

Verena Steiner

Exploratives Lernen

Der persönliche Weg zum Erfolg
Ein Arbeitsbuch für Studium, Beruf und Weiterbildung

Illustrationen von Gaby Klaey

Pendo
Zürich München

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Einleitung	8
1 Auf ins Abenteuer	13
Weiße Flecken auf der Landkarte	16
Die fünf Elemente des Explorativen Lernens	17
Exploratives Lernen beginnt mit Neugier	19
Beobachten und Reflektieren	26
Den persönlichen Lernstil finden	48
2 Konzentration	67
Konzentration – Stillhalten oder Bewegung?	69
Der Möglichkeiten sind viele	77
3 Den Lernprozess angehen	95
Das Wesen der Prozesse	97
Geistige Flexibilität	115
Mikro- und Makroprozesse beim Lernen	125
Wissen, Gedächtnis und Erinnerung	133
4 Inhalte erarbeiten	159
Nicht jeder Inhalt ist gleich gut erschließbar	160
Denkpause vor dem Start	169
Der richtige Einstieg ist entscheidend	174
Beim Elaborieren das Spielen nicht vergessen	182

Inhaltsverzeichnis

Intelligent reduzieren und strukturieren	192
Mehr Lust dank guter Strategie	198
5 Das Vergessen nicht vergessen	207
Vom Sinn des Auswendiglernens	209
Vergessen ist besser als sein Ruf	211
Memorieren: wo Ausdauer und Fantasie sich treffen	220
Repetieren und Festigen	230
Danksagung	237
Anhang	
Anmerkungen	240
Sachwortregister	245