

## Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort des Herausgebers der Reihe</b> . . . . .	IX
<b>Einführung</b> . . . . .	1
<b>I. Teil: Theorie</b>	
<b>1. Theoretische Grundlagen</b> . . . . .	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
<b>2. Das menschliche Gedächtnis</b> . . . . .	27
2.1 Begriffserklärung: Gedächtnis . . . . .	27
2.2 Verschiedene Speichersysteme . . . . .	28
2.3 Schulische Relevanz . . . . .	29
<b>3. Die Lernsituation</b> . . . . .	31
3.1 Kooperatives Lernen . . . . .	31
3.2 Konsequenzen für das selbstgesteuerte Lernen . . . . .	32

## II. Teil: Praxis

<b>4. Selbstgesteuert Lernen</b>	36
<b>5. Planung</b>	43
5.1 Langfristige Zeitplanung	44
5.2 Kurzfristige Zeitplanung	45
5.3 Hausaufgabeneinteilung	49
5.4 Pausen	52
<b>6. Konzentration</b>	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
<b>7. Effektive Lern- und Arbeitstechniken</b>	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
<b>8.</b>	<b>Klassenarbeiten</b> . . . . .	119
<b>9.</b>	<b>Kooperatives Lernen</b> . . . . .	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
<b>10.</b>	<b>Lernstörungen: Probleme und Hilfen</b> . . . . .	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
<b>11.</b>	<b>Rückblick</b> . . . . .	156
	<b>Literatur</b> . . . . .	158
	<b>Abbildungsverzeichnis</b> . . . . .	163
	<b>Tabellenverzeichnis</b> . . . . .	164