

SCHÄFFER  
POESCHEL



Alexander Bazhin

# **Lernen lernen in Studium & Weiterbildung**

Schlüsselkompetenzen und Lernmethoden  
für den persönlichen Erfolg

2017

Schäffer-Poeschel Verlag Stuttgart





Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten  
sind im Internet über < <http://dnb.d-nb.de> > abrufbar.

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem,  
säurefreiem und alterungsbeständigem Papier

**Print:** ISBN 978-3-7910-3749-3                      Bestell-Nr. 10188-0001  
**ePDF:** ISBN 978-3-7910-3750-9                      Bestell-Nr. 10188-0150

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb  
der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar.  
Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung  
und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

© 2017 Schäffer-Poeschel Verlag für Wirtschaft · Steuern · Recht GmbH  
[www.schaeffer-poeschel.de](http://www.schaeffer-poeschel.de)  
[service@schaeffer-poeschel.de](mailto:service@schaeffer-poeschel.de)

Umschlagentwurf: Goldener Westen, Berlin  
Umschlaggestaltung: Kienle gestaltet, Stuttgart (Bildnachweis: Shutterstock.com)  
Lektorat: Traudl Kupfer, Berlin  
Satz: Claudia Wild, Konstanz  
Druck und Bindung: BELTZ Bad Langensalza GmbH, Bad Langensalza

Printed in Germany  
Februar 2017

Schäffer-Poeschel Verlag Stuttgart  
Ein Tochterunternehmen der Haufe Gruppe

## Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Wozu dieses Buch?</b> .....	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>»Gebrauchsanweisung« für das Buch</b> .....	<b>3</b>
2.1	Was musst du vor dem Lesen des Buches beachten? .....	4
2.2	Was muss beachtet werden, wenn andere Bücher mit gleicher Intention gelesen werden? .....	4
2.3	Wie ist dieses Buch »einzunehmen«? .....	4
2.4	Welche Nebenwirkungen sind möglich? .....	5
2.5	Wie ist dieses Buch aufzubewahren? .....	5
2.6	Weitere Informationen: Was dieses Buch enthält .....	5
<b>3</b>	<b>Lebenslanges Lernen – wer von diesem Buch profitiert</b> .....	<b>7</b>
<b>4</b>	<b>Schlüsselkompetenzen</b> .....	<b>9</b>
<b>5</b>	<b>Was haben wir im Kopf?</b> .....	<b>11</b>
5.1	»Betriebssystem«: Kognition und kognitive Strukturen .....	11
5.2	»Hardware« I: Unser Gehirn .....	12
5.2.1	Hirnstamm .....	13
5.2.2	Zwischenhirn .....	14
5.2.3	Großhirnrinde und Großhirn .....	17
5.2.4	Anatomische und funktionelle (A)Symmetrie .....	20
5.3	»Hardware« II: Nervenbahnen .....	23
5.4	»Arbeitsspeicher« und »Datenspeicher« – Unser(e) Gedächtnis(se). ....	25
5.4.1	Vergessen .....	25
5.4.2	Sensorisches Register – Ultrakurzzeitgedächtnis .....	26
5.4.3	»Arbeitsspeicher« – Kurzzeitgedächtnis .....	27
5.4.4	»Datenspeicher« – Langzeitgedächtnis .....	28
5.4.5	Gedächtnis und Schlaf .....	29
5.5	Was ist noch rund ums Gehirn wichtig? .....	31
5.5.1	Lebenslanges Lernen II: Haltbarkeit – Lernen im Alter .....	31
5.5.2	Gehirn und Geschlecht: Denken mit den Hoden? .....	32
5.6	Wichtiges aus diesem Kapitel .....	33

<b>6</b>	<b>Das große Lernen</b> .....	35
6.1	Lernen und Denken .....	35
6.1.1	Aneignung, Speicherung und Abruf der Information: Wissenskonstruktion .....	35
6.1.2	Laterales und vertikales Denken .....	37
6.1.3	Denkblockaden, Denkfehler und deren Behebung .....	38
6.2	Lerngesetz .....	40
6.3	Lernraum .....	43
6.3.1	Lernraum gegen Trichter .....	43
6.3.2	Lernraum und Lernumgebung .....	45
6.3.3	Realistische Abschätzung der Fähigkeiten .....	46
6.3.4	Wahrnehmungskanäle – Lerntypen .....	51
6.3.5	Wie wir den Lernstoff auf- und annehmen – Lernstile .....	56
6.3.6	Erfahrung als Grundlage des Lernens – Lernmodi .....	57
6.3.7	Abschließende Anmerkungen zu Lerntypen, -stilen und -modi .....	62
6.3.8	Ohne Emotionen kein Lernen .....	63
6.3.9	Motivation .....	66
6.3.10	Lernziele .....	74
6.3.11	Effizienter Umgang mit Zeitressourcen .....	81
6.3.12	Life-Learning-Balance .....	90
6.4	Wichtiges aus dem Kapitel. Schlüsselkompetenzen für das Lernen .....	95
<b>7</b>	<b>Lerntechniken und -methoden</b> .....	97
7.1	Techniken und Methoden zur Aneignung von Information .....	98
7.1.1	Gehirnaktivierung .....	98
7.1.2	Habt ihr richtig verstanden? .....	99
7.1.3	Aktives Hören .....	101
7.1.4	Fragen, die das Gehirn öffnen .....	103
7.1.5	Assoziationsbildung .....	110
7.1.6	Mnemotechniken .....	112
7.1.7	Wiederholen .....	115
7.2	Techniken und Methoden zur Verarbeitung und Speicherung der Information .....	122
7.2.1	Begriffe definieren .....	122
7.2.2	Zusammenfassen .....	124
7.2.3	Lernen in Gruppen .....	124
7.2.4	Arbeiten mit Texten .....	129
7.2.5	Laut lernen .....	133
7.2.6	Lehrend lernen .....	134
7.2.7	Modellieren/Konstruieren .....	136
7.2.8	Visualisieren .....	138
7.2.9	Lernen mit Musik .....	155
7.2.10	Parallellernen .....	157

7.2.11	Passives Lernen .....	158
7.2.12	Suggestopädische Verfahren .....	159
7.3	Techniken und Methoden zum Abruf von Information .....	163
7.3.1	Das Kind in uns .....	164
7.3.2	Kreativitätstechniken und Gamification .....	169
7.3.3	Fragen zur Prüfung .....	178
7.4	Metallernen .....	179
7.4.1	Reflexion als Metakognition .....	179
7.4.2	Lernportfolio .....	181
7.4.3	Lerntagebuch .....	183
7.5	Abschließende Anmerkung zu den Lernmethoden .....	184
7.6	Wichtiges aus dem Kapitel – Lernen als ganzheitlicher Prozess .....	185
<b>8</b>	<b>Was außer Lernmethoden noch zu beachten ist</b> .....	<b>191</b>
8.1	Verhalten im Unterricht .....	191
8.2	Lehre deinen Lehrer! .....	195
8.2.1	Uni-Professoren sind keine Hochschullehrer! .....	195
8.2.2	Merkmale der guten Lehre .....	197
8.2.3	Lehrstile .....	198
8.2.4	Wie erfahre ich mehr über meine Dozenten? .....	199
8.2.5	Lehre deinen Lehrer! – Ein Abgleich von Lehr- und Lernzielen .....	200
8.2.6	Lehre deinen Lehrer! – Der Lehr-Lernvertrag .....	202
8.2.7	Lernbezugspersonen – Mentoren .....	204
8.2.8	Mein bester Lehrer der Welt .....	208
8.3	Sei dir dein eigener Lehrer! .....	209
8.3.1	(Selbst)Lerncoaching .....	209
8.3.2	Selbstgesteuertes Lernen .....	211
8.4	Ohne Veränderungen – kein Lernen! .....	213
8.5	Wichtiges aus dem Kapitel. Selbstgesteuertes Lernen als die effektivste Lernform .....	215
<b>9</b>	<b>Professionalität</b> .....	<b>217</b>
	<b>Nachwort</b> .....	<b>221</b>
	<b>Danksagung</b> .....	<b>223</b>
	<b>Literaturverzeichnis</b> .....	<b>225</b>
	<b>Empfohlene Literatur</b> .....	<b>229</b>
	<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	<b>231</b>
	<b>Der Autor</b> .....	<b>237</b>