

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Wie das Gedächtnis arbeitet</b> . . . . .	<b>1</b>
1.1	Lerntraining . . . . .	1
1.2	Dreispeichermodell . . . . .	6
1.3	Traditionelle Lernbücher, neue Lernbücher . . . . .	17
<b>2</b>	<b>Organisation des Lernprozesses</b> . . . . .	<b>21</b>
2.1	Lernen als Arbeit . . . . .	21
2.2	Allgemeine Bedingungen des Lernens . . . . .	22
2.3	Üben und Lernkontrolle . . . . .	35
2.4	Organisation von Lernschritten beim Textlernen . . . . .	37
2.5	Individuelle Unterschiede und Lerntechniken . . . . .	41
2.6	Abschließende Hinweise . . . . .	42
<b>3</b>	<b>Motivation zum Lernen</b> . . . . .	<b>45</b>
3.1	Wie kann die Motivation zum Lernen verbessert werden? . . . . .	45
3.2	Motivation aus der eigenen Lernorganisation . . . . .	48
3.3	Zusammenfassung . . . . .	52
<b>4</b>	<b>Bildhafte Vorstellungen als Gedächtnisklammern</b> . . . . .	<b>55</b>
4.1	Gedächtnisleistungen und visuelle Vorstellungen . . . . .	55
4.2	Die „Vagheit“ visueller Vorstellungen und Erinnerungen . . . . .	56
4.3	Historische und aktuelle Vorbehalte gegen die Bildmnemonik . . . . .	57
4.4	Lernen wie die Gedächtniskünstler: die Locitechnik . . . . .	58
4.5	Allgemeine Hinweise für die Bildklammern . . . . .	67
4.6	Kennworttechnik . . . . .	69
4.7	Technik der assoziativen Verbindungen . . . . .	72
4.8	Geschichtentechnik . . . . .	74
4.9	Ersatzwortmethode . . . . .	76
4.10	Bildklammern für Namen und Gesichter . . . . .	80
4.11	(Selbsterstellte) Bildklammern für weitere, spezielle Stoffe . . . . .	82
4.12	Spezielle Anwendergruppen . . . . .	83
4.13	Bildhafte Prozesse beim kreativen Denken . . . . .	85

<b>5</b>	<b>Lerntechniken für Buchstaben und Zahlen</b> . . . . .	<b>87</b>
5.1	Bedeutungsarmes Lernmaterial . . . . .	87
5.2	Phonetisches System . . . . .	89
5.3	Zahlenbedeutung und bildhafte Vorstellung . . . . .	94
5.4	Rhythmisierung beim Zahlenlernen . . . . .	95
<b>6</b>	<b>Ordnungen des Wissens</b> . . . . .	<b>99</b>
6.1	Organisation und Vergessen . . . . .	99
6.2	Lernhilfen durch semantische Organisation . . . . .	100
6.3	Kategoriale Bedeutungskarte, der hierarchische Abrufplan . . . . .	100
6.4	Serielle Bedeutungskarte, die Netzplantechnik . . . . .	102
6.5	Mindmapping . . . . .	107
6.6	Verständlichkeit . . . . .	113
6.7	Vorangestellte Organisationshilfe (Advance Organizer) . . . . .	115
6.8	Lernen aus Hypertext . . . . .	117
<b>7</b>	<b>Tiefe der Verarbeitung</b> . . . . .	<b>119</b>
7.1	Was bedeutet tiefe Verarbeitung? . . . . .	119
7.2	Anwendungsmöglichkeiten . . . . .	122
7.3	Träges Wissen . . . . .	128
7.4	Tiefe der Verarbeitung und Individualentwicklung . . . . .	128
7.5	Tiefe der Verarbeitung und Ängstlichkeit beim Lernen . . . . .	129
<b>8</b>	<b>Lernen durch Analogiebildung</b> . . . . .	<b>131</b>
8.1	Führen Analogien in die Irre? . . . . .	132
8.2	Wie gelangt man zu Analogien? . . . . .	135
8.3	Analogien und Bewegungsfolgen . . . . .	136
8.4	Analogien und „emotionales“ Verständnis . . . . .	137
8.5	Wirkungen der Analogien . . . . .	138
<b>9</b>	<b>Suggestopädie/Superlearning</b> . . . . .	<b>141</b>
9.1	Ein Traum: Superlernleistungen ohne Mühe . . . . .	141
9.2	Methoden der Suggestopädie und des Superlearning . . . . .	143
9.3	Theoretische Grundlagen . . . . .	144
9.4	Konsequenzen für die Selbststeuerung von Lernprozessen . . . . .	150
9.5	Anleitung zur Nutzung positiver Ressourcen für Lern- und Prüfungssituationen . . . . .	152

<b>10</b>	<b>Lernen, Angst und Kränkung</b> .....	155
	10.1 Ängstlichkeit und ihre Auswirkungen auf Lern- und Prüfungssituationen .....	155
	10.2 Beschämungsfreies Lernen .....	171
<b>11</b>	<b>Lernprodukte und Nützliches im Internet</b> .....	179
	11.1 Sprachlernprogramme .....	179
	11.2 Sammlungen von Prüfungsfragen .....	179
	11.3 Der Stoff in Frage-Antwort-Form auf Karteikarten .....	180
	11.4 Fallsammlungen .....	180
	11.5 Lernprogramme .....	180
	11.6 Lernspiele .....	181
	11.7 Virtuelle Experimente .....	181
	11.8 Mindmapping .....	182
<b>12</b>	<b>Lernen aus Büchern, lernen im Leben</b> .....	183
	<b>Literatur</b> .....	185
	<b>Sachverzeichnis</b> .....	199