

Werner Metzig    Martin Schuster

# Lernen zu lernen

Lernstrategien  
wirkungsvoll einsetzen

Springer-Verlag  
Berlin Heidelberg New York  
London Paris Tokyo  
Hong Kong Barcelona  
Budapest

# Inhaltsverzeichnis

<b>1 Wie das Gedächtnis arbeitet.....</b>	<b>1</b>
Lerntraining.....	1
Entdeckungen im Entwicklungsverlauf.....	5
Lernen versus externe Speicherung.....	6
Dreispeichermmodell.....	10
Sensorischer Speicher.....	11
Kurzzeitspeicher.....	15
Langzeitspeicher.....	21
Traditionelle Lernbücher.....	25
<b>2 Lernverhalten und Prüfungen.....</b>	<b>29</b>
Lernen als Arbeit.....	29
Allgemeine Bedingungen des Lernens.....	31
Arbeitsort.....	31
Arbeitsplatz.....	32
Arbeitszeit.....	33
Lernaktivitäten.....	42
Reduktion - Textlernen.....	47
Elaboration - Faktenlernen.....	53
Reduktion und Elaboration als sich ergänzende Prozesse.....	53
Üben und Lernkontrolle.....	53
Affektive Hemmung.....	55
Prüfungen.....	60
Abschließende Hinweise.....	61

ji

<b>3 Bildhafte Vorstellungen.....</b>	<b>63</b>
Innere visuelle Vorgänge.....	63
Die »Vagheit« visueller Vorstellungen und Erinnerungen.....	66
Gedächtnisleistungen und visuelle Prozesse ....	67
Bildhafte Gedächtnistechniken.....	71
Technik der assoziativen Verbindungen.....	71
^ Geschichtentechnik.....	74
Locitechnik.....	78
Kennworttechnik.....	84
Schlüsselwortmethode.....	88
Optimierung bildhafter Vorstellungen.....	92
Konkretheit des Materials.....	92
Interaktion.....	93
Lebhaftigkeit.....	94
Gefühlsgeladenheit.....	94
Bizarrheit.....	95
Selbsterzeugte versus vorgegebene Bilder.....	95
Fehler.....	96
Spezielle Anwendungen.....	97
Altersgrenzen.....	97
Alte Menschen.....	98
Lernen des Alphabets.....	99
Geistige Retardierung.....	99
Ängstliche Personen.....	100
Bildhafte Prozesse beim Denken.....	101
<b>4 Lerntechniken für Zahlen, Buchstaben und Namen.....</b>	<b>103</b>
Bedeutungsarmes Lernmaterial.....	103
Bedeutung und Abkürzungen.....	105
Bedeutung und Reimworte beim Zahlenlernen.....	106
Bedeutung durch Assoziation zu bekannten Zahlen.....	106

Phonetisches System.....	107
Geburtstage, Jahreszahlen und Termine.....	112
Phonetisches System als Kennwortreihe.....	113
Kennworte für Buchstaben - das Morsealphabet.....	114
Zahlenbedeutung und bildhafte Vorstellung ...	118
Rhythmisierung beim Zahlenlernen.....	121
Namen und Gesichter.....	123
Studien zur Effizienz.....	125
<b>5 Organisation des Lernstoffs.....</b>	<b>127</b>
Organisation im Kurzzeit- und Langzeitspeicher.....	127
Organisation und Vergessen.....	128
Semantische Organisation.....	130
Lernhilfen durch semantische Organisation des Lernstoffs.....	134
Hierarchischer Abrufplan.....	136
Netzplantechnik.....	139
Organisation und Verständlichkeit.....	148
Vorangestellte Organisationshilfe (advance Organizer).....	151
Abschließende Bemerkungen.....	154
<b>6 Tiefe der Verarbeitung.....</b>	<b>156</b>
Was bedeutet tiefe Verarbeitung?.....	156
Stützende Experimente.....	157
Alternativerklärungen.....	158
Kritik.....	159
Subjektive Bedeutsamkeit.....	160
Anwendungsmöglichkeiten.....	163
Gegenargumente.....	166
Tiefe der Verarbeitung und Individualentwicklung.....	171
Tiefe der Verarbeitung und Ängstlichkeit beim Lernen.....	172

<b>7 Lernen durch Analogiebildung</b> .....	173
Führen Analogien in die Irre?.....	174
Wie gelangt man zu Analogien?.....	179
Modellvorstellungen und »emotionales« Verständnis.....	181
Wirkungen der Analogien.....	183
Lernen.....	183
Problemlösen, Verständnis von Situationen . . .	186
Kreativität.....	187
<b>8 Suggestopädie/Superlearning</b> .....	188
Ein Traum: Super-Lernleistungen ohne Mühe. . . .	188
Methoden der Suggestopädie/Superlearning . . .	191
Theoretische Grundlagen.....	193
Ganzheitlichkeit des Lernens.....	193
Suggestion.....	198
Konsequenzen für die Selbststeuerung von Lernprozessen.....	203
Anleitung zur Nutzung positiver Ressourcen für Lern- und Prüfungssituationen.....	205
<b>9 Individuelle Unterschiede beim Lernen und Gedächtnisentwicklung</b> ...	208
Individuelle Unterschiede.....	208
Gedächtnisentwicklung.....	211
Determinanten der Gedächtnisentwicklung . . .	211
Entwicklung von Memorierungsstrategien. . . .	212
Wissen von der Welt.....	220
Enkodierungsdimensionen.....	224
Gedächtnisentwicklung über die gesamte Lebensspanne.....	224
Individuelles Lernen von Lebensereignissen . . .	227
Abschließende Bemerkungen.....	228
<b>Literatur</b> .....	231
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	251