

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>1 Wie das Gedächtnis arbeitet</b>	1
Lerntraining	1
Entdeckungen im Entwicklungsverlauf	5
Lernen versus externe Speicherung	6
Dreispeichermodell	10
Sensorischer Speicher	11
Kurzzeitspeicher	15
Langzeitspeicher	21
Traditionelle Lernbücher	25

<b>2 Lernverhalten und Prüfungen</b>	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
Üben und Lernkontrolle	53
Affektive Hemmung	55
Prüfungen	60
Abschließende Hinweise	61

<b>3 Bildhafte Vorstellungen</b>	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
Bizarrheit	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
 <b>4 Lerntechniken für Zahlen, Buchstaben und Namen</b>	 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
<b>5 Organisation des Lernstoffs.....</b>	<b>127</b>
Organisation im Kurzzeit- und Langzeitspeicher.....	127
Organisation und Vergessen .....	128
Semantische Organisation .....	130
Lernhilfen durch semantische Organisation des Lernstoffs.....	134
Hierarchischer Abrufplan .....	136
X Netzplantechnik.....	139
Organisation und Verständlichkeit.....	148
Vorangestellte Organisationshilfe (advance organizer).....	151
Abschließende Bemerkungen.....	154
<b>6 Tiefe der Verarbeitung .....</b>	<b>156</b>
Was bedeutet tiefe Verarbeitung? .....	156
Stützende Experimente.....	157
Alternativerklärungen .....	158
Kritik .....	159
Subjektive Bedeutsamkeit.....	160
Y Anwendungsmöglichkeiten .....	163
Gegenargumente .....	166
Tiefe der Verarbeitung und Individualentwicklung .....	171
Tiefe der Verarbeitung und Ängstlichkeit beim Lernen .....	172

<b>7 Lernen durch Analogiebildung</b>	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
<b>8 Suggestopädie/Superlearning</b>	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
<b>9 Individuelle Unterschiede beim Lernen und Gedächtnisentwicklung</b>	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
<b>Literatur</b>	231
<b>Stichwortverzeichnis</b>	251