

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur 2. Auflage .....	7
Vorwort zur 1. Auflage – Wozu dieses Buch? .....	13
<b>1 »Gebrauchsanweisung« für das Buch .....</b>	<b>15</b>
1.1 Indikationsgruppe .....	15
1.2 Anwendungsgebiete .....	15
1.3 Was musst du vor dem Lesen des Buches beachten? .....	16
1.4 Was muss beachtet werden, wenn andere Bücher mit gleicher Intention gelesen werden? .....	16
1.5 Wie ist dieses Buch »einzunehmen«? .....	16
1.6 Welche Nebenwirkungen sind möglich? .....	17
1.7 Wie ist dieses Buch aufzubewahren? .....	17
1.8 Weitere Informationen: Was dieses Buch enthält .....	17
<b>2 Lebenslanges Lernen – Wer von diesem Buch profitiert .....</b>	<b>19</b>
<b>3 Schlüsselkompetenzen .....</b>	<b>21</b>
<b>4 Was haben wir im Kopf? .....</b>	<b>23</b>
4.1 »Betriebssystem«: Kognition und kognitive Strukturen .....	23
4.2 »Hardware« I: Unser Gehirn .....	24
4.2.1 Hirnstamm .....	25
4.2.2 Zwischenhirn .....	26
4.2.3 Großhirnrinde und Großhirn .....	28
4.2.4 Anatomische und funktionelle (A)Symmetrie .....	32
4.3 »Hardware« II: Nervenbahnen .....	35
4.4 »Arbeitsspeicher« und »Datenspeicher« – Unser(e) Gedächtnis(se) .....	37
4.4.1 Vergessen .....	37
4.4.2 Sensorisches Register – Ultrakurzzeitgedächtnis .....	38
4.4.3 »Arbeitsspeicher« – Kurzzeitgedächtnis .....	39
4.4.4 »Datenspeicher« – Langzeitgedächtnis .....	41
4.4.5 Gedächtnis und Schlaf .....	41
4.5 Was ist noch rund ums Gehirn wichtig? .....	43
4.5.1 Lebenslanges Lernen II: Haltbarkeit – Lernen im Alter .....	43
4.5.2 Gehirn und Geschlecht: Denken mit den Hoden? .....	44
4.6 Wichtiges aus diesem Kapitel .....	45
<b>5 Das große Lernen .....</b>	<b>47</b>
5.1 Lernen und Denken .....	47

5.1.1	Aneignung, Speicherung und Abruf der Information: Wissenskonstruktion	47
5.1.2	Laterales und vertikales Denken	49
5.1.3	Denkblockaden, Denkfehler und deren Behebung	50
5.2	Lerngesetz	52
5.3	Lernraum	55
5.3.1	Lernraum gegen Trichter	55
5.3.2	Lernkontinuum: Lernraum und Lernumgebung	57
5.3.3	Realistische Abschätzung der Fähigkeiten	58
5.3.4	Wahrnehmungskanäle – Lerntypen	63
5.3.5	Wie wir den Lernstoff auf- und annehmen – Lernstile	69
5.3.6	Erfahrung als Grundlage des Lernens – Lernmodi	69
5.3.7	Abschließende Anmerkungen zu Lerntypen, -stilen und -modi	75
5.3.8	Ohne Emotionen kein Lernen	76
5.3.9	Motivation	79
5.3.10	Lernziele	87
5.3.11	Effizienter Umgang mit Zeitressourcen	94
5.3.12	Life-Learning-Balance	102
5.4	Wichtiges aus dem Kapitel. Schlüsselkompetenzen für das Lernen	108
<b>6</b>	<b>Lerntechniken und -methoden</b>	<b>109</b>
6.1	Techniken und Methoden zur Aneignung von Information	110
6.1.1	Gehirnaktivierung	110
6.1.2	Habt ihr richtig verstanden?	111
6.1.3	Aktives Hören	113
6.1.4	Fragen, die das Gehirn öffnen	115
6.1.5	Assoziationsbildung	122
6.1.6	Mnemotechniken	124
6.1.7	Wiederholen	127
6.2	Techniken und Methoden zur Verarbeitung und Speicherung der Information	133
6.2.1	Begriffe definieren	133
6.2.2	Zusammenfassen	135
6.2.3	Lernen in Gruppen	136
6.2.4	Arbeiten mit Texten	140
6.2.5	Laut lernen	144
6.2.6	Lehrend lernen	146
6.2.7	Modellieren/Konstruieren	148
6.2.8	Visualisieren	150
6.2.9	Lernen mit Musik	167
6.2.10	Parallellernen	169
6.2.11	Passives Lernen	169
6.2.12	Suggestopädische Verfahren	170
6.3	Techniken und Methoden zum Abruf von Information	175

---

6.3.1	Das Kind in uns .....	175
6.3.2	Kreativitätstechniken und Gamification .....	180
6.3.3	Fragen zur Prüfung .....	190
6.4	Metallernen .....	191
6.4.1	Reflexion als Metakognition .....	191
6.4.2	Lernportfolio .....	193
6.4.3	Lerntagebuch .....	195
6.5	Abschließende Anmerkung zu den Lernmethoden .....	196
6.6	Wichtiges aus dem Kapitel – Lernen als ganzheitlicher Prozess .....	197
<b>7</b>	<b>Was außer Lernmethoden noch zu beachten ist .....</b>	<b>203</b>
7.1	Verhalten im Unterricht .....	203
7.2	Lehre deinen Lehrer! .....	207
7.2.1	Uni-Professoren sind keine Hochschullehrer! .....	208
7.2.2	Merkmale der guten Lehre .....	209
7.2.3	Lehrstile .....	210
7.2.4	Wie erfahre ich mehr über meine Dozenten? .....	212
7.2.5	Lehre deinen Lehrer! – Ein Abgleich von Lehr- und Lernzielen .....	212
7.2.6	Lehre deinen Lehrer! – Der Lehr-Lernvertrag .....	215
7.2.7	Lernbezugspersonen – Mentoren .....	216
7.2.8	Mein bester Lehrer der Welt .....	220
7.3	Sei dir dein eigener Lehrer! .....	222
7.3.1	(Selbst-)Lerncoaching .....	222
7.3.2	Selbstgesteuertes Lernen .....	224
7.4	Ohne Veränderungen – kein Lernen! .....	226
7.5	Wichtiges aus dem Kapitel – Das Lernkontinuum .....	228
<b>8</b>	<b>Professionalität .....</b>	<b>231</b>
	Nachwort .....	235
	Danksagung .....	237
	Literaturverzeichnis .....	239
	Empfohlene Literatur .....	243
	Stichwortverzeichnis .....	245
	Der Autor .....	251

