

Inhaltsverzeichnis

Vorwort des Herausgebers der Reihe	IX
Einführung	1
I. Teil: Theorie	
1. Theoretische Grundlagen	6
1.1 Grundlagen des Lernens	6
1.2 Selbstgesteuertes Lernen	7
1.2.1 Selbstgesteuertes und fremdgesteuertes Lernen	8
1.2.2 Selbstgesteuertes Lernen als Vorgang	10
1.3 Der erfolgreiche Lerner	12
1.3.1 Wissen	13
1.3.2 Metakognitionen	15
1.3.3 Motivation	16
1.3.4 Konzentration	18
1.3.5 Lernstrategien	20
1.4 Selbstkonzept	24
2. Das menschliche Gedächtnis	27
2.1 Begriffserklärung: Gedächtnis	27
2.2 Verschiedene Speichersysteme	28
2.3 Schulische Relevanz	29
3. Die Lernsituation	31
3.1 Kooperatives Lernen	31
3.2 Konsequenzen für das selbstgesteuerte Lernen	32

II. Teil: Praxis

4.	Selbstgesteuert Lernen	36
5.	Planung	43
5.1	Langfristige Zeitplanung	44
5.2	Kurzfristige Zeitplanung	45
5.3	Hausaufgabeneinteilung	49
5.4	Pausen	52
6.	Konzentration	55
6.1	Konzentrationsübungen	56
6.2	Atemübung	61
6.3	Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen	62
6.4	Übungen aus der Edu-Kinestetik	63
6.5	Einfache Übungen aus dem Yoga	67
6.6	Bewegungs- und Konzentrationsspiele	69
6.7	Mandala	72
7.	Effektive Lern- und Arbeitstechniken	76
7.1	Strukturierte Wissensaufnahme	76
7.1.1	Lernmaterial ordnen	76
7.1.2	Ideensammlung	81
7.1.3	Mind-Map	82
7.1.4	Placemat	83
7.1.5	Mnemotechniken	87
7.1.6	Multicodiertes Lernen	88
7.1.7	Abbau von Gedächtnishemmungen	91
7.2	Wiederholen	95
7.2.1	Lernkarteisystem	95
7.2.2	Plakatgestaltung	100
7.2.3	Spickzettel	105
7.2.4	Schlafen	107
7.3	Lesen	108
7.3.1	Leseanfänger	108

7.3.2	Vorlesen	109
7.3.3	Die 5-Gang-Lesetechnik	111
7.4	Förderung des Selbstkonzepts	114
7.4.1	Wie gestaltet man einen selbstkonzept-förderlichen Unterricht?	115
8.	Klassenarbeiten	119
9.	Kooperatives Lernen	123
9.1	Günstige Lernbedingungen	123
9.2	Unterstützung der Kooperation	127
9.3	Förderung von erwünschtem Sozialverhalten	128
9.4	Selbstgesteuertes Lernen in Gruppen	133
10.	Lernstörungen: Probleme und Hilfen	139
10.1	Welche Lernstörungen gibt es?	139
10.2	Welche Erklärungen für Lernstörungen gibt es?	140
10.3	Reduzierung von Lernschwierigkeiten	144
10.4	Weitere Anregungen zum Umgang mit Lernschwierigkeiten	151
11.	Rückblick	156
	Literatur	158
	Abbildungsverzeichnis	163
	Tabellenverzeichnis	164