

Roland Arbinger, Andreas Frey, Anja Hahl,  
Reinhold S. Jäger & Marold Wosnitza

Lernen mit Sinn und Verstand

Z  
ARB  
3

Institut für Psychologie TU Darmstadt



56433627

Technische Universität Darmstadt  
Fachbereich 3  
Institut für Psychologie  
Steubenplatz 12, 64293 Darmstadt

9/1002/63  
Inv. Nr. ....

# Inhaltsverzeichnis

EINFÜHRUNG	6
Was will dieses Buch erreichen?	6
An wen wendet sich dieses Buch?	6
Wie können Sie mit diesem Buch Ihr Lernverhalten verbessern?	7
ERSTELLEN SIE SICH IHR LERNPROFIL	11
LERNEN MIT SINN UND VERSTAND	18
Warum also lernen?	19
Was genau ist nun Lernen?	20
Die Wissenschaft hat festgestellt ...!	21
Arten des Lernens ...!	25
Für Sie zur Wiederholung!	43
Wichtiges ganz kurz!	45
WAS HEISST ES, LERNEN ZU LERNEN?	46
Was ist Lernen, und was ist es nicht?	47
Lernen ist fast immer mit Arbeit verbunden	48
Lernen lässt sich nicht patentieren	49
Lernen lässt sich zwar lernen, aber nicht einfach trainieren	49
Lernen kann jeder (lernen)	50
Lernen ist fast immer mit Vergessen gekoppelt	50
Wie sollten Sie beim Lernen am günstigsten vorgehen?	51
Bringen Sie Sinn und Bedeutung in das zu lernende Material	52
Organisieren und strukturieren Sie das Lernmaterial	53
Knüpfen Sie am eigenen Vorwissen an	54
Erzeugen Sie Vorstellungsbilder	56

Üben Sie neue Strategien oder Verhaltensweisen ein	58
Motivieren Sie sich selbst zum Lernen	58
Wie können Sie Ihr eigenes Lernen steuern und kontrollieren?	59
Wichtiges ganz kurz!	60
<b>LERNSTRATEGIEN EINSETZEN</b>	<b>61</b>
Lern- und Arbeitstechniken	61
<i>Bringen Sie Sinn und Bedeutung in das zu lernende Material!</i>	62
Organisieren und strukturieren Sie das Lernmaterial!	64
Knüpfen Sie am eigenen Vorwissen an!	71
Erzeugen Sie Vorstellungsbilder!	75
Techniken zum besseren Behalten	77
Wichtiges ganz kurz!	88
<b>DIE LERNSITUATION POSITIV GESTALTEN</b>	<b>89</b>
Motivation und Interesse	89
Verschaffen Sie sich Erfolgserlebnisse!	90
Führen Sie sich den Lernerfolg vor Augen!	90
Belohnen Sie sich selbst!	91
Führen Sie sich nicht in Versuchung!	92
Machen Sie Ihre Lernumgebung attraktiv!	93
Machen Sie die Lerninhalte attraktiv!	93
Suchen Sie sich Lernpartner!	94
Für Sie zur Reflexion!	95
Der Lern-Arbeitsplatz	96
Für Sie zur Reflexion!	99
Vom richtigen Umgang mit der Zeit	103
Planen Sie Ihre Lern- und Arbeitszeit!	106
Trennen Sie Lern- und Arbeitszeit von Freizeit!	109
Planen Sie, dass auch das Nicht-Vorhergesehene eintritt!	110

Setzen Sie Prioritäten!	111
Legen Sie beim Lernen und Arbeiten Pausen ein!	113
Planen Sie, sich zu kontrollieren!	114
Planen Sie, sich zu belohnen, wenn Sie etwas erreicht haben!	115
Lernen Sie, „nein“ zu sagen!	115
Spüren Sie Zeitfresser auf!	116
Für Sie zur Reflexion!	116
Für Sie zur Übung!	119
Wichtiges ganz kurz!	122
<b>WISSENSAUFNAHME UND -WEITERGABE</b>	<b>123</b>
Das Lesen lernen	124
Wie lesen wir tatsächlich?	129
Sinn und Bedeutung	133
Verarbeitung von Texten: ein Modell des Lesens	134
Zuhören lernen	136
Lernen Sie, aktiv zuzuhören	136
Mitschreiben	138
Achten Sie auf bildliche, graphische oder tabellarische Darstellungen	140
Achten Sie auf Gestik und Mimik	141
Lernen, sich anderen mitzuteilen	142
Übereinstimmung von Verhalten, Gefühl und Sprache	143
Blickkontakt: Ich schaue mir sie alle an, oder?	148
Rhetorik	149
Zusammenarbeit	151
Was Sie bei der Bildung von Lern- und Arbeitsgruppen beachten sollten	152
Wie Sie die Lernarbeit in der Gruppe planen	154
Wie Sie den Informationsaustausch in der Gruppe koordinieren	155

Informationsbeschaffung	156
Bibliotheken	156
Dokumentationsstellen	158
Internet	159
Kurse	159
Soziales Umfeld	160
Wichtiges ganz kurz!	161

## DEN LERNPROZESS ÜBERWACHEN, REFLEKTIEREN UND REGULIEREN 163

Was ist zu kontrollieren?	163
Analyse der Lernsituation	165
Analyse des Lernverhaltens	167
Kontrollieren Sie sich, während Sie lernen	169
Ändern Sie Ihr Verhalten oder Ihre Arbeitsweise	170
Die Gesamtkontrolle am Schluss	171
Wichtiges ganz kurz!	172

## LERNSITUATIONEN BEWÄLTIGEN 173

Prüfungen	173
Was gehört zur Prüfungsvorbereitung?	174
Wie gehen Sie am sinnvollsten mit Lernstoff um?	177
Wie können Sie sich auf die Prüfungssituation vorbereiten?	181
Größere schriftliche Arbeiten	182
Planung	183
Wie können Sie bei der Materialsuche vorgehen?	185
Strukturierung der Arbeit	186
Auf was sollten Sie beim Schreiben achten?	188
Auf was sollten Sie bei der Überarbeitung achten?	189
Einige Tips für Vortrag und Präsentation	191
Wichtiges ganz kurz!	197

LITERATURVERZEICHNIS	198
Empfohlene Literatur zum Überblick und zur Einführung in die Theorie	198
Ausgewählte Literatur zum Thema Lernen	200