

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Verena Steiner 9

Vorwort von Richard R. Ernst 12

Teil I

AUF INS ABENTEUER 15

- 1 Das Konzept des explorativen Lernens 19**
- 2 Exploratives Lernen beginnt mit Neugier 23**
Der Sinn der Neugier aus verhaltensbiologischer Sicht 25
Neugier und geistige Offenheit 27 Kultivieren Sie Ihre Neugier 28
- 3 Beobachten und Reflektieren 33**
Achten Sie auf Ihr Selbstwertgefühl 34 Beobachten und Entdecken 41
Reflektieren und Dazulernen 49 Führen Sie Tagebuch 50
- 4 Den Lernstil verbessern 55**
Unterschiedliche Tiefen des Lernens und Verstehens 56
Unterschiedliche Denkstile 60 Von den Denkstilen zum eigenen Lernstil 70

Teil II

KONZENTRATION 77

- 5 Was bedeutet Konzentration? 81**
Konzentration beim Lernen 81 Was tut unser Geist, wenn wir uns
konzentrieren? 83
- 6 Die Konzentration verbessern 89**
Was drei Minuten Vorarbeit bringen 90 Sich gegen Störungen wappnen 94
Sich einstimmen und beginnen 97 Dranbleiben 100
Rechtzeitig pausieren 103 Die Wahrnehmung für die kleinen
Freuden schärfen 104

Teil III

LERN- UND SPEICHERPROZESSE 111

7 Das Wesen von Prozessen 115

Grundstruktur von Prozessen 118 Der Prozesszyklus 119

Der Prozessverlauf 125 Arbeit oder Spiel? 130

8 Geistige Flexibilität 135

Ein kleines Experiment 136 Eine andere Sichtweise einnehmen 139

Auf die Metaebene wechseln 143

9 Prozesse und Teilprozesse beim Lernen 147

Lernen als aktiver Konstruktionsprozess 148

Die Teilprozesse des Lernens 150

10 Das Ziel des Lernens 155

Unterschiedliche Erinnerungen 156 Faktoren für gutes Erinnern 157

11 Vom Wissen zum Können 163

Wissen als dynamisches Netz 164 Die Wissenspyramide 165

Vom deklarativen Wissen zum Können: Der Automatisierungsprozess 168

12 Gedächtnismodelle und Speicherprozesse 171

Von der kurzzeitigen zur langzeitigen Speicherung 172

Das Arbeitsgedächtnis 175

Teil IV

INHALTE ERARBEITEN 183

13 Nicht jeder Inhalt ist gleich gut erschließbar 187

Verschiedene Texte – verschiedene Lesemodi 188

Analyse der textlichen und inhaltlichen Struktur 193

Die Stofffülle meistern 195

14 Denkpause vor dem Start 199

Den Lernprozess aufteilen 200 Nie ohne klare Absicht beginnen! 202

- 15 Der richtige Einstieg ist entscheidend 205**
 Verschiedene Einstiegsrouten 206 Den Mut haben, sich genügend
 Zeit zu nehmen 212
- 16 Beim Elaborieren das Spielen nicht vergessen 215**
 Innere Gespräche führen 216 Nach Analogien suchen 218
 Bezüge zum Alltagswissen schaffen 221
- 17 Reduzieren und Strukturieren 225**
 Das Wesentliche herausarbeiten 225 Die Struktur sichtbar machen 227
- 18 Mehr Lust dank guter Strategie 231**
 Was ist eine Strategie? 232 Mehr Lust: Wer sucht, der findet 235

Teil V

DAS VERGESSEN NICHT VERGESSEN 241

- 19 Vom Sinn des Auswendiglernens 245**
- 20 Vergessen ist besser als sein Ruf 251**
 Vergessen ist nicht immer Vergessen 252
 Worum Vergessen sinnvoll ist 254 Vergessen im Laufe der Zeit 255
- 21 Memorieren mit Phantasie und Gedächtnisstützen 259**
 Memorieren von Zahlen 260 Memorieren von
 chemischen Formeln 263 Sich Überblick über ein komplettes
 Sachbuch verschaffen 265
- 22 Repetieren und Festigen 269**
 Worauf es beim Festigen ankommt 270 Der richtige Zeitabstand 272
 Die modifizierte Lernkartei 273

Dank 281

Literaturhinweise und Anmerkungen 283

Sachwortregister 287