

Lernbrief

Lernen lernen

D

**Prozess-
übergreifende
Themen**

Gliederung

| | |
|---|-----------|
| 1 Einleitung | 3 |
| 2 Lernziele | 6 |
| 3 Lernen | 6 |
| 3.1 Lernen aus psychologischer Sicht | 6 |
| 3.2 Grundarten des Lernens | 7 |
| 3.4 Gehirn und Gedächtnis | 9 |
| 3.5 Lerntypen | 16 |
| 3.6 Übungen zum Lernabschnitt 3 | 19 |
| 4 Motivation | 22 |
| 4.1 Arten der Motivation | 22 |
| 4.3 Einfluss positiver und negativer Gedanken | 25 |
| 4.4 Übungen zum Lernabschnitt 4 | 30 |
| 5 Effektives Lernen | 31 |
| 5.1 Lernziele | 31 |
| 5.2 Arbeitsplanung | 32 |
| 5.3 Konzentration | 34 |
| 5.4 Lernrhythmus | 36 |
| 5.4.1 Physiologische Leistungsfähigkeit | 36 |
| 5.4.2 Erholung | 37 |
| 5.5 Vergessenskurve | 42 |
| 5.6 Lernmethoden | 43 |
| 5.6.1 Ausbilderzentrierte Methoden | 43 |
| 5.6.1.1 Lehrgespräch | 43 |
| 5.6.1.2 Brainstorming | 43 |
| 5.6.1.3 Kurzvortrag | 44 |
| 5.6.1.4 Präsentation | 44 |
| 5.6.1.5 4-Stufen-Methode | 44 |
| 5.6.2 Auszubildendenzentrierte Methoden | 45 |
| 5.6.2.1 Gruppenarbeit | 45 |
| 5.6.2.2 Rollenspiel | 48 |

| | |
|---|-----------|
| 5.6.2.3 Projekt(e) | 49 |
| 5.6.2.4 Planspiel | 50 |
| 5.6.2.5 E-Learning – digitales Lernen | 50 |
| 5.7 Merktechniken | 53 |
| 5.7.1 Sammeln und Ordnen von Informationen | 53 |
| 5.7.2 Lernkarteien | 54 |
| 5.7.3 Loci-Methode | 56 |
| 5.7.4 ABC-Methode | 57 |
| 5.7.5 (Text)bearbeitendes Lernen | 58 |
| 5.8 Lernkontrollen | 63 |
| 5.9 Lernumgebung | 63 |
| 5.10 Übungen zum Lernabschnitt 5 | 66 |
| 6 Informationsaufnahme und -verarbeitung | 67 |
| 6.1 Lesetipps | 69 |
| 6.2 Vertiefung des Gelesenen | 72 |
| 6.3 Informationsaufnahme durch Zuhören | 75 |
| 7 Zusammenfassende Selbstkontrolle | 77 |
| 8 Lösungen zu den Übungen im Text | 81 |
| 9 Lösungen zur zusammenfassenden Selbstkontrolle | 85 |