

**Lernbrief**

# Lernen lernen

**D**

**Prozess-  
übergreifende  
Themen**

# Gliederung

<b>1 Einleitung</b>	<b>3</b>
<b>2 Lernziele</b>	<b>6</b>
<b>3 Lernen</b>	<b>6</b>
3.1 Lernen aus psychologischer Sicht	6
3.2 Grundarten des Lernens	7
3.3 Problemlösendes Lernen	9
3.4 Gehirn und Gedächtnis	9
3.5 Lerntypen	16
3.6 Übungen zum Lernabschnitt 3	19
<b>4 Motivation</b>	<b>22</b>
4.1 Arten der Motivation	22
4.2 Selbstmotivation	24
4.3 Einfluss positiver und negativer Gedanken	25
4.4 Übungen zum Lernabschnitt 4	30
<b>5 Effektives Lernen</b>	<b>31</b>
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 Ausbildungszentrierte 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 Vier-Stufen-Methode	44
5.6.2 Ausbildungszentrierte 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
<b>6 Informationsaufnahme und -verarbeitung</b>	<b>67</b>
6.1 Lesetipps	69
6.2 Vertiefung des Gelesenen	72
6.3 Informationsaufnahme durch Zuhören	75
<b>7 Zusammenfassende Selbstkontrolle</b>	<b>77</b>
<b>8 Lösungen zu den Übungen im Text</b>	<b>81</b>
<b>9 Lösungen zur zusammenfassenden Selbstkontrolle</b>	<b>85</b>