

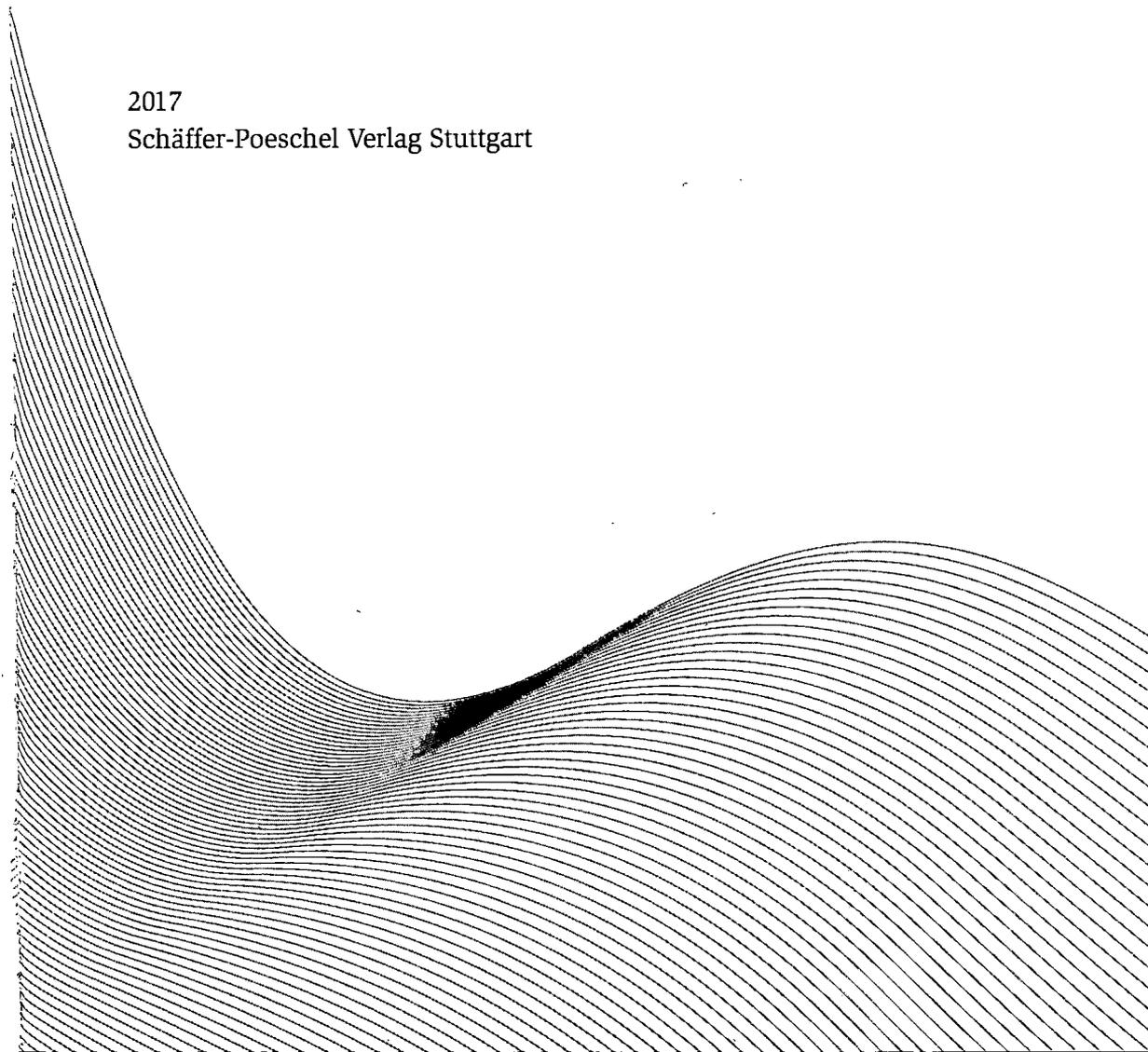
Alexander Bazhin

Lernen lernen in Studium & Weiterbildung

Schlüsselkompetenzen und Lernmethoden
für den persönlichen Erfolg

2017

Schäffer-Poeschel Verlag Stuttgart



Inhaltsverzeichnis

1	Wozu dieses Buch?	1
2	»Gebrauchsanweisung« für das Buch	3
2.1	Was musst du vor dem Lesen des Buches beachten?	4
2.2	Was muss beachtet werden, wenn andere Bücher mit gleicher Intention gelesen werden?	4
2.3	Wie ist dieses Buch »einzunehmen«?	4
2.4	Welche Nebenwirkungen sind möglich?	5
2.5	Wie ist dieses Buch aufzubewahren?	5
2.6	Weitere Informationen: Was dieses Buch enthält	5
3	Lebenslanges Lernen – wer von diesem Buch profitiert	7
4	Schlüsselkompetenzen	9
5	Was haben wir im Kopf?	11
5.1	»Betriebssystem«: Kognition und kognitive Strukturen	11
5.2	»Hardware« I: Unser Gehirn	12
5.2.1	Hirnstamm	13
5.2.2	Zwischenhirn	14
5.2.3	Großhirnrinde und Großhirn	17
5.2.4	Anatomische und funktionelle (A)Symmetrie	20
5.3	»Hardware« II: Nervenbahnen	23
5.4	»Arbeitsspeicher« und »Datenspeicher« – Unser(e) Gedächtnis(se).	25
5.4.1	Vergessen	25
5.4.2	Sensorisches Register – Ultrakurzzeitgedächtnis	26
5.4.3	»Arbeitsspeicher« – Kurzzeitgedächtnis	27
5.4.4	»Datenspeicher« – Langzeitgedächtnis	28
5.4.5	Gedächtnis und Schlaf	29
5.5	Was ist noch rund ums Gehirn wichtig?	31
5.5.1	Lebenslanges Lernen II: Haltbarkeit – Lernen im Alter	31
5.5.2	Gehirn und Geschlecht: Denken mit den Hoden?	32
5.6	Wichtiges aus diesem Kapitel	33

6	Das große Lernen	35
6.1	Lernen und Denken	35
6.1.1	Aneignung, Speicherung und Abruf der Information: Wissenskonstruktion	35
6.1.2	Laterales und vertikales Denken	37
6.1.3	Denkblockaden, Denkfehler und deren Behebung	38
6.2	Lerngesetz	40
6.3	Lernraum	43
6.3.1	Lernraum gegen Trichter	43
6.3.2	Lernraum und Lernumgebung	45
6.3.3	Realistische Abschätzung der Fähigkeiten	46
6.3.4	Wahrnehmungskanäle – Lerntypen	51
6.3.5	Wie wir den Lernstoff auf- und annehmen – Lernstile	56
6.3.6	Erfahrung als Grundlage des Lernens – Lernmodi	57
6.3.7	Abschließende Anmerkungen zu Lerntypen, -stilen und -modi	62
6.3.8	Ohne Emotionen kein Lernen	63
6.3.9	Motivation	66
6.3.10	Lernziele	74
6.3.11	Effizienter Umgang mit Zeitressourcen	81
6.3.12	Life-Learning-Balance	90
6.4	Wichtiges aus dem Kapitel. Schlüsselkompetenzen für das Lernen	95
7	Lerntechniken und -methoden	97
7.1	Techniken und Methoden zur Aneignung von Information	98
7.1.1	Gehirnaktivierung	98
7.1.2	Habt ihr richtig verstanden?	99
7.1.3	Aktives Hören	101
7.1.4	Fragen, die das Gehirn öffnen	103
7.1.5	Assoziationsbildung	110
7.1.6	Mnemotechniken	112
7.1.7	Wiederholen	115
7.2	Techniken und Methoden zur Verarbeitung und Speicherung der Information	122
7.2.1	Begriffe definieren	122
7.2.2	Zusammenfassen	124
7.2.3	Lernen in Gruppen	124
7.2.4	Arbeiten mit Texten	129
7.2.5	Laut lernen	133
7.2.6	Lehrend lernen	134
7.2.7	Modellieren/Konstruieren	136
7.2.8	Visualisieren	138
7.2.9	Lernen mit Musik	155
7.2.10	Parallellernen	157

7.2.11	Passives Lernen	158
7.2.12	Suggestopädische Verfahren	159
7.3	Techniken und Methoden zum Abruf von Information	163
7.3.1	Das Kind in uns	164
7.3.2	Kreativitätstechniken und Gamification	169
7.3.3	Fragen zur Prüfung	178
7.4	Metalernen	179
7.4.1	Reflexion als Metakognition	179
7.4.2	Lernportfolio	181
7.4.3	Lerntagebuch	183
7.5	Abschließende Anmerkung zu den Lernmethoden	184
7.6	Wichtiges aus dem Kapitel – Lernen als ganzheitlicher Prozess	185
8	Was außer Lernmethoden noch zu beachten ist	191
8.1	Verhalten im Unterricht	191
8.2	Lehre deinen Lehrer!	195
8.2.1	Uni-Professoren sind keine Hochschullehrer!	195
8.2.2	Merkmale der guten Lehre	197
8.2.3	Lehrstile	198
8.2.4	Wie erfahre ich mehr über meine Dozenten?	199
8.2.5	Lehre deinen Lehrer! – Ein Abgleich von Lehr- und Lernzielen	200
8.2.6	Lehre deinen Lehrer! – Der Lehr-Lernvertrag	202
8.2.7	Lernbezugspersonen – Mentoren	204
8.2.8	Mein bester Lehrer der Welt	208
8.3	Sei dir dein eigener Lehrer!	209
8.3.1	(Selbst)Lerncoaching	209
8.3.2	Selbstgesteuertes Lernen	211
8.4	Ohne Veränderungen – kein Lernen!	213
8.5	Wichtiges aus dem Kapitel. Selbstgesteuertes Lernen als die effektivste Lernform	215
9	Professionalität	217
	Nachwort	221
	Danksagung	223
	Literaturverzeichnis	225
	Empfohlene Literatur	229
	Stichwortverzeichnis	231
	Der Autor	237