

Inhaltsverzeichnis

1 Wie das Gedächtnis arbeitet	1
Lerntraining	1
Entdeckungen im Entwicklungsverlauf	5
Lernen versus externe Speicherung	6
Dreispeichermodell	10
Sensorischer Speicher	11
Kurzzeitspeicher	15
Langzeitspeicher	21
Traditionelle Lernbücher	25
2 Lernverhalten und Prüfungen	29
Lernen als Arbeit	29
Allgemeine Bedingungen des Lernens	31
Arbeitsort	31
Arbeitsplatz	32
Arbeitszeit	33
Lernaktivitäten	42
Reduktion – Textlernen	47
Elaboration – Faktenlernen	53
Reduktion und Elaboration als sich ergänzende Prozesse	53
X Üben und Lernkontrolle ✓	53
Affektive Hemmung	55
Prüfungen	60
Abschließende Hinweise	61

3 Bildhafte Vorstellungen.....	63
Innere visuelle Vorgänge.....	63
Die »Vagheit«-visueller Vorstellungen und Erinnerungen	66
Gedächtnisleistungen und visuelle Prozesse ...	67
Bildhafte Gedächtnistechniken.....	71
X Technik der assoziativen Verbindungen	71
Geschichtentechnik	74
Locitechnik	78
X Kennworttechnik	84
X Schlüsselwortmethode.....	88
Optimierung bildhafter Vorstellungen.....	92
Konkretheit des Materials	92
X Interaktion	93
Lebhaftigkeit.....	94
Gefühlsgeladenheit.....	94
Bizartheit	95
Selbsterzeugte versus vorgegebene Bilder.....	95
Fehler	96
Spezielle Anwendungen.....	97
Altersgrenzen	97
Alte Menschen	98
Lernen des Alphabets	99
Geistige Retardierung.....	99
Ängstliche Personen	100
Bildhafte Prozesse beim Denken.....	101

4 Lerntechniken für Zahlen, Buchstaben und Namen	103
Bedeutungsarmes Lernmaterial	103
Bedeutung und Abkürzungen	105
Bedeutung und Reimworte beim Zahlenlernen	106
Bedeutung durch Assoziation zu bekannten Zahlen.....	106

Phonetisches System.....	107
Geburtstage, Jahreszahlen und Termine.....	112
Phonetisches System als Kennwortreihe.....	113
Kennworte für Buchstaben – das Morsealphabet.....	114
Zahlenbedeutung und bildhafte Vorstellung....	118
Rhythmisierung beim Zahlenlernen	121
Namen und Gesichter	123
Studien zur Effizienz	125
5 Organisation des Lernstoffs.....	127
Organisation im Kurzzeit- und Langzeitspeicher.....	127
Organisation und Vergessen	128
Semantische Organisation	130
Lernhilfen durch semantische Organisation des Lernstoffs.....	134
Hierachischer Abrufplan	136
X Netzplantechnik.....	139
Organisation und Verständlichkeit.....	148
Vorangestellte Organisationshilfe (advance organizer)	151
Abschließende Bemerkungen.....	154
6 Tiefe der Verarbeitung	156
Was bedeutet tiefe Verarbeitung?	156
Stützende Experimente.....	157
Alternativerklärungen	158
Kritik	159
Subjektive Bedeutsamkeit.....	160
Anwendungsmöglichkeiten	163
Gegenargumente	166
Tiefe der Verarbeitung und Individualentwicklung	171
Tiefe der Verarbeitung und Ängstlichkeit beim Lernen	172

7 Lernen durch Analogiebildung	173
Führen Analogien in die Irre?	174
Wie gelangt man zu Analogien?	179
Modellvorstellungen und »emotionales« Verständnis	181
Wirkungen der Analogien	183
Lernen	183
Problemlösen, Verständnis von Situationen	186
Kreativität	187
8 Suggestopädie/Superlearning	188
Ein Traum: Super-Lernleistungen ohne Mühe	188
Methoden der Suggestopädie/Superlearning	191
Theoretische Grundlagen	193
Ganzheitlichkeit des Lernens	193
Suggestion	198
Konsequenzen für die Selbststeuerung von Lernprozessen	203
Anleitung zur Nutzung positiver Ressourcen für Lern- und Prüfungssituationen	205
9 Individuelle Unterschiede beim Lernen und Gedächtnisentwicklung	208
Individuelle Unterschiede	208
Gedächtnisentwicklung	211
Determinanten der Gedächtnisentwicklung	211
Entwicklung von Memorierungsstrategien	212
Wissen von der Welt	220
Enkodierungsdimensionen	224
Gedächtnisentwicklung über die gesamte Lebensspanne	224
Individuelles Lernen von Lebensereignissen	227
Abschließende Bemerkungen	228
Literatur	231
Stichwortverzeichnis	251