

Erfolgreich Lernen

**Effiziente Lern- und Arbeitsstrategien
für Schule, Studium und Beruf**

von

Eberhardt Hofmann und Monika Löhle

2., neu ausgestattete Auflage

HOGREFE



GÖTTINGEN · BERN · WIEN · PARIS · OXFORD · PRAG · TORONTO
CAMBRIDGE, MA · AMSTERDAM · KOPENHAGEN · STOCKHOLM

Inhaltsverzeichnis

Teil 1: Lernen und Gedächtnis

| | | |
|----------|---|----|
| 1 | Die Funktionsweise des Gedächtnisses | 14 |
| 1.1 | Das Drei-Speicher-Modell | 14 |
| 1.2 | Die Funktionsweise des Kurzzeitgedächtnisses | 17 |
| 1.2.1 | Die Kapazität des Kurzzeitgedächtnisses | 17 |
| 1.2.2 | Serieller Positionseffekt im Kurzzeitgedächtnis | 20 |
| 1.2.3 | Der Gedächtniserfall im Kurzzeitgedächtnis | 23 |
| 1.3 | Der Weg vom Kurzzeitgedächtnis in das Langzeitgedächtnis | 26 |
| 1.3.1 | Interesse | 27 |
| 1.3.2 | Emotionale Beteiligung/emotionale Bedeutsamkeit | 27 |
| 1.3.3 | Einsichtiges Lernen | 28 |
| 1.4 | Unmittelbare Konsequenzen für das Lernen | 28 |
| 1.5 | Die Lernkartei | 29 |
| 2 | Assoziationslernen und Verarbeitungslernen | 31 |
| 2.1 | Zwei grundlegende Lernarten | 31 |
| 2.2 | Elaboration als Gedächtnisstrategie | 32 |
| 2.3 | Methoden der Elaboration | 34 |
| 2.4 | Konkrete Anwendung auf das Mit- bzw. Herausschreiben | 38 |
| 2.5 | Eine spezielle Methode des Mit- bzw. Herausschreibens | 40 |
| 3 | Strukturierung als Gedächtnisstrategie | 44 |
| 3.1 | Der Effekt der strukturierenden Elaboration | 44 |
| 3.2 | Wie sieht die Strukturierung von Information praktisch aus? | 45 |
| 3.3 | Übungsbeispiele | 48 |
| 3.4 | Mind Mapping als eine spezielle Methode der Strukturierung | 51 |
| 4 | Visualisierung als Methode der Elaboration | 55 |
| 4.1 | Die Wirkung der Visualisierung | 55 |
| 4.2 | Warum wird visualisierte Information besser behalten? | 58 |
| 4.3 | Wie kann visualisiert werden? | 61 |
| 4.3.1 | Freie Visualisierung | 61 |
| 4.3.2 | Zahlenbilder | 62 |
| 4.3.3 | Abläufe visualisieren | 63 |
| 4.3.4 | Strukturen visualisieren | 66 |

Teil 2: Komponenten für erfolgreiches Lernen

| | | |
|----------|---|-----|
| 5 | Zeitmanagement | 71 |
| 5.1 | Das Zeitempfinden in unserer Zeit | 71 |
| 5.2 | Analyse Ihres Umgangs mit Zeit | 72 |
| 5.3 | Die langfristige Lernplanung | 73 |
| 5.4 | Der Wochenplan | 75 |
| 5.5 | Berücksichtigung der Tageszeit | 76 |
| 5.6 | Der Tagesplan | 80 |
| 5.7 | Systematischer Einsatz von Pausen | 82 |
| 5.8 | Das Lernprotokoll | 87 |
| 5.9 | Zusammenfassung | 89 |
| 6 | Motivation zum Lernen | 90 |
| 6.1 | Diverse Motive für Lernen | 90 |
| 6.2 | Motivationsanalyse | 91 |
| 6.3 | Selbsttest: Motivation | 92 |
| 6.4 | Entscheidungsfindung und Motivation | 93 |
| 6.5 | Elemente zur Motivationsfestigung | 95 |
| 7 | Techniken der Kurzentspannung | 97 |
| 7.1 | Warum ist Entspannung für das Lernen förderlich? | 97 |
| 7.1.1 | Vermeidung von Interferenz | 97 |
| 7.1.2 | Konzentration auf die innere Wahrnehmung | 97 |
| 7.1.3 | Gehirnphysiologische Veränderungen bei Entspannung | 101 |
| 7.1.4 | Lernen im Schlaf/Superlearning und andere Wunderdinge | 103 |
| 7.1.5 | Hypnose | 104 |
| 7.1.6 | Fazit | 104 |
| 7.2 | Kurzentspannungstechniken | 105 |
| 7.2.1 | Erste Kurzentspannungstechnik | 106 |
| 7.2.2 | Zweite Kurzentspannungstechnik | 108 |
| 7.2.3 | Dritte Kurzentspannungstechnik | 110 |
| 7.2.4 | Vierte Kurzentspannungstechnik | 112 |
| 7.2.5 | Fünfte Kurzentspannungstechnik | 114 |
| 7.2.6 | Andere Arten der Entspannung | 115 |
| 8 | Lernplanung | 116 |
| 8.1 | Alleine oder in der Gruppe lernen? | 116 |
| 8.2 | Die Reproduktion üben | 119 |
| 8.3 | Verlaufsplanung am Beispiel einer Hausarbeit | 119 |
| 8.4 | Checkliste „Lernplanung“ | 121 |

Teil 3: Individuelles Lernen

| | | |
|-----------|---|-----|
| 9 | Lerntypbestimmung | 127 |
| 9.1 | Selbstwahrnehmung und Verhalten | 127 |
| 9.2 | Test zur Bestimmung des Lerntyps | 129 |
| 9.3 | Die verschiedenen Lerntypen | 133 |
| 10 | Kommunikative Aspekte im Zusammenhang mit Lernen und Prüfungen | 136 |
| 10.1 | Das Vier-Ohren-Modell von Schulz von Thun | 136 |
| 10.1.1 | Die Sachebene | 137 |
| 10.1.2 | Die Selbstoffenbarungs-Ebene | 137 |
| 10.1.3 | Die Beziehungs-Ebene | 138 |
| 10.1.4 | Die Appell-Ebene | 138 |
| 10.2 | Übung zum Erkennen von verschiedenen Kommunikations- ebenen | 140 |
| 10.3 | Übung zur Unterscheidung von verschiedenen Kommunikationsebenen | 141 |
| 10.4 | Interpretationsvarianten von Aussagen und deren Wirkung | 144 |
| 11 | Präsentation und Referat | 147 |
| 11.1 | Thema und Problemerkfassung | 147 |
| 11.2 | Informationsmaterial sammeln | 147 |
| 11.3 | Gliederung erstellen | 148 |
| 11.4 | Vortrag ausarbeiten | 148 |
| 11.4.1 | Der Anfang | 148 |
| 11.4.2 | Der Hauptteil | 148 |
| 11.4.3 | Folien | 149 |
| 11.4.4 | Der Schluss | 149 |
| 11.4.5 | Übung | 150 |
| 11.5 | Medieneinsatz | 150 |
| 11.6 | Vor dem Vortrag | 151 |
| 11.6.1 | Karteikarten | 151 |
| 11.6.2 | Den Vortrag proben | 151 |
| 11.6.3 | Die Zeit vor dem Vortrag | 153 |
| 11.7 | Handout | 153 |
| 11.8 | Von Profis lernen | 153 |
| 12 | Zentrale Lernfelder: Sprachen und Mathematik | 155 |
| 12.1 | Wortschatz erwerben | 155 |
| 12.2 | Mehrkanaliges Lernen | 156 |

| | | |
|-----------|---|------------|
| 12.3 | Textverständnis verbessern | 157 |
| 12.4 | Aussprache üben | 158 |
| 12.5 | Lernprogramme | 159 |
| 12.6 | Ursachen der vermeintlichen Mathematikunfähigkeit | 160 |
| 12.7 | Spezifische Tipps für das Lernen von Mathematik | 163 |
| 12.8 | Den Mathematik-Test meistern | 165 |
| 12.9 | Rückgabe des Tests | 166 |
| 13 | Emotionales Immunsystem beim Lernen | 170 |
| 13.1 | Die Rolle der Selbstachtung | 170 |
| 13.2 | Vermeidung emotionaler Reibungsverluste | 171 |
| 13.3 | Lern-Hemmnisse und ihre Bewältigung | 171 |

Teil 4: Prüfungen meistern

| | | |
|-----------|---|------------|
| 14 | Locker werden durch veränderte Atmung | 181 |
| 14.1 | Die Rolle der Atmung für An- und Entspannung | 181 |
| 14.2 | Atemtechniken zur Blitzentspannung | 184 |
| 14.2.1 | Technik: Verzögertes Einatmen | 185 |
| 14.2.2 | Technik: Bauchatmung | 185 |
| 14.2.3 | Technik: Verlängertes Ausatmen | 186 |
| 14.2.4 | Technik: OM-Atmung | 186 |
| 14.2.5 | Technik: Atmen und Zählen | 186 |
| 14.2.6 | Technik: Kombinationen | 187 |
| 14.3 | Anwendung der Techniken vor bzw. in der Prüfungssituation | 187 |
| 15 | Muskuläre Schnellentspannungstechnik | 189 |
| 15.1 | Das Prinzip der muskulären Schnellentspannung | 189 |
| 15.2 | „Formale“ Übungen | 190 |
| 15.3 | Muskuläre Entspannung in Prüfungssituationen | 195 |
| 16 | Techniken zur Entschärfung hinderlicher Gedanken bei Prüfungen | 198 |
| 16.1 | Die Wirkung von Gedanken auf die Anspannung | 198 |
| 16.2 | Identifikation von Stressgedanken | 200 |
| 16.2.1 | Oberflächengedanken und Kerngedanken | 203 |
| 16.2.2 | Das Finden der Kerngedanken | 203 |
| 16.3 | Veränderungsstrategien – Verdrängen funktioniert nicht | 204 |
| 16.3.1 | Bewusstmachen von Stressgedanken | 205 |

| | | |
|--------------------------|--|------------|
| 16.3.2 | Gedankenstopp | 205 |
| 16.3.3 | Lösungsorientierte Aussagen | 205 |
| 16.3.4 | Submodale Veränderung | 206 |
| 16.4 | Anwendung auf Prüfungssituationen | 209 |
| 17 | Techniken zur Veränderung bildhafter Vorstellungen | 210 |
| 17.1 | Die Bedeutung bildhafter Vorstellungen | 210 |
| 17.2 | Welche bildhaften Vorstellungen sollen bearbeitet werden? | 211 |
| 17.3 | Veränderungstechniken | 213 |
| 17.3.1 | Kinotechnik | 213 |
| 17.3.2 | Vorhangtechnik | 215 |
| 17.3.3 | Verpackungstechnik | 216 |
| 17.3.4 | Perspektive ändern | 217 |
| 17.3.5 | Film rückwärts laufen lassen | 218 |
| 17.3.6 | Gefühl als Gegenstand | 219 |
| 17.4 | Prinzipien der Anwendung | 220 |
| 17.4.1 | Absichtliche Erzeugung der Vorstellungen | 220 |
| 17.4.2 | Häufigkeit der Anwendung | 221 |
| 17.4.3 | Intensivierung der Vorstellungen durch vorhergehende Entspannung | 221 |
| 17.5 | Mögliche Schwierigkeiten bei der Anwendung | 221 |
| 17.5.1 | Die gewählte Vorstellung ist nicht die tatsächliche „Kernvorstellung“ | 221 |
| 17.5.2 | Die Vorstellung wurde zu schnell abgebrochen | 222 |
| 17.5.3 | Störende Umgebung | 222 |
| 17.5.4 | Sätze können für Sie bedeutsamer sein als Bilder | 222 |
| 18 | Tests und Prüfungen | 223 |
| 18.1 | Verschiedene Prüfungsarten | 223 |
| 18.2 | Ressourcen suchen | 224 |
| 18.3 | Prüfungen protokollieren | 225 |
| 18.4 | Prüfung durchspielen | 226 |
| 18.5 | Fehleranalyse | 227 |
| 18.6 | Reihenfolge der Aufgabenbearbeitung | 227 |
| Literatur | | 228 |
| Stichwortregister | | 230 |