

Franz Decker

# Die neuen Methoden des Lernens und der Veränderung

Lern- und Organisationsentwicklung  
mit NLP, Kinesiologie und Mentalpädagogik

AOL – Lexika Verlag

# Inhalt

<b>1. Lernen als Weg</b>	
1.1 Umdenk- und Umlernprozeß durch gesellschaftlich- ökonomischen Wandel .....	13
1.2 Arbeiten ist Lernen – Lernen ist Arbeit .....	15
<b>2. Die Veränderung wird zur Regel</b>	
2.1 Trotz allen Fortschritts – Lernen weitgehend unverändert	18
2.2 Wandel in Betrachter- und Lernperspektive – Abkehr vom reinen Wissenslernen .....	18
2.3 Wandel erfordert links- und rechtshirniges Lernen .....	21
2.4 Selbstgesteuertes Lernen .....	22
2.5 Wandel erfordert Team- und Organisationsentwicklung .	23
2.6 Lernen erfordert Streßabbau .....	23
2.7 Lernen als mentaler Prozeß .....	23
2.8 Wandel und Lernen erfordern eine veränderte pädago- gische Führung .....	25
<b>3. Grundlagen des neuen Lehr-Lern-Managements</b>	
3.1 Gehirnforschung und Lernen .....	27
3.1.1 Wunderwerk Gehirn .....	28
3.1.2 Das Gehirn – ein komplexes Organ .....	29
3.1.3 Das Gehirn als Denk- und Bewußtseinszentrum .....	29
3.1.4 Das Gehirn ist trainierbar und lernfähig .....	31
3.1.5 Mehr Gefühls-Kultur und emotionales Führen .....	32

3.1.6	Das Nervensystem	33
	Das Zentralnervensystem	34
	Das vegetative Nervensystem	37
	Die beiden Nervenreaktions-Typen	39
3.1.7	Die unterschiedlichen Teile des Gehirns	41
	Stammhirn	41
	Zwischenhirn	42
	Kleinhirn	44
	Großhirn	44
	Zwei-Hemisphären-Modell: Linke und rechte Gehirn- hälfte	44
3.1.8	Bewußtsein und Unterbewußtsein	48
3.1.9	Das psycho-mentale Feld im Gehirn	53
	Bedeutung des psycho-mental Hirnfeldes	53
	Gehirnaktivitätsmuster	54
	Der Alpha-Zustand und seine Bedeutung	56
	Gehirn-Sozialisation	58
3.2	Neurolinguistisches Programmieren (NLP) als Grundlage moderner Bildungsarbeit	60
3.2.1	Was heißt NLP?	61
3.2.2	Entstehung des NLP	61
	Der Zeitgeist als Boden des NLP	62
3.2.3	Philosophie und Annahmen des NLP	62
	Was bedeutet Veränderung?	66
	Verständnis erreichen	66
3.2.4	Methoden und Modelle des NLP	66
3.2.5	Anwendungsbereiche des NLP	72
3.3	Ansätze einer neuen Mentalpädagogik	73
3.3.1	Wandel in den Lernansprüchen	73
	Defizite in der traditionellen Bildungsarbeit	74
	Die psycho-mentalen Herausforderungen unserer Zeit	74
	Ausweitung des Lernspektrums	75
	Mindfitness als zeitbedingtes mentales Lernkonzept	77
	Mentalberatung als pädagogische Führungsaufgabe	79
3.3.2	Die mentalpädagogische Lerntheorie	80
6 3.3.3	Der Prozeß der Mindfitness-Entwicklung als Aufgabe	82

Programm zur Lern- und Mindfitness-Entwicklung . . . . .	83
Mentaloptimaler Unterricht . . . . .	84
Einstimmung und Entspannung beim Lernvorgang . . . . .	84
Zielaffirmation und -imagination . . . . .	86
Regulation zur Optimierung des Lernvorgangs . . . . .	87
Analyse und Planung des Lernvorgangs . . . . .	92
Programmieren, Lernentwicklung . . . . .	96
Ankern, Installieren . . . . .	96
<b>4. Die neuen Lern- und Entwicklungsmethoden</b>	
4.1 Grundprinzipien der neuen Lernmethoden . . . . .	97
4.1.1 Mindfitness . . . . .	98
4.1.2 Selbstmanagement, selbstgesteuertes Lernen . . . . .	101
4.1.3 Handlungsleidenschaft, Problemlösen . . . . .	101
4.1.4 Prozeßdenken . . . . .	102
4.2 Neuro-mentale Lernmethoden . . . . .	102
4.2.1 Psycho-mentale Diagnostikmethode . . . . .	104
Berücksichtigung von Denk- und Verhaltensprägungen .	104
Denk- und Verhaltenspräferenzen analysieren . . . . .	105
4.2.2 Gehirnoptimierende und -synchronisierende Lernmethoden . . . . .	111
Multihemisphären-Lernen . . . . .	111
Kinesiologisches Lernen . . . . .	112
Brain-Gym zur Lernförderung . . . . .	115
Gehirn-Jogging . . . . .	122
Mind-Mapping . . . . .	127
Gedächtnisoptimales Lernen . . . . .	132
4.2.3 Suggestopädisches Lernen . . . . .	139
Suggestopädie löst die mentalen Reservekapazitäten auf .	139
Ursprünge des suggestopädischen Lernens . . . . .	140
Das Konzept des suggestopädischen Lernens . . . . .	140
Die Bedeutung der Musik für das Lernen . . . . .	149
Phasen des suggestopädischen Prozesses . . . . .	152
Zehn Regeln für ein erfolgreiches (suggestopädisches) Lernen . . . . .	156

4.2.4	Autosuggestion	157
4.2.5	Mentaltraining	160
4.2.6	Subliminalmethode	161
	Entwicklung der Subliminaltechnik	162
	Wirkungsweise der Subliminaltechnik	163
4.2.7	Mentaltechnische Lernmethoden	164
4.2.8	Entspannungs- und Antistreibmethoden	171
	Lern- und Schulstreß	171
	Methoden der Entspannung bzw. des Streßabbaus	172
4.3	Sozio-kommunikative Entwicklungsmethoden	177
4.3.1	Organisationsentwicklung	178
4.3.2	Teamworking- und Teamlearning-Methoden	178
	Lernstatt	178
	Qualitätszirkel	178
4.3.3	Coaching	180
4.3.4	Transaktionsanalyse	187
4.3.5	Supervision	190
4.3.6	Situatives Veränderungsmanagement	193
4.4	Problemlösende Methoden	200
4.4.1	Wandel der Methoden in Schule, Aus- und Weiterbildung	200
4.4.2	Die Leittextmethode	203
4.4.3	Projektarbeit, Projektmanagement	204
	Modell für eine neue Arbeitsorganisation	205
	Der Begriff Projekt	205
	Projektmanagement	207
	Projektarten	208
	Projekte in Bildungsarbeit und Studium	210
	Projektmanagement als Führungsaufgabe	210
	Widerstände managen	212
4.4.4	Methoden des vernetzten Denkens	214
	Zielgerichtete Netzwerkmethod	214
	Feedback-Diagramm	217
4.4.5	Lernökologische Methoden	219
4.4.6	Zukunftswerkstatt	220
4.4.7	So verbessern Sie die Lernfähigkeit	224
8 4.5	Computerunterstützte Lernmethoden	232

---

4.5.1	Lineare Computer-Drillmethoden	232
	Programmierter Unterricht (PU)	233
	Computerunterstütztes Training (CBT)	235
	Multimediales Distanzlernen	237
4.5.2	Selbstbestimmte interaktive Computer-Lernmethoden	239
	Die neue elektronische Lernkultur	240
	Interaktives, elektronisches On-line-Lernen an Beispielen	241
4.6	Methoden-Programm für Körper, Geist und Psyche	247
4.6.1	Mentale Fitneß	249
4.6.2	Methoden zum Einstimmen, Anwärmen und Kennenlernen	252
4.6.3	Lockern, vom Druck befreien	254
4.6.4	Energie auftanken in Zwischenpausen	255
4.6.5	Gruppenklima und Beziehungen verbessern	257
	Glossar	259
	Anmerkungen	266
	Register	269