



Eberhardt Hofmann
Monika Löhle

Erfolgreich Lernen

Effiziente Lern- und Arbeitsstrategien
für Schule, Studium und Beruf

3., überarbeitete Auflage

 hogrefe

Erfolgreich Lernen

Eberhardt Hofmann
Monika Löhle

Erfolgreich Lernen

Effiziente Lern- und Arbeitsstrategien
für Schule, Studium und Beruf

3., überarbeitete Auflage



Dipl.-Psych. Eberhardt Hofmann, geb. 1959. Studium der Psychologie in Tübingen. Klinischer Hypnosetherapeut (ESH). Tätigkeit in der Personal- und Führungskräfteentwicklung in verschiedenen Großbetrieben. Lehraufträge an mehreren Hochschulen. Sachbuchautor zu Themen der Angewandten Psychologie.

Monika Löhle, geb. 1949. 1969–1975 Studium der Mathematik, Geografie und Kommunikation in München und Stuttgart. 1976–2014 Lehrerin an einem Gymnasium in Ravensburg sowie dort auch Beratungslehrerin. Tätigkeit als Dozentin im Bereich Bildung und als Kommunikations- und Lern-Coach.

Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Merkelstraße 3
37085 Göttingen
Deutschland
Tel.: +49 551 999 50 0
Fax: +49 551 999 50 111
E-Mail: verlag@hogrefe.de
Internet: www.hogrefe.de

Umschlagabbildung: © alexkich – Fotolia.com
Satz: ARThür Grafik-Design & Kunst, Weimar

Format: PDF

3., überarbeitete Auflage 2016
© 2004, 2012 und 2016 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen
(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-2792-8)
ISBN 978-3-8017-2792-5
<http://doi.org/10.1026/02792-000>

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Anmerkung:

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

Inhaltsverzeichnis

Teil 1: Lernen und Gedächtnis

1	Die Funktionsweise des Gedächtnisses	14
1.1	Das Drei-Speicher-Modell	14
1.2	Die Funktionsweise des Kurzzeitgedächtnisses	17
1.2.1	Die Kapazität des Kurzzeitgedächtnisses	17
1.2.2	Serieller Positionseffekt im Kurzzeitgedächtnis	20
1.2.3	Der Gedächtniserfall im Kurzzeitgedächtnis	23
1.3	Der Weg vom Kurzzeitgedächtnis in das Langzeitgedächtnis	26
1.3.1	Interesse	27
1.3.2	Emotionale Beteiligung/emotionale Bedeutsamkeit	27
1.3.3	Einsichtiges Lernen	28
1.4	Unmittelbare Konsequenzen für das Lernen	28
1.5	Die Lernkartei	29
2	Assoziationslernen und Verarbeitungslernen	31
2.1	Zwei grundlegende Lernarten	31
2.2	Elaboration als Gedächtnisstrategie	32
2.3	Methoden der Elaboration	34
2.4	Konkrete Anwendung auf das Mit- bzw. Herausschreiben	38
2.5	Eine spezielle Methode des Mit- bzw. Herausschreibens	40
3	Strukturierung als Gedächtnisstrategie	44
3.1	Der Effekt der strukturierenden Elaboration	44
3.2	Wie sieht die Strukturierung von Information praktisch aus?	45
3.3	Übungsbeispiele	48
3.4	Mind-Mapping als eine spezielle Methode der Strukturierung	51
4	Visualisierung als Methode der Elaboration	55
4.1	Die Wirkung der Visualisierung	55
4.2	Warum wird die visualisierte Information besser behalten?	58
4.3	Wie kann visualisiert werden?	61
4.3.1	Freie Visualisierung	61
4.3.2	Zahlenbilder	62
4.3.3	Abläufe visualisieren	63
4.3.4	Strukturen visualisieren	66

Teil 2: Komponenten für erfolgreiches Lernen

5	Zeitmanagement	71
5.1	Das Zeitempfinden in unserer Zeit	71
5.2	Analyse Ihres Umgangs mit Zeit	72
5.3	Die langfristige Lernplanung	73
5.4	Der Wochenplan	75
5.5	Berücksichtigung der Tageszeit	76
5.6	Der Tagesplan	80
5.7	Systematischer Einsatz von Pausen	82
5.8	Das Lernprotokoll	87
5.9	Zusammenfassung	89
6	Motivation zum Lernen	90
6.1	Diverse Motive für Lernen	90
6.2	Motivationsanalyse	91
6.3	Selbsttest Motivation	92
6.4	Entscheidungsfindung und Motivation	93
6.5	Elemente zur Motivationsfestigung	95
7	Techniken der Kurzentspannung	97
7.1	Warum ist Entspannung für das Lernen förderlich?	97
7.1.1	Vermeidung von Interferenz	97
7.1.2	Konzentration auf die innere Wahrnehmung	97
7.1.3	Gehirnphysiologische Veränderungen bei Entspannung	101
7.1.4	Lernen im Schlaf/Superlearning und andere Wunderdinge	103
7.1.5	Hypnose	104
7.1.6	Fazit	104
7.2	Kurzentspannungstechniken	105
7.2.1	Erste Kurzentspannungstechnik	106
7.2.2	Zweite Kurzentspannungstechnik	108
7.2.3	Dritte Kurzentspannungstechnik	110
7.2.4	Vierte Kurzentspannungstechnik	112
7.2.5	Fünfte Kurzentspannungstechnik	113
7.2.6	Andere Arten der Entspannung	114
8	Lernplanung	116
8.1	Allein oder in der Gruppe lernen?	116
8.2	Die Reproduktion üben	119
8.3	Verlaufsplanung am Beispiel einer Hausarbeit	119
8.4	Checkliste „Lernplanung“	121

Teil 3: Individuelles Lernen

9	Lerntypbestimmung	127
9.1	Selbstwahrnehmung und Verhalten	127
9.2	Test zur Bestimmung des Lerntyps	129
9.3	Die verschiedenen Lerntypen	133
10	Kommunikative Aspekte im Zusammenhang mit Lernen und Prüfungen	136
10.1	Das Vier-Ohren-Modell von Schulz von Thun	136
10.1.1	Die Sachebene	137
10.1.2	Selbstkundgabe	137
10.1.3	Die Beziehungsebene	138
10.1.4	Die Appellebene	138
10.2	Übung zum Erkennen von verschiedenen Kommunikations- ebenen	140
10.3	Übung zur Unterscheidung von verschiedenen Kommunika- tionsebenen	141
10.4	Interpretationsvarianten von Aussagen und deren Wirkung	144
11	Präsentation und Referat	147
11.1	Thema und Problemerkfassung	147
11.2	Informationsmaterial sammeln	147
11.3	Gliederung erstellen	148
11.4	Vortrag ausarbeiten	148
11.4.1	Der Anfang	148
11.4.2	Der Hauptteil	149
11.4.3	Der Schluss	149
11.4.4	Übung	150
11.5	Medieneinsatz	150
11.6	Vor dem Vortrag	151
11.6.1	Karteikarten	151
11.6.2	Den Vortrag proben	151
11.6.3	Die Zeit vor dem Vortrag	153
11.7	Handout	153
11.8	Von Profis lernen	153
12	Zentrale Lernfelder: Sprachen und Mathematik	155
12.1	Wortschatz erwerben	155
12.2	Mehrkanaliges Lernen	156

12.3	Textverständnis verbessern	157
12.4	Aussprache üben	158
12.5	Lernprogramme	159
12.6	Ursachen der vermeintlichen Mathematikunfähigkeit	160
12.7	Spezifische Tipps für das Lernen von Mathematik	163
12.8	Den Mathematik-Test meistern	165
12.9	Rückgabe des Tests	166
13	Emotionales Immunsystem beim Lernen	170
13.1	Die Rolle der Selbstachtung	170
13.2	Vermeidung emotionaler Reibungsverluste	171
13.3	Lernhemmnisse und ihre Bewältigung	171

Teil 4: Prüfungen meistern

14	Locker werden durch veränderte Atmung	181
14.1	Die Rolle der Atmung für die An- und Entspannung	181
14.2	Atemtechniken zur Blitzentspannung	184
14.2.1	Technik: Verzögertes Einatmen	185
14.2.2	Technik: Bauchatmung	185
14.2.3	Technik: Verlängertes Ausatmen	186
14.2.4	Technik: OM-Atmung	186
14.2.5	Technik: Atmen mit Zählen	187
14.2.6	Kombinationen	187
14.3	Anwendung der Techniken vor bzw. in der Prüfungssituation	187
15	Muskuläre Schnellentspannungstechnik	189
15.1	Das Prinzip der muskulären Schnellentspannung	189
15.2	„Formale“ Übungen	190
15.3	Muskuläre Entspannung in Prüfungssituationen	195
16	Techniken zur Entschärfung hinderlicher Gedanken bei Prüfungen	198
16.1	Die Wirkung von Gedanken auf die Anspannung	198
16.2	Identifikation von Stressgedanken	200
16.2.1	Oberflächengedanken und Kerngedanken	203
16.2.2	Das Finden der Kerngedanken	203
16.3	Veränderungsstrategien – Verdrängen funktioniert nicht!	204
16.3.1	Bewusstmachen von Stressgedanken	205

16.3.2	Gedankenstopp	205
16.3.3	Lösungsorientierte Aussagen	205
16.3.4	Submodale Veränderung	206
16.4	Anwendung in der Prüfungssituation	209
17	Techniken zur Veränderung bildhafter Vorstellungen . . .	210
17.1	Die Bedeutung bildhafter Vorstellungen	210
17.2	Welche bildhaften Vorstellungen sollen bearbeitet werden?	211
17.3	Veränderungstechniken	213
17.3.1	Kinotechnik	214
17.3.2	Vorhangtechnik	215
17.3.3	Verpackungstechnik	216
17.3.4	Perspektive ändern	217
17.3.5	Film rückwärts laufen lassen	218
17.3.6	Gefühl als Gegenstand	218
17.4	Prinzipien der Anwendung	220
17.4.1	Absichtliche Erzeugung der Vorstellungen	220
17.4.2	Häufigkeit der Anwendung	221
17.4.3	Intensivierung der Vorstellungen durch vorhergehende Entspannung	221
17.5	Mögliche Schwierigkeiten bei der Anwendung	221
17.5.1	Die gewählte Vorstellung ist nicht die tatsächliche „Kernvorstellung“	221
17.5.2	Die Vorstellung wurde zu schnell abgebrochen	222
17.5.3	Störende Umgebung	222
17.5.4	Sätze können für Sie bedeutsamer sein als innere Bilder	222
18	Tests und Prüfungen	223
18.1	Verschiedene Prüfungsarten	223
18.2	Ressourcen suchen	224
18.3	Prüfungen protokollieren	224
18.4	Prüfung durchspielen	226
18.5	Fehleranalyse	227
18.6	Reihenfolge der Aufgabenbearbeitung	227
Literatur	228
Stichwortregister	229

Teil 1: Lernen und Gedächtnis

Lernen heißt im Grunde nichts anderes, als Informationen in das Gedächtnis, speziell in das Langzeitgedächtnis, aufzunehmen. Die Begriffe Lernen und Gedächtnis sind durchaus austauschbar, ohne Lernen kommt nichts in das Gedächtnis, ohne die Speicherung im Gedächtnis ist kein Lernen möglich. Daher ist es wichtig, sich über die Grundfunktionen des Gedächtnisses bewusst zu sein, wenn man effizient lernen möchte. Man kann dann das eigene Lernen systematisch so gestalten, dass man diese Funktionsweisen optimal ausnutzt und das Lernen damit schneller und einfacher gestaltet.

Der erste Teil des Buches beschäftigt sich daher mit der Funktionsweise unseres Gedächtnisses. Im ersten Kapitel wird das Drei-Speicher-Modell vorgestellt. In diesem Modell wird das Gedächtnis als ein sequenzieller Speicher aufgefasst. Um dauerhaft gelernt zu werden, muss jede neue Information die drei Stufen des Gedächtnisses durchlaufen. Der Weg neuer Information durch diese Speicher und die Möglichkeiten, diesen Weg zu beschleunigen, sind Gegenstand des ersten Kapitels. Das vorgestellte Modell eignet sich besonders zur Erklärung von Lernvorgängen, die beim Faktenlernen, z. B. beim Vokabellernen, wichtig sind. Dieses Lernen wird auch oft als Assoziationslernen bezeichnet.

Im zweiten Kapitel wird ein Modell des sogenannten Verarbeitungslernens vorgestellt und daraus werden Lernstrategien abgeleitet, die sich besonders für solche Lernvorgänge eignen, die beim Verstehen eines Lernstoffes eine Rolle spielen. Zwei dabei besonders relevante Strategien werden dann in den nächsten beiden Kapiteln beschrieben. Das dritte Kapitel befasst sich mit der Rolle der Strukturierung, das vierte Kapitel mit der Rolle der Visualisierung bei der Verarbeitung und dem Lernen von Information.

Es erscheint vielleicht zunächst verwirrend, dass zwei verschiedenen Modelle des Gedächtnisses vorgestellt werden. Dies ist jedoch nur die logische Folge des Wissensstandes in diesem Bereich. Es gibt „das“ universell gültige Modell des Gedächtnisses (noch) nicht. Es gibt jedoch verschiedene Erklärungen für unterschiedliche Funktionsweisen und verschiedene Teilgebiete des Gedächtnisses. Die Modelle brauchen sich dabei nicht zu widersprechen. Sie können durchaus nebeneinander bestehen. Wichtig ist nur, dass sie zur Erklärung verschiedener Sachverhalte geeignet sind und konkrete Handlungshinweise geben, wie man das Lernen beschleunigen kann. Modelle sind immer nur Hilfsmittel, um Vorgänge beschreibbar und erklärbar zu machen. Genauso sind auch die in diesem Teil beschriebenen Gedächtnismodelle zu verstehen. Die hier vorgestellten Modelle haben ihre Brauchbarkeit für die Steuerung von Lernvorgängen intensiv unter Beweis gestellt.