

**Verena Steiner**

# **Exploratives Lernen**

**Der persönliche Weg zum Erfolg  
Ein Arbeitsbuch für Studium, Beruf und Weiterbildung**

Illustrationen von Gaby Klaey

München und Zürich

### Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Einleitung	8
<b>1 Auf ins Abenteuer</b>	<b>13</b>
Weiße Flecken auf der Landkarte	16
Die fünf Elemente des Explorativen Lernens	17
Exploratives Lernen beginnt mit Neugier	19
Beobachten und Reflektieren	26
Den persönlichen Lernstil finden	48
<b>2 Konzentration</b>	<b>67</b>
Konzentration — Stillhalten oder Bewegung?	69
Der Möglichkeiten sind viele	77
<b>3 Den Lernprozess angehen</b>	<b>95</b>
Das Wesen der Prozesse	97
Geistige Flexibilität	115
Mikro- und Makroprozesse beim Lernen	125
Wissen, Gedächtnis und Erinnerung	133
<b>4 Inhalte erarbeiten</b>	<b>159</b>
Nicht jeder Inhalt ist gleich gut erschließbar	160
Denkpause vor dem Start	169
Der richtige Einstieg ist entscheidend	174
Beim Elaborieren das Spielen nicht vergessen	182

## Inhaltsverzeichnis

Intelligent reduzieren und strukturieren	192
Mehr Lust dank guter Strategie	198
<b>5 Das Vergessen nicht vergessen</b>	<b>207</b>
Vom Sinn des Auswendiglernens	209
Vergessen ist besser als sein Ruf	211
Memorieren: wo Ausdauer und Fantasie sich treffen	220
Repetieren und Festigen	230
Danksagung	237
<b>Anhang</b>	
Anmerkungen	240
Sachwortregister	245