

Werner Metz
Martin Schuster

Lernen zu lernen

Lernstrategien wirkungsvoll einsetzen

Siebte, verbesserte Auflage
mit 31 Abbildungen
und 3 Tabellen

4y Springer

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, neue Lernbücher	19
2 Lernverhalten	23
Lernen als Arbeit	23
Allgemeine Bedingungen des Lernens	24
Arbeitsort	25
Arbeitsplatz	25
Arbeitszeit	26
Checkliste zur Erstellung eines Arbeitsplans	31
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	49
3 Bildhafte Vorstellungen	51
Innere visuelle Vorgänge	51
Die »Vagheit« visueller Vorstellungen und Erinnerungen	53
Gedächtnisleistungen und visuelle Prozesse	54
Lernen wie Gedächtniskünstler: die Locitechnik	56
Lernen von Wortlisten	57

Die Konstruktion der Ortsreihenfolge	58
Die Bild Vorstellungen herstellen	59
Lernen von Zahlen mit der Locitechnik	62
Wozu ist die Locitechnik noch brauchbar?	64
Studien zur Effizienz	65
Weitere bildhafte Gedächtnistechniken	66
Technik der assoziativen Verbindungen	66
Studien zur Effizienz	67
Geschichtentechnik	68
Studien zur Effizienz	68
Kennworttechnik	70
Studien zur Effizienz	72
Schlüsselwortmethode	73
Studien zur Effizienz	74
Optimierung bildhafter Vorstellungen	76
Konkretheit des Materials	76
Interaktion	77
Lebhaftigkeit der Vorstellung	77
Gefühlsgeladenheit	78
Bizarrität	78
Selbsterzeugte versus vorgegebene Bilder	78
Fehler	79
Spezielle Anwendungen	80
Altersgrenzen	80
Alte Menschen	81
Lernen des Alphabets	81
Geistige Retardierung	82
Ängstliche Personen	82
Bildhafte Prozesse beim Denken	83
4 Lerntechniken für Zahlen, Buchstaben und Namen ...	85
Bedeutungsarmes Lernmaterial	85
Bedeutung und Abkürzungen	86
Bedeutung und Reimworte beim Zahlenlernen	86
Bedeutung durch Assoziation zu bekannten Zahlen	87
Phonetisches System	87
Geburtstage, Jahreszahlen und Termine	91
Phonetisches System als Kennwortreihe	92
Zahlenbedeutung und bildhafte Vorstellung	93
Rhythmisierung beim Zahlenlernen	94
Namen und Gesichter	96
Studien zur Effizienz	98

5 Organisation des Lernstoffs101
Organisation im Kurzzeit- und Langzeitspeicher101
Organisation und Vergessen102
Semantische Organisation103
Lernhilfen durch semantische Organisation des Lernstoffs106
Hierarchischer Abrufplan108
Netzplantechnik110
Mind-Mapping117
Grundlegendes zur Erstellung einer Mind-Map119
Theorie120
Funktion121
Anwendungen121
Gestaltung122
Techniken122
Bewertung des Mind-Mapping123
Organisation und Verständlichkeit124
Vorangestellte Organisationshilfe (advance Organizer)126
Lernen aus Hypertext129
6 Tiefe der Verarbeitung131
Was bedeutet tiefe Verarbeitung?131
Stützende Experimente131
Subjektive Bedeutsamkeit132
Anwendungsmöglichkeiten135
Gegenargumente137
Träges Wissen141
Tiefe der Verarbeitung und Individualentwicklung142
Tiefe der Verarbeitung und Ängstlichkeit beim Lernen142
7 Lernen durch Analogiebildung143
Führen Analogien in die Irre?144
Wie gelangt man zu Analogien?148
Modellvorstellungen und »emotionales« Verständnis149
Wirkungen der Analogien150
Lernen150
Problemlösen, Verständnis von Situationen152
Kreativität153

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.	193
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) mind-mapping	200
11 Lernen aus Büchern, lernen im Leben	201
Literatur	203
Sachverzeichnis	215