

Inhaltsverzeichnis

1 ICH – und das Buch	11
1.1 Das Buch – und SIE	11
1.2 Das Buch – ein Ziel	12
1.3 Das Buch – ein Ziel, ein Konzept, eine Lösung	14
1.4 Das Buch – Nutzen der Potenziale mit der Lern-Spirale	16
1.5 Das Buch – ein Buch für mich	18
2 ICH – und das Lernen	21
2.1 Lernen – was ist das?	22
2.2 Aus Erfahrungen lernen – Selbst-Reflexion	24
2.3 Lernen Erwachsene anders und schlechter?	27
2.4 Lebenslanges Lernen – ein MUSS!	30
2.5 Motive, Motivation und Lern-Erfolg	37
2.6 Der Kampf um die Ressourcen	46
2.7 Lern-fit sein heißt, auch körperlich und geistig fit sein	54
2.8 Lernfördernde Arbeitsgestaltung	60
2.8.1 «Wie man sich bettet, so lernt man»	60
2.8.2 Ablenkungsursachen erkennen, Störungen überwinden	61
2.8.3 Feste Lern-Gewohnheiten und positive Arbeitshaltung entwickeln	61
2.8.4 Arbeitsatmosphäre und Arbeitsplatz gestalten	62
2.8.5 Arbeitsablauf, Hilfsmittel und Zubehör	63
2.9 Mit den Mut- und Muntermachern zum Erfolg	65
3 Lernen – wie funktioniert denn das?	67
3.1 Das Gehirn – das Weltwunder Nr. 1	68
3.2 Die ZWEI – Gehirnhälften	71
3.3 Lernen im Schlaf? Wie das Unbewusste hilft	72
3.4 Das Gehirn – das geheimnisvolle Superwesen	74
3.4.1 «Elektrochemie» und «Apfelsine»	74
3.4.2 Lernen im Drei-Drittel-Takt	75
3.4.3 Worauf beruht die Speicherung?	76
3.4.4 Ohne Netzwerk geht es nicht – Lernen in vernetzten Strukturen	78
3.4.5 Emotionen – von «Doppeltrichter» und «Flaschenhals»	79
3.5 Informationen sind immer etwas Neues	80
3.6 Wie? Wo? Was? ... Gedächtnis!	86
3.6.1 «7 auf einen Streich»	86
3.6.2 Einfluss von «Störinformation»	88
3.6.3 Das dreistufige Gedächtnis-(Speicher-)System	89
3.6.4 Einige Grundregeln und Richtwerte	92
3.6.5 Gedächtnisarten	93
3.7 Behalten, Vergessen – Lern-Hemmungen	93
3.7.1 Welche Faktoren beeinflussen das Behalten?	93
3.7.2 Ratschläge für ein besseres Behalten	94
3.7.3 Vergessen – sinnvoll oder eine Qual?	95
3.7.4 Das Leistungsprofil des Gehirns beachten	95
3.7.5 Lern-Hemmungen erkennen und bekämpfen	96
3.7.6 Eine Zwischenbilanz	98
3.8 Intelligenz und ihre Formen	99
3.9 So lerne ich, wie man lernt!	101

4 Modelle, Methoden und Prozesse	103
4.1 Modelle – Lern-Theorien: Welche ist die zweckmäßigste?	104
4.1.1 Formen und Merkmale des Lernens	104
4.1.2 Die klassischen Lern-Theorien	105
4.2 IVA – Der Informations-Verarbeitungs-Ansatz	107
4.3 Methoden – mit den Verständlichmachern zum Erfolg	109
4.3.1 B = Bilder machen, Bilder produktiv einsetzen	110
4.3.2 R = Richtig strukturieren	113
4.3.3 A = Alle aktivieren – Alle agieren	119
4.3.4 I = Das I: Ideen und Kreativität freisetzen	122
4.3.5 N = Netze knüpfen, Verbindungen herstellen ... und verankern!	125
4.4 Mit Gedankenkarten kommt Verstehen aufs Papier	128
4.5 Der Lern-P-R-OZ-E-S-S	132
4.6 Mit den Schrittmachern zum Erfolg	136
4.6.1 Orientieren und Ziele setzen – Anfangen	136
4.6.2 Planen, Koordinieren und Unterstützen	137
4.6.3 Richtig lernen	138
4.6.4 Informieren – Präsentieren – Kommunizieren	139
4.6.5 Erfolg kontrollieren	142
4.6.6 Sichern und Verbessern von Lern-Leistungen	145
5 Lernen – nur ganzheitlich menschengerecht	147
5.1 Ganzheitlich menschengerecht: Was heißt das?	147
5.2 Mit(-)Menschen – partnerschaftlich lernen	149
5.3 Lernen – aufgaben- und problemgerecht	153
5.3.1 Ansatz und Vorgehensweise	153
5.3.2 Schrittweises Vorgehen	153
5.3.3 Schema – Konzept der Wissensstruktur	156
5.3.4 Abschließende Schritte und das Ergebnis	157
5.4 Lern-Kompetenz entwickeln – ein Ziel, ein Modell	158
5.5 Das Konzept – wie aus Potenzial Lern-Kompetenz wächst	162
5.6 Mit der Lern-Spirale in eine kompetente Lern-Zukunft	165
5.6.1 Die Lern-Spirale	165
5.6.2 Aufbau und Wirkungsweise	165
5.6.3 Das Regelwerk	166
5.6.4 Verwendung und Einsatzbereiche	167
5.7 Mensch-gerecht: individuelles Lernen	168
5.7.1 Lern-Typen	168
5.7.2 Drei Wege zur Selbsterkennung	169
5.8 Viele Lern-Wege führen zum Erfolg, aber nur einer ist effektiv	171
5.8.1 Die vier Lern-Wege und ihre Bewertung	171
5.8.2 Aktives Hören	173
5.8.3 Aktives Hören, Mitschreiben und Auswerten	173
5.8.4 Aktives Sehen	174
5.8.5 Aktives Lesen	174
5.8.6 Aktives Handeln	176
6 Lernen – mit der Lern-Spirale zum Erfolg	177
6.1 ICH und meine Rundmacher – bei der Arbeit	178
6.2 Ich will – die Tür zum Erfolg!	183
6.2.1 Wille, eine magische, mythische Größe?	183
6.2.2 Wille – Wollen – Wirklichkeit	185
6.2.3 Ein Konzept zum willens-basierten Lernen	186
6.2.4 Wesentliche Erkenntnisse und Regeln für ein kräftiges «Ich will»	186
6.2.5 Nun sind Sie gefordert!	187
6.2.6 Die Tür zum Erfolg	188

6.3	Ziele setzen, Orientieren: Anfangen	189
6.3.1	Der Teilprozess «Ziele setzen»	189
6.3.2	Orientieren – durch Situationsanalyse	189
6.3.3	Orientieren – durch Aufgabenanalyse	191
6.3.4	Zielbestimmung	191
6.3.5	Anpacken – statt aufschieben	192
6.4	Planen, Koordinieren, Unterstützen	193
6.4.1	Der Teilprozess «Planen»	193
6.4.2	Eignungsfeststellung	194
6.4.3	Der Strukturplan	194
6.4.4	Zeit- und Terminplanung	195
6.4.5	Methodisch-organisatorische Planung	196
6.4.6	Der Arbeitsplan (= Gesamtplan)	196
6.4.7	Informationsquellen	197
6.5	Richtig lernen	197
6.6	Informieren – Präsentieren – Kommunizieren	203
6.6.1	Der Teilprozess «Kommunizieren»	203
6.6.2	Den eigenen Stil finden	204
6.6.3	Informieren – Überzeugen	204
6.6.4	Präsentieren – Überzeugen	205
6.6.5	Kommunizieren – Überzeugen	205
6.7	Erfolg kontrollieren	206
6.7.1	Der Teilprozess «Kontrollieren»	206
6.7.2	Kontrollprozess und Kontrollplan	206
6.7.3	Sich auf die Prüfung vorbereiten	207
6.7.4	Verhalten bei Prüfungen	209
7	Sichern und Verbessern des Lernens	211
7.1	Gespräche – im Café und anderswo	211
7.2	Probleme knacken – der Ansatz	214
7.2.1	Wie ... Was ... Womit?	214
7.2.2	Welchen Ansatz wähle ich?	215
7.2.3	Das mehrstufige Problemlöse-Verfahren	215
7.2.4	Die «leistungsgesteigerte Lern-Spirale» oder Problemlösen mit der Lern-Spirale	217
7.3	Üben und Wiederholen geben Sicherheit	217
7.4	Kleinere und mittlere Probleme knacken	222
7.5	Mit PEP in die Zukunft	227
7.5.1	Nur wer sich in Bewegung setzt	227
7.5.2	PEP – die Zukunft gestalten	227
7.5.3	PEP – eine Kurzbeschreibung	227
7.5.4	Jedes Lern-Problem ist lösbar!	233
7.6	Ich investiere ... in meine Zukunft ... ich lerne!	234
7.6.1	Ein Lern-Problem anpacken, bevor es entsteht!	234
7.6.2	Ich reflektiere über mein Selbst	235
7.6.3	Ich pflege mein intellektuelles Potenzial	237
7.6.4	Ich investiere in Aus- und Weiterbildung	238
7.6.5	Ich investiere in Lern- und Denk-Strategien	238
7.6.6	Ich optimiere mein Lernen ... mit PEP	240
8	Lernen – heute und morgen	241
8.1	Lernen zwischen Gestern und Morgen	241
8.2	Lernen – mit den Neuen Medien	248
8.3	Lernende Organisation – die Zukunft meistern	252
8.4	Lernende Organisation – ein Modell	255
8.5	Lernende Unternehmen	262
8.6	Lernende Schule	267

8.7	Das andere Lernen – dezentral und offen	275
8.7.1	Aus DREI wird EINS	275
8.7.2	Außenstellen einer Lern-Gesellschaft	276
8.7.3	Das Lernen mit der Arbeit verbinden	277
8.7.4	Arbeitsverbundenes Lernen – Formen und Weiterentwicklung	278
8.8	Lernende Gesellschaft – in die Zukunft investieren	280
8.8.1	Ein Wandel im Wandel	280
8.8.2	Ehrlich sein, wenn es um Zeit, Geld und Leistungen geht	281
8.8.3	Veränderungen gestalten heißt Zukunft gestalten	282
8.8.4	Mit der Lern-Spirale Zukunft gestalten	284
8.8.5	Lernen schafft Zukunft	286
	LÖRNIs Lern-Tipps von A bis Z	289
	Begriffe und Definitionen	293
	Literaturverzeichnis	297
	Stichwortverzeichnis	299