

Lernbrief

Geschäftsprozesse
Kundenberatung – rechtliche Prüfung
Entscheidung – Ergebnisse

AOK-Bundesverband

Prozessübergreifende Themen
Lernen lernen

Stand: Juni 2021

Best.-Nr. 1310

Lernen lernen

Gliederung

1 Einleitung	3
2 Lernziele	5
3 Lernen	5
3.1 Lernen aus psychologischer Sicht	5
3.2 Grundarten des Lernens	6
3.3 Problemlösendes Lernen	7
3.4 Gehirn und Gedächtnis	8
3.5 Lerntypen	13
3.6 Übungen zum Lernabschnitt 3	15
4 Motivation	17
4.1 Arten der Motivation	17
4.2 Selbstmotivation	18
4.3 Einfluss positiver und negativer Gedanken	19
4.4 Übungen zum Lernabschnitt 4	23
5 Effektives Lernen	24
5.1 Lernziele	24
5.2 Arbeitsplanung	24
5.3 Konzentration	26
5.4 Lernrhythmus	27
5.4.1 Physiologische Leistungsfähigkeit	27
5.4.2 Erholung	28
5.5 Vergessenskurve	32
5.6 Lernmethoden	33
5.6.1 Ausbilderzentrierte Methoden	33
5.6.1.1 Lehrgespräch	33
5.6.1.2 Brainstorming	33
5.6.1.3 Kurzvortrag	33
5.6.1.4 Präsentation	34
5.6.1.5 4-Stufen-Methode	34
5.6.2 Auszubildendenzentrierte Methoden	34
5.6.2.1 Gruppenarbeit	35
5.6.2.2 Rollenspiel	37
5.6.2.3 Projekt(e)	38
5.6.2.4 Planspiel	38
5.6.2.5 E-Learning – digitales Lernen	39
5.7 Merktechniken	41
5.7.1 Sammeln und Ordnen von Informationen	41
5.7.2 Lernkarteien	42
5.7.3 Loci-Methoden	43
5.7.4 ABC-Methode	44
5.7.5 (Text)bearbeitendes Lernen	45

Lernen lernen

5.8 Lernkontrollen	48
5.9 Lernumgebung	49
5.10 Übungen zum Lernabschnitt 5	51
6 Informationsaufnahme und -verarbeitung	52
6.1 Lesetipps	53
6.2 Vertiefung des Gelesenen	55
6.3 Informationsaufnahme durch Zuhören	57
7 Zusammenfassende Selbstkontrolle	59
8 Lösungen zu den Übungen im Text	62
9 Lösungen zur zusammenfassenden Selbstkontrolle	65