

Regula Schröder-Naef

Rationeller Lernen lernen

Ratschläge und Übungen für alle Wissbegierigen

20. Auflage

Beltz Verlag • Weinheim und Basel

Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur 19. Auflage	8
Vorwort zur 1. Auflage	9
1. Einführung	11
1.1 Wer muss das Lernen lernen?	12
1.2 Aufbau	16
1.2.1 Arbeiten mit diesem Buch	16
1.1.2 Aufbau des Stoffes.	17
2. Grundlagen für die Lernarbeit	21
2.1 Bevor Sie beginnen - lernen Sie lesen	22
2.1.1 Vorbereitung der Lektüre.	23
2.1.2 Lesen	27
2.1.3 Nachbereitung	35
2.1.4 Zusammenfassung	37
2.2 Ergebnisse der Lernpsychologie	40
2.2.1 Arten des Lernens	40
2.2.2 Speichern und Reproduzieren	47
2.2.3 Das Lernplateau	54
2.3 Zusammenarbeit	56
2.3.1 Möglichkeiten und Grenzen der Zusammenarbeit	56
2.3.2 Diskussionen	57
2.3.3 Zusammenarbeit beim Lernen	63

3. Innere Voraussetzungen	69
3.1 Motivation	70
3.1.1 Warum lernen wir?	70
3.1.2 Praktische Anwendung	72
3.2 Konzentration	77
3.3 Wie arbeitet das Gehirn?	80
3.4 Denken und Problemlösen	83
3.4.1 Erziehung zum selbstständigen Denken?	83
3.4.2 Hindernisse und Blockaden	83
3.4.3 De Bonos »Denkhüte«	87
3.4.4 Praktische Anwendung	89
3.5 Physiologische Voraussetzungen	92
3.5.1 Gesundheit	92
3.5.2 Arbeitszeit	95
3.5.3 Pausen	97
4. Äußere Bedingungen	99
4.1 Lernort und Arbeitsplatz	100
4.1.1 Zurechtfinden an der Universität	100
4.1.2 Arbeitsort und Arbeitsplatz	101
4.2 Quellen	106
4.2.1 Die eigenen Bücher	106
4.2.2 Bibliotheken	107
4.2.3 Archive	114
4.2.4 Suche im Internet	116
4.3 Speicher	120
4.3.1 Karteien	120
4.3.2 Literaturverarbeitungsprogramme	124
4.4 Planung und Zeiteinteilung	126
4.4.1 Die fehlende Zeit	126
4.4.2 Die Planung der Zeit	134

5. Aufnahmen und Weitergeben von Wissen.	151
5.1 Lernen im Unterricht	152
5.1.1 Richtiges Zuhören.	152
5.1.2 Mitschreiben.	154
5.1.3 Beiträge der Lernenden.	163
5.2 Vorbereiten einer größeren schriftlichen Arbeit oder eines Vortrags.	166
5.2.1 Wahl des Themas.	166
5.2.2 Planung des weiteren Vorgehens.	168
5.2.3 Materialsuche.	169
5.2.4 Strukturierung des Materials.	173
5.2.5 Schreiben der Arbeit.	176
5.2.6 Halten eines Vortrags.	179
5.3 Prüfungen.	183
5.3.1 Vorbereitung.	183
5.3.2 Umgang mit der Prüfungsangst.	189
5.3.3 Während der Prüfung.	193
Schlusswort	196
Anhang: Übungen, Kontrollfragen und Auswertungen.	198
Verzeichnis der verwendeten und weiterführenden Literatur.	221
Register.	223