienz	65
Geschichtentechnik	66
Studien zur Effizienz	66
Kennworttechnik	69
Studien zur Effizienz	71
Schlüsselwortmethode	72
Optimierung bildhafter Vorstellungen	75
Konkretheit des Materials	75
Interaktion	75
Lebhaftigkeit	76
Gefühlsgeladenheit	76
Bizarrheit	77
Selbsterzeugte versus vorgegebene Bilder	77
Fehler	77
Spezielle Anwendungen	78
Altersgrenzen	78
Alte Menschen	79
Lernen des Alphabets	80
Geistige Retardierung	80
Ängstliche Personen	81
Bildhafte Prozesse beim Denken	81

 4 Lerntechniken für Zahlen, Buchstaben und Namen	83
Bedeutungsarmes Lernmaterial	83
Bedeutung und Abkürzungen	84
Bedeutung und Reimworte beim Zahlenlernen	84
Bedeutung durch Assoziation zu bekannten Zahlen	85
Phonetisches System	85
Geburtstage, Jahreszahlen und Termine	89
Phonetisches System als Kennwortreihe	90
Zahlenbedeutung und bildhafte Vorstellung	91
Rhythmisierung beim Zahlenlernen	93
Namen und Gesichter	94
Studien zur Effizienz	96

5 Organisation des Lernstoffs	99
Organisation im Kurzzeit- und Langzeitspeicher	99
Organisation und Vergessen	100
Semantische Organisation	101
Lernhilfen durch semantische Organisation des Lernstoffs	104
Hierarchischer Abrufplan	106
Netzplantechnik	108
Mind-Mapping	115
Grundlegendes zur Erstellung einer Mind-Map	117
Theorie	118
Funktion	119
Anwendungen	119
Gestaltung	120
Techniken	120
Bewertung des Mind-Mapping	121
Organisation und Verständlichkeit	122
Vorangestellte Organisationshilfe (advance organizer)	124
Lernen aus Hypertext	127
6 Tiefe der Verarbeitung	129
Was bedeutet tiefe Verarbeitung?	129
Stützende Experimente	129
Subjektive Bedeutsamkeit	130
Anwendungsmöglichkeiten	133
Gegenargumente	135
Träges Wissen	139
Tiefe der Verarbeitung und Individualentwicklung	140
Tiefe der Verarbeitung und Ängstlichkeit beim Lernen	140
7 Lernen durch Analogiebildung	141
Führen Analogien in die Irre?	142
Wie gelangt man zu Analogien?	146
Modellvorstellungen und »emotionales« Verständnis	147
Wirkungen der Analogien	148
Lernen	148
Problemlösen, Verständnis von Situationen	150
Kreativität	151
8 Suggestopädie/Superlearning	153
Ein Traum: Super-Lernleistungen ohne Mühe	153
Methoden der Suggestopädie/Superlearning	155

Theoretische Grundlagen	157
Ganzheitlichkeit des Lernens	157
Suggestion	161
Konsequenzen für die Selbststeuerung von Lernprozessen ...	164
Anleitung zur Nutzung positiver Ressourcen für Lern- und Prüfungssituationen	166
9 Lernen, Angst und Kränkung	169
Ängstlichkeit und ihre Auswirkungen auf Lern- und Prüfungssituationen	169
Unsicherheit über den eigenen Kenntnisstand	170
Denkmuster und Lernangst	171
Selbstdiagnose und Selbsthilfe	173
Eine bewährte Therapie gegen Angst	184
Beschämungsfreies Lernen	187
Methoden zur Verminderung von Kränkungen in der Schule	189
Methoden zur Verminderung von Kränkungen beim Alleinlernen	191
Die narzißtische Lernstörung	192
Mit der Prüfung verbundene ungünstige Erwartungen ...	193
10 Lernen aus Büchern, lernen im Leben	195
Literatur	197
Sachverzeichnis	213