

Lerntechniken für Erwachsene

Das Buch zum gleichnamigen Fernsehkurs des WDR/WDF

Walter F. Kugemann
Unter Mitarbeit
von Ulrike Franck,
Bernd Gasch und
Peter Hübner



Deutsche Verlags-Anstalt, Stuttgart

Inhalt

Gebrauchsanweisung für dieses Buch 1

1 Die Macht der Gewohnheit 2

Warum wird gelernt?	3
Lernen mit Gewalt?	3
Lernen ohne zu denken?	4
Sie haben die Wahl	4
Was ist denn alles Lernen?	5
Fahrplan für diesen Kurs	9
Zusammenfassung	10
Zwischentraining	11

2 Lernen durch Trainieren 12

Wie sieht Ihre Lernkurve aus?	12
Aller Anfang ist leicht	14
Allzuviel ist unklug	16
Die magische Zahl 7	16
Wie wird vergessen?	18
Wann man aufhören sollte	19
Vergessen kann man verschlafen	19
Vergessen ist nicht verloren	20
Zusammenfassung	21
Zwischentraining	22

3 Hemmungen und Pausen 24

Störung in der Gedächtniskartei	25
Lernen Sie nicht vor der Prüfung	26
Wenn's im Gehirn durcheinander geht	27
Mach mal Lernpause	27
Die ideale Pausenlänge	29

Die vier Pausentypen	29
Zusammenfassung	30
Zwischentraining	31

4 Lernen durch Strukturieren 34

Wissen Sie, was Sie tun?	34
Ohne Blöcke geht es nicht	35
Manchmal geht's nicht weiter	36
Ordnung spart Arbeit	40
Jeder sein eigener Linné	42
Zusammenfassung	43
Zwischentraining	44

5 Regeln lernen 46

Wenn das Lernen Sprünge macht	47
Wie lernen Kinder eine Regel?	49
Erfahrungen und Regellernen	52
Ein schlechtes und ein gutes Beispiel	53
Die Luftmatratze als Lernhilfe	54
Irren ist menschlich	55
Mister Skinners abergläubische Taube	56
Lernen Sie kreativ	57
Richtige Regeln können schlecht sein	57
Zusammenfassung	59
Zwischentraining	60

6 Warum lernt man? 62

Zuckerbrot oder Peitsche	62
Wie sich Lernen selbst belohnt	65
Verhängnisvolle Mißerfolge	66
Bündeln Sie Ihre Motive	66

Was man zum Lernen alles braucht	67	Je mehr, um so besser	86
Der analysierte Raucher	67	Zusammenfassung	88
Wie Motive entstehen	68	Zwischentraining	89
Ein schiefgegangener Spanischkurs	69		
Ein erfolgreicher Spanischkurs	69		
Gewinner im Motivwettkampf	70	9 Hören und Sehen, Lesen und Handeln	90
Zusammenfassung	71		
Zwischentraining	72	Können Sie sich konzentrieren?	90
		Konzentration durch Abwechslung	91
7 Die verschiedenen Lerngründe	74	Die Lehren des Strichelversuches	91
		Damit man es nicht satt bekommt	93
Führen Sie sich nicht in Versuchung	75	Der Französischkurs	93
Motiverfüllung nebenbei	75	Ratschläge für Vorträge	94
Aus Ablenkungen Belohnungen machen	75	Lernen mit dem Bastelbuch	94
Lerngründe, die von außen kommen	76	Wie wird Papier gewonnen?	97
Lernen sportlich betrachtet	76	Mit dem Lochkartenlocher auf Du und Du	99
Geteiltes Leid	77	Zusammenfassung	102
Der Gruppendruck	78		
Ein bißchen spielend lernen	79	10 Der Lernquader	104
Der Spaß an der Sache	80		
Sie sollten neugieriger sein	80	Was ist ein Lerntyp?	104
Der Vollendungswunsch	80	Wozu ist der Lernquader gut?	106
Achten Sie auf Ihr Gemüt	81	Zusammenfassung	107
Zusammenfassung	82	Zwischentraining	107
Zwischentraining	83		
		11 Frau K. lernt EDV	108
8 Die Lernwege	84		
		Erstes Fallbeispiel	108
Der Lernweg Hören	84	Warum lernt Frau K.?	109
Der Lernweg Lesen	85	Der Kursverlauf	110
Der Lernweg Sehen	85	Frau K.'s Lerntechniken	110
Der Lernweg Handeln	85	Unsere Analyse: Der Lerntyp	111
Gibt es Lerntypen?	86	Die entsprechenden Lernregeln	112
Der beste Lernweg lohnt sich nicht immer	86	Zusätzliche Lerntypen	112

Das vernachlässigte Training	113
Frau K.'s Motivreserven	113
Der Umgang mit Büchern	114
Was ist mit dem Medienverbund?	115
Zusammenfassung	116

12 Herr E. lernt Netzplantechnik	118
Herr E. stellt sich vor	118
Unsere Analyse	120
Ein programmierter Kurs	120
Was heißt „programmiert“?	121
Herrn E.'s Erfolge	123
Die Früchte der Lernplanung	123
Das Buch hält sich an die Lernregeln	123
Qualitätskontrolle für Programme	124
Zusammenfassung	125

13 Herr S. lernt Elektronik	128
Mit Neugierde fing es an	128
Warum Fernkurs?	128
Faszination durch Handeln	129
Lernen durch eigene Ideen	130
Belohnungen kommen von selbst	130
Die Arbeitstechniken	131
Radio Eriwan um 4 Uhr früh	131
Ungewöhnlich, aber lehrreich	132
Die Motivflut	132
„Ohne Methode kein Preis“	133
Lernen ohne festen Plan	133
Zusammenfassung	134

14 Fräulein G. lernt Verwaltungsbestimmungen	
Im Verwaltungsdickicht	136
Was tut Fräulein G.?	136
Die geniale Mustermappe	137
Ein Todesfall beim WDR	138
Unsere Analyse	138
Besonders hier: Regeln kritisch prüfen	139
Ein bißchen Rivalität	139
Was ist ein „Flow-chart“?	139
Zusammenfassung	141

15 Herr W. lernt „Literatur des 20. Jahrhunderts“	
Maler aus Leidenschaft	144
Unsere Analyse	145
Warum VHS-Kurs?	146
Die Identifikation	146
Herrn W.'s Lernmethoden	147
Eine optimale Lernumgebung	148
Zusammenfassung	150

16 Frau v. H. macht den Führerschein	152
Warum braucht Frau v. H. den Führerschein?	
Frau v. H.'s Motive	153
Die Schwierigkeiten	154
Geheimnisse als Lerntrick	154
Ein typisches Lernplateau	154
Die „unfertige“ Automatisierung	156
Problem: Prüfungsangst	157
Der „Tausendfüßler-Effekt“	157
Lernen von Bewegungsabfolgen	158
Die theoretische Prüfung	158

Zusammenfassung	159	19 Schreckgespenst Prüfung	178
17 Herr Z. lernt Wirtschaftsenglisch	160	Interview mit einem Prüfer	178
Wie Herr Z. zum Lernen kam	160	Wie behandle ich meinen Prüfer?	179
Unsere Analyse	161	Erst denken, dann reden	181
Die Sekretärin als Ansporn	162	Verzichten Sie auf „Feinheiten“	181
Warum lernt Herr Z.?	163	Zusammenfassung	185
Auch das Nicht-Lernen ist wichtig	163	20 Was Hänchen nicht lernt . . .	188
Die Früchte der Planung	164	Was kein Kind lernen kann	189
Herrn Z.'s Lerntechniken	164	Ja, mach' nur einen Plan	190
Warum denn alleine?	165	Nutzen Sie Ihre Motive	190
Sprachen mit anderen lernen	165	Nutzen Sie Ihre Erfahrung	191
Keine Angst vor Anlaufschwierigkeiten	166	Was ist denn „Mnemotechnik“?	192
Nicht nur aus dem Lehrbuch lernen	166	Knüpfen Sie ein Band	193
Zusammenfassung	167	Ciceros Tempel	194
Was Sie aus unseren Fallbeispielen		Zusammenfassung	195
gelernt haben sollten	168	Zwischentraining	197
Das achte Fallbeispiel: Sie selbst!	168		
Ein Rückblick ist fällig	169	Die Lernregeln	198
18 Prüfungen – ein Glücksspiel?	171	Nachwort	201
Was wird geprüft?	171	Register	202
Wie wird geprüft?	172	Literatur	204
Prüfungsart und Lernmethode	172	Bildquellen	207
Wie wird die Vorbereitung geplant?	172	Trainings- und Zwischentrainingsblätter im Anhang	
Die „Prüfungs-Spirale“	172		
Zusammenfassung	175		
Zwischentraining	176		