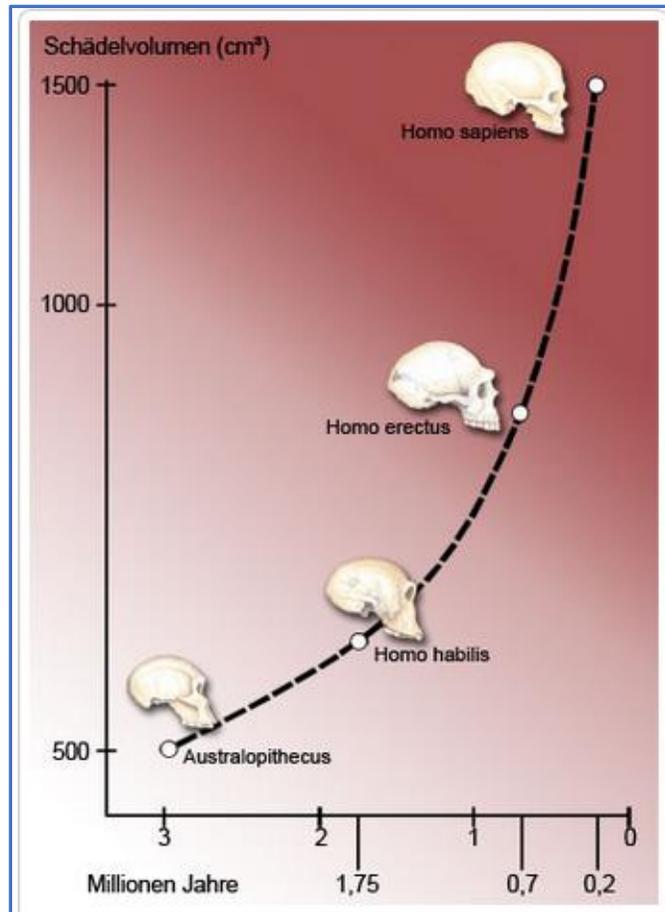


Wie findet Lernen statt

Lernen – ein lebenslanger Prozess

Schweizer Kongress für Adlerianerische Psychologie
5. September 2020

Gehirn – Evolutionäre Entwicklung

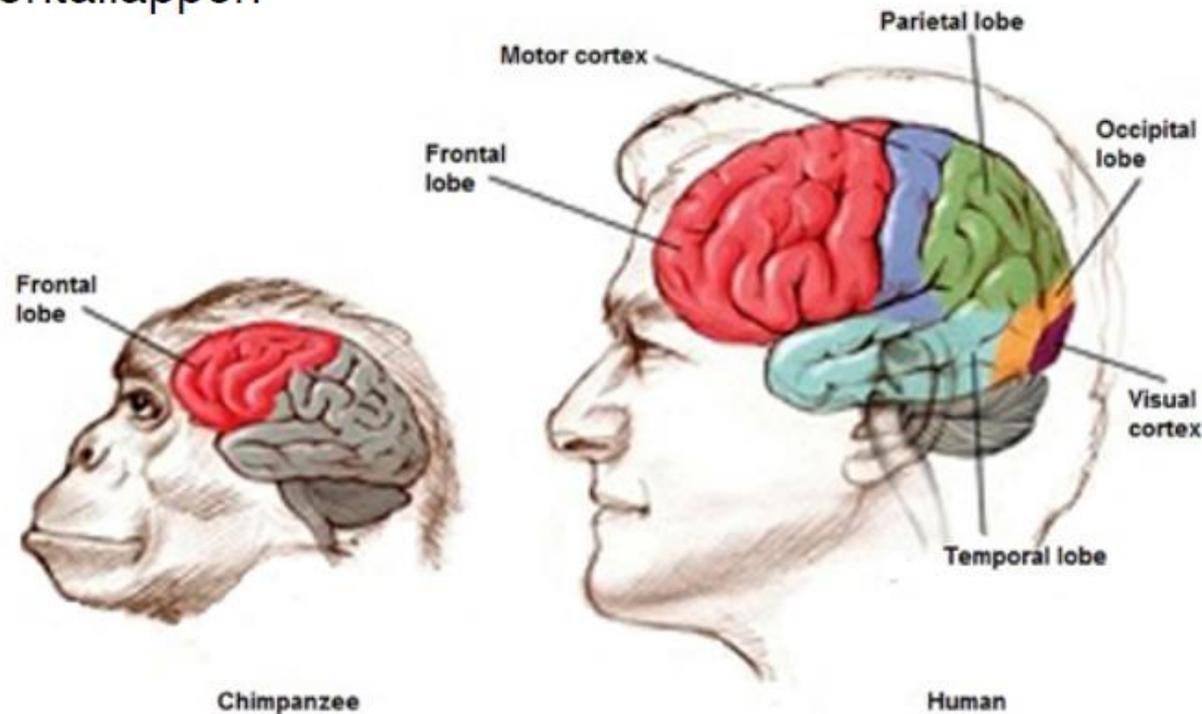


Gewicht in Gramm:

- Hauskatze: 30gr
- Kleiner Hund: 72gr
- Schimpanse: 95gr
- Durchschnittlich beim Homo sapiens: 1500gr
- Elefant: 6000gr

Gehirn- Ausserordentliche Fähigkeit des Menschen IfiPP

Frontallappen



(Quelle: www.frontiersin.org)

Frontallappen = Stirnhirn

Das neuronale Selbst-Netzwerk hat seinen Sitz im Stirnhirn, in einer Gehirnregion, die zum Zeitpunkt der Geburt neurobiologisch noch unreif und nicht funktionsfähig ist.

Sitz der Empathie: Ab dem 3. Lebensjahr sollte ein Kind angeleitet werden, die Perspektive Anderer zu berücksichtigen.

Exekutive Funktionen: Planerisches Denken findet hier statt.

Vor- und Nachteile des Frontallappens

Vorteile:

- Planerisches Denken = exekutive Funktionen => Grundlage von organisatorischen Fähigkeiten
- «Ort» der Empathie

«Nachteile»:

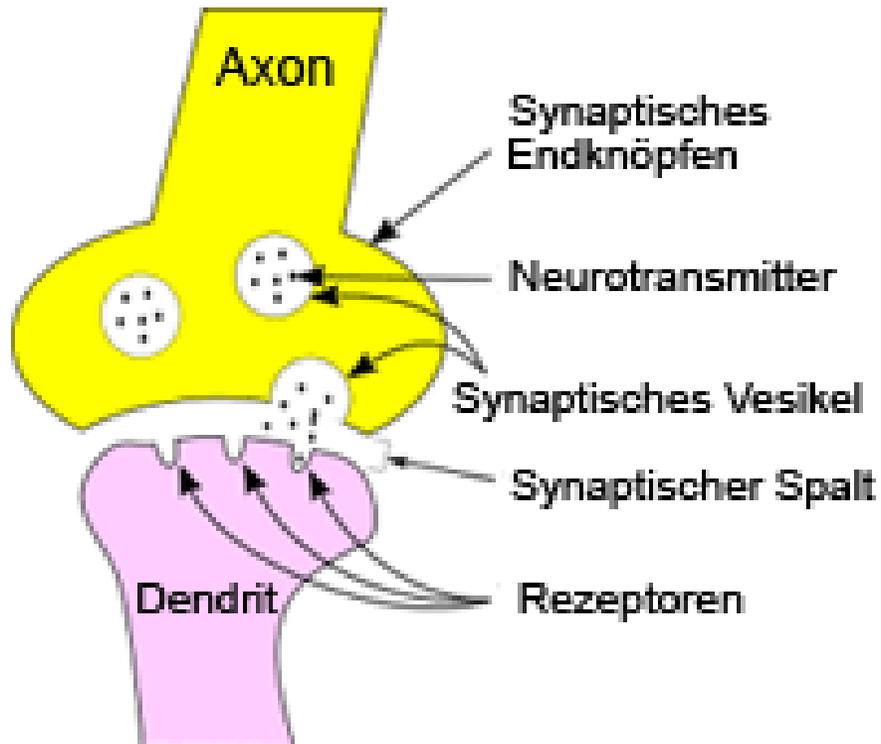
- Bildet sich bis zum 30igsten Lebensjahr aus
- Ermöglicht es dem Menschen, in Gedanken in die Vergangenheit und / oder in die Zukunft zu gehen und im Heute positive / negative Gefühle zu haben

Gehirn – die linke und die rechte Hirnhälfte



- Linke Hirnhälfte: wünscht sich Ordnung, ist logisch, linguistisch und linear.
- Rechte Hirnhälfte: ist holistisch (ganzheitlich), nonverbal; sendet und empfängt Signale wie Gesichtsausdruck, Augenkontakte, Stimmlage, Haltung und Geste => wichtig für die Kommunikation

Stelle der Informationsweitergabe im Gehirn – Die Synapse

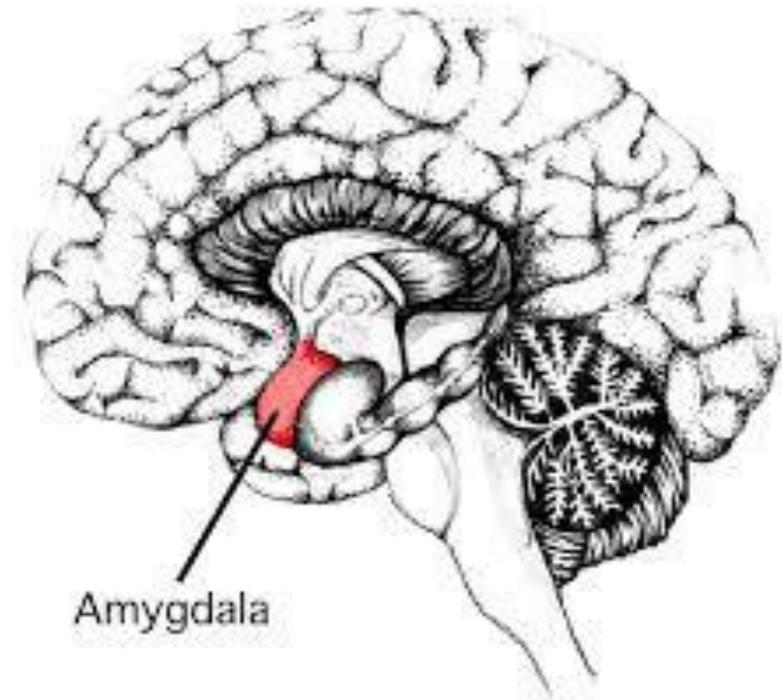


Neurotransmitter als Botenstoffe von elektrischen Signalen von afferentem zu efferentem Neuron.

Es gibt exzitatorische = erregende und inhibitorische = hemmende Neurotransmitterwirkungen

Gehirn - Amygdala

Die **Amygdala** ist ein paariges Kerngebiet des Gehirns im medialen Teil des jeweiligen Temporallappens. Sie ist Teil des limbischen Systems.



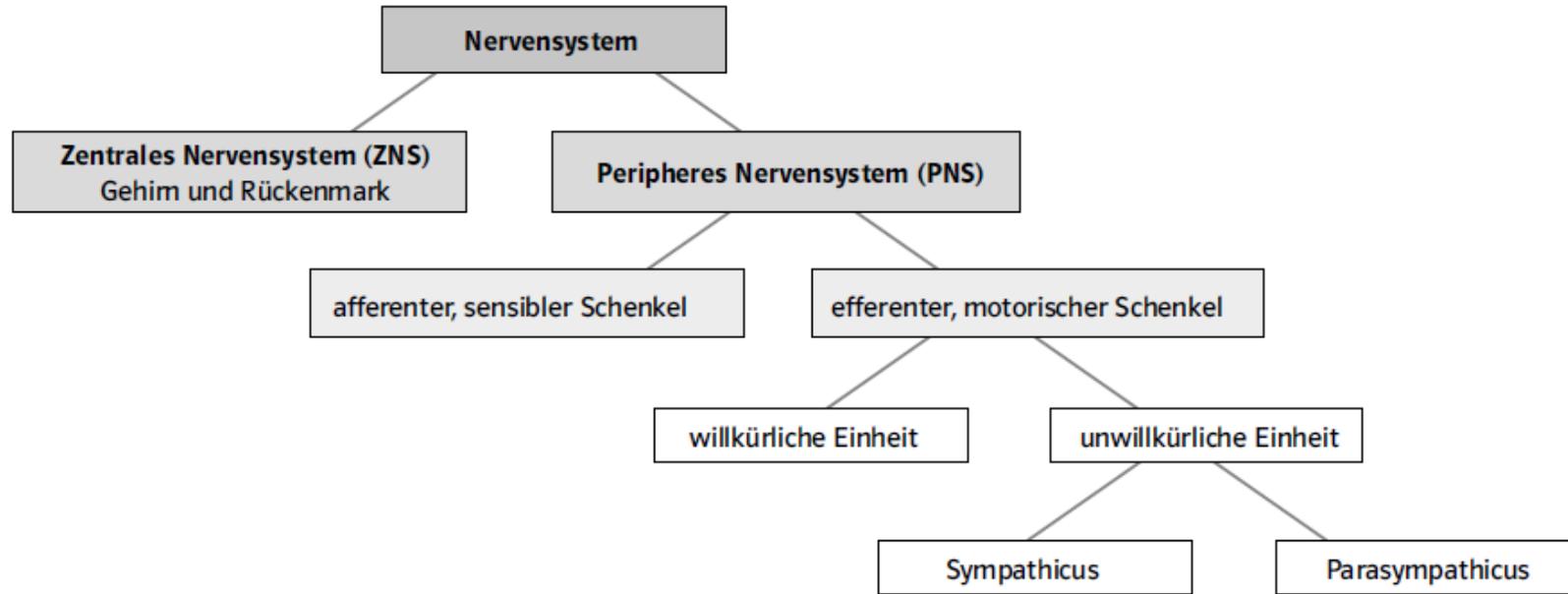
Gehirn - Amygdala

Meint das Gehirn eine Gefahr zu erkennen, so aktiviert sich die Amygdala.

Ab dem Moment kann ein Mensch nur noch folgende Verhaltensweisen aufzeigen:

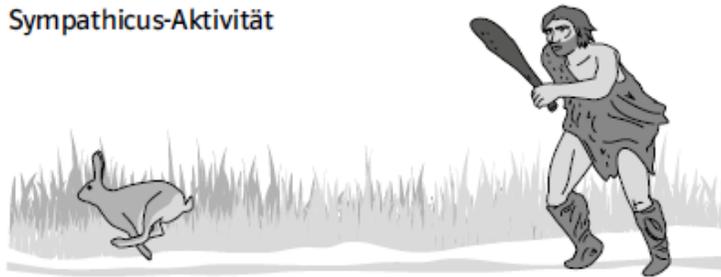
- **Fight:** Kampf, Angriff, Ausraster
- **Flight:** Rückzug, Flucht
- **Freeze:** Handlungsunfähigkeit
- **Faint:** effektive Ohnmacht (Dissoziation)

Nervensystem



1 Stellung des Sympathicus und des Parasympathicus im Nervensystem

Sympathicus-Aktivität



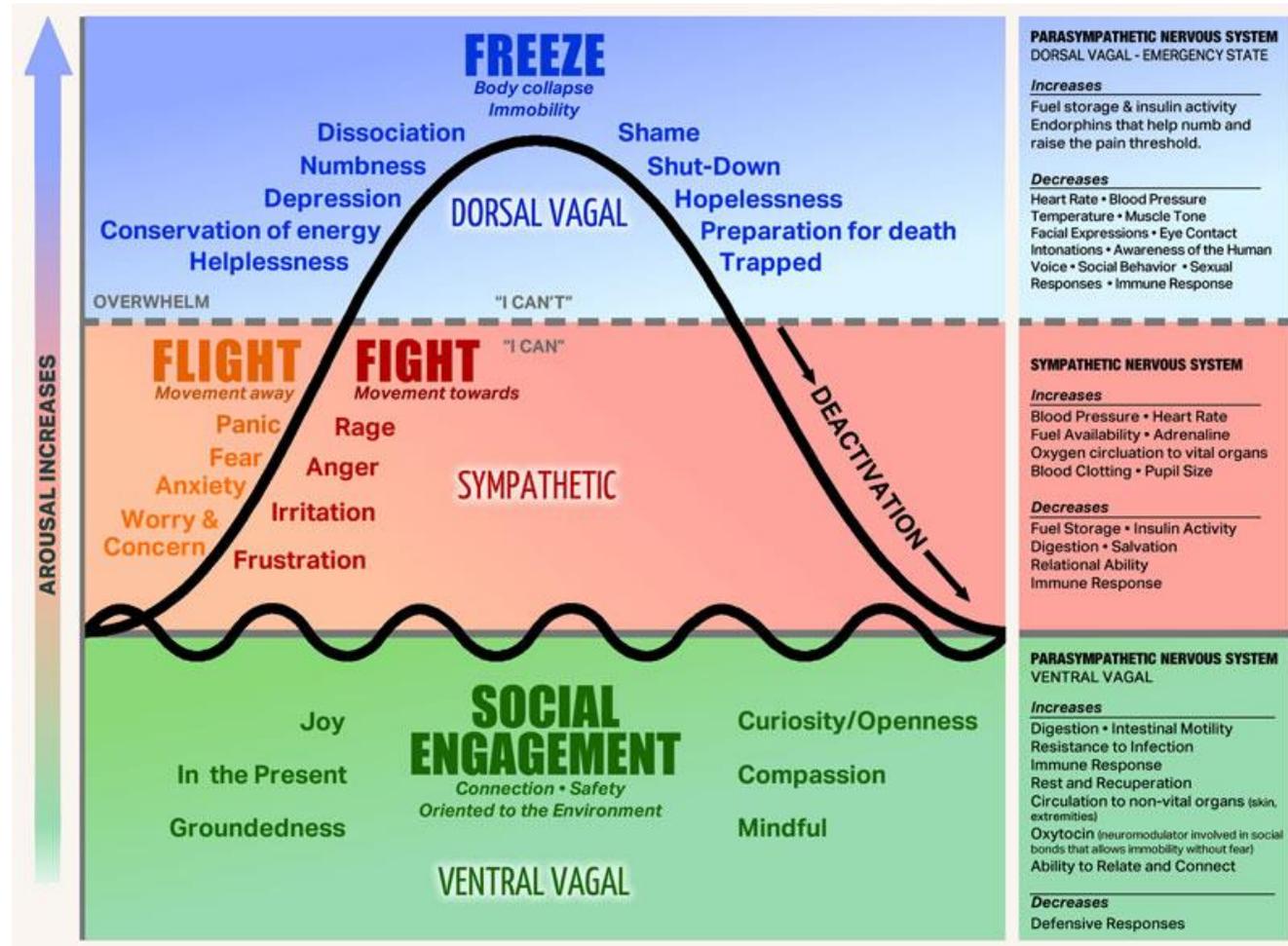
Anspannung, Stress, „Flight or fight“

Parasympathicus-Aktivität



Essen, Verdauung, Ausscheidung, Entspannung

Nervensystem & Neurologie



Lernen

«Nachhaltiges Lernen besteht darin, dass durch eigenständige Erfahrungen neues Wissen und neue Fähigkeiten mit vorhandenem Wissen und vorhandenen Fähigkeiten verknüpft werden.»

(Largo, 2010)

Lernen – was ändert sich am Gehirn

- Lernen = stets neue Informationen aufsaugen
- Je häufiger bestimmte Nervenzellen aktiviert oder erregt werden, desto stärker werden die dazwischen liegenden Synapsen => Das Gehirn wächst durch Aktivität
- Je häufiger eine Information wiederholt wird, desto stärker werden die Neuronen und ihre Verbindungen
- Je häufiger wir etwas lernen und das Gelernte wieder abrufen oder anwenden und je kürzer dies zurück liegt, desto besser prägt sich Wissen ein

Lernen – wie lernt das Gehirn

- Der Gehirnkreis «lernt»; je stärker das Wissen eingepägt ist, desto leichter ist es abrufbar
- Allgemeines wird dadurch gelernt, dass wir Beispiele erarbeiten
- Nur dann, wenn die Regel immer wieder angewendet wird, geht sie vom expliziten und sehr flüchtigen Wissen im Arbeitsgedächtnis in Können über

Lernen & Lebensstil

- Für Adler generiert der Mensch seinen individuellen Lebensstil aus dem Umstand heraus, dass er bereits mit Minderwertigkeitsgefühlen auf die Welt kommt und in der Kindheit lange Zeit mit seiner Kleinheit und seiner Hilfsbedürftigkeit konfrontiert ist.
- Das Herausbilden der Bewältigungsstrategien erfolgt im Lauf eines Anpassungsprozesses zwischen dem Kind und seiner Umwelt.

Lernen & Lebensstil

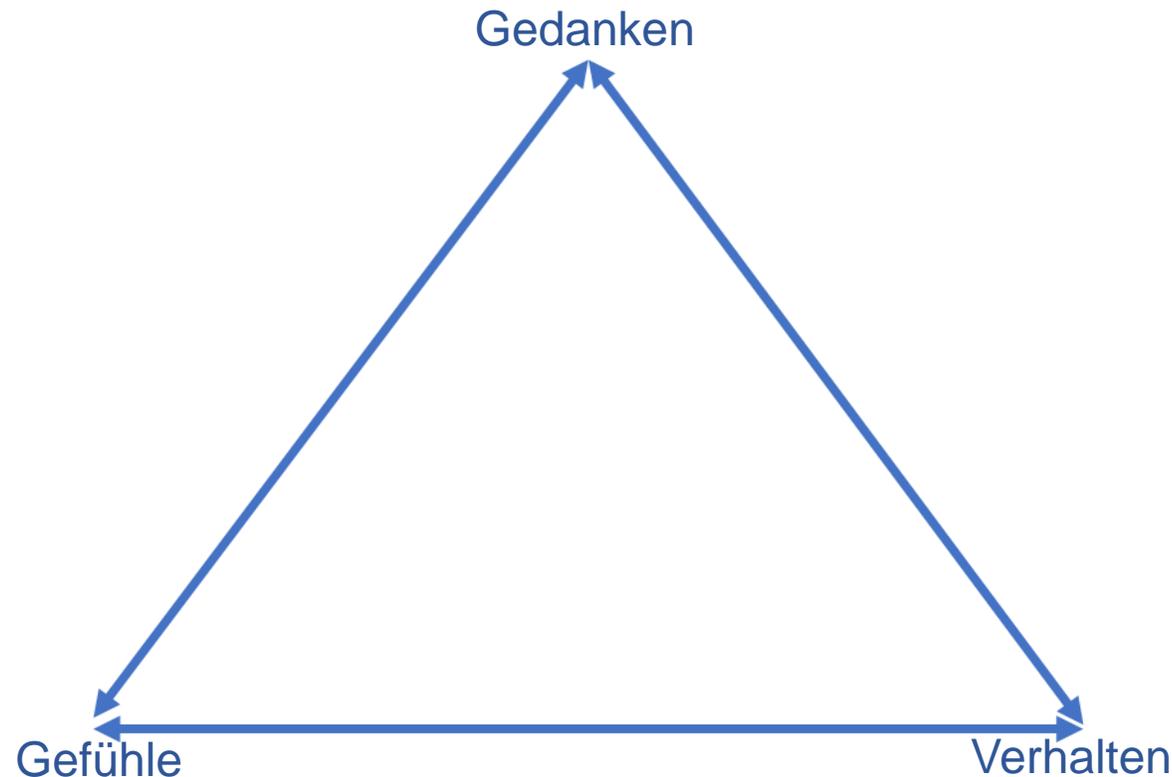
- Die Art und Weise, wie das Kind seine (Primär-) Beziehungen erlebt und mit welchen Emotionen es diese bewertet;
- Es ist davon auszugehen, dass die Entwicklung in physischer, kognitiver, emotionaler und sozialer Hinsicht in einer gegenseitigen Verbundenheit geschieht;
- In diesem Sinne stellt Lernen einen «ganzheitlichen» Vorgang dar, der auf allen Ebenen wechselseitig greift.

Lernen trotz Lebensstil

Sollten ungünstige Lebensstil-Sätze das Lernverhalten im Heute und Jetzt negativ beeinflussen, so gilt es, diese zuerst zu analysieren. Oft geben wiederholtes Scheitern und / oder sich wiederholende Situationen Hinweise auf missliche Lebensstil-Entscheide.

Sind diese einmal gefunden, so gilt es, sich bewusst und aktiv neu zu entscheiden. Dazu kann das kognitive Dreieck Unterstützung bieten.

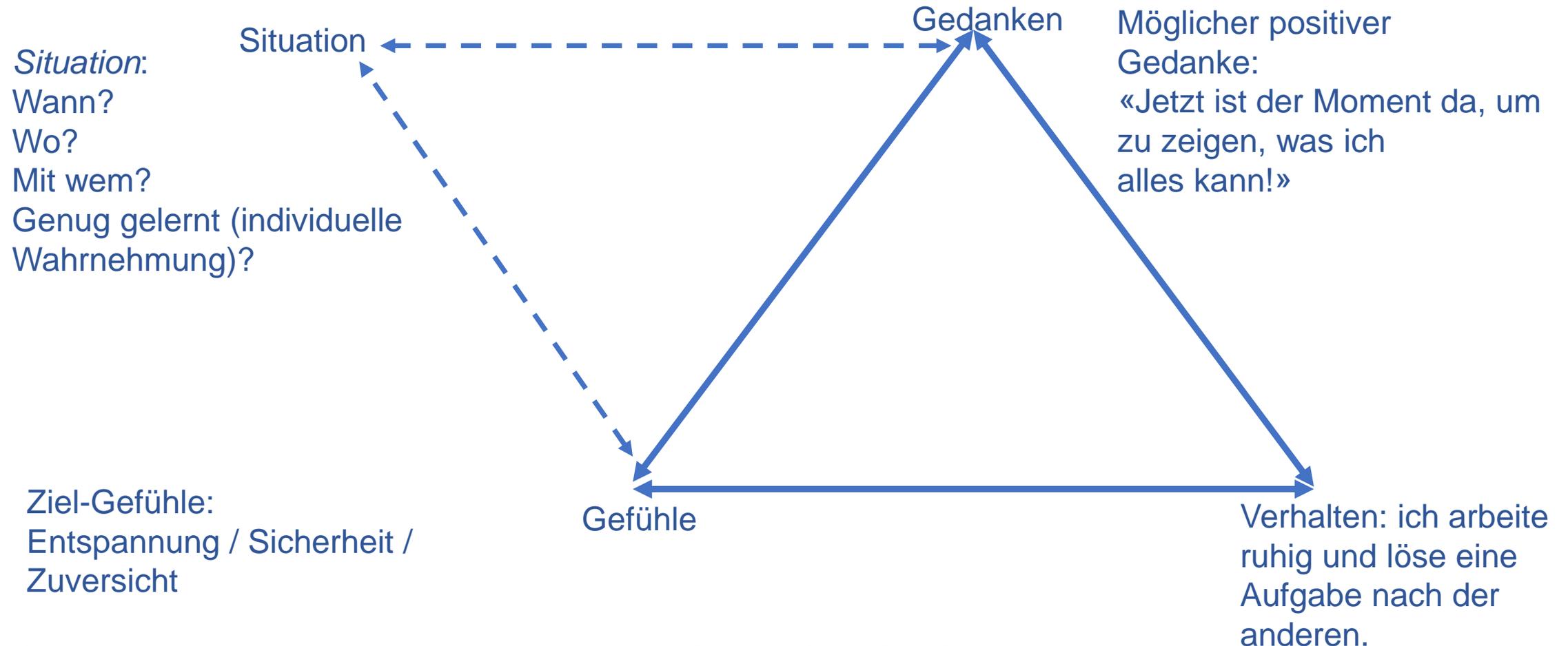
Das kognitive Dreieck



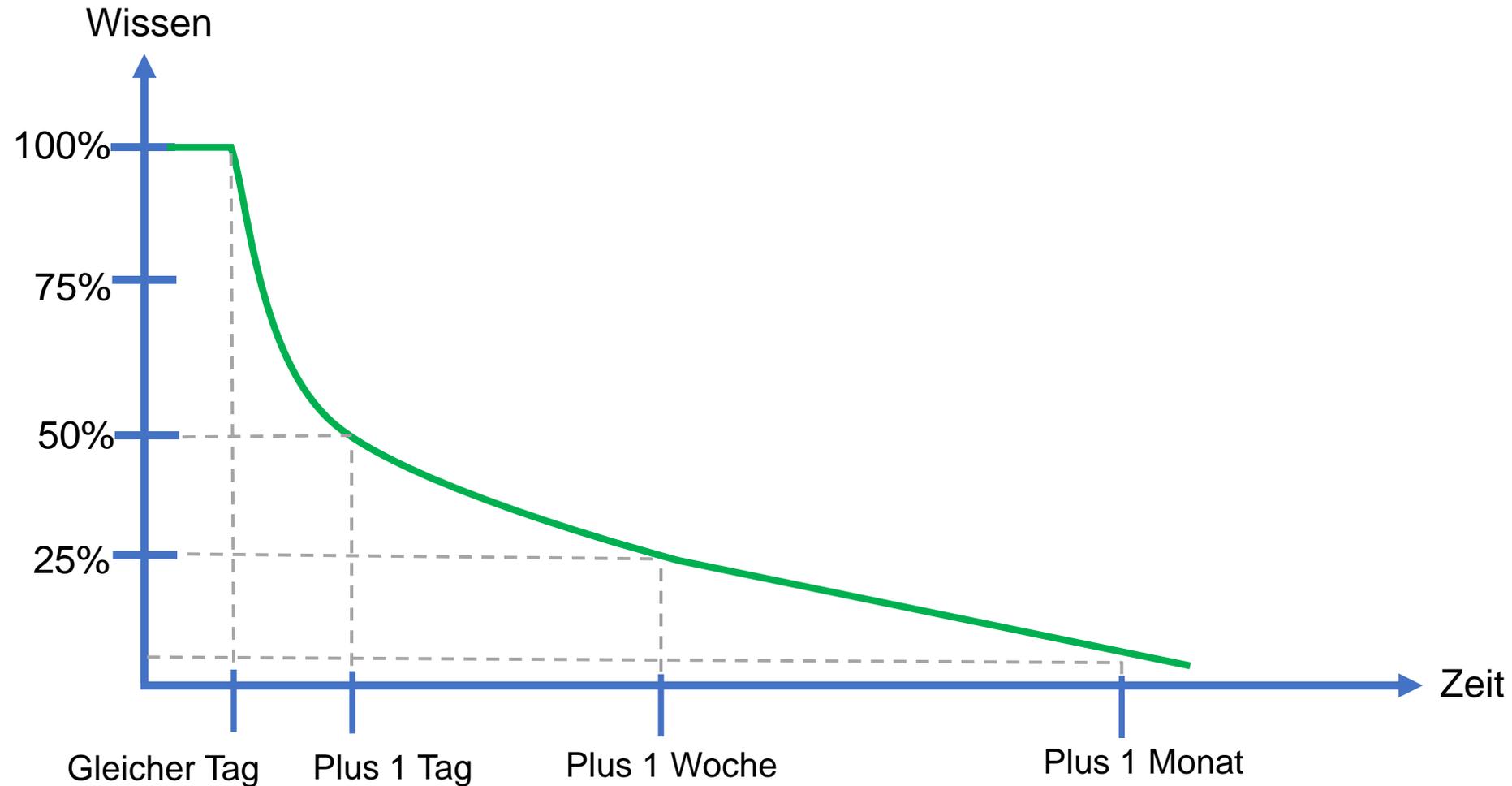
Das sichtbare Verhalten ist die Darstellung des Gefühls und NICHT des Gedankens. Das Gefühl kann jedoch durch einen positiven, lösungsorientierten Gedanken beeinflusst werden, was sich wiederum auf das Verhalten auswirkt.

Das kognitive Dreieck – eine Ergänzung

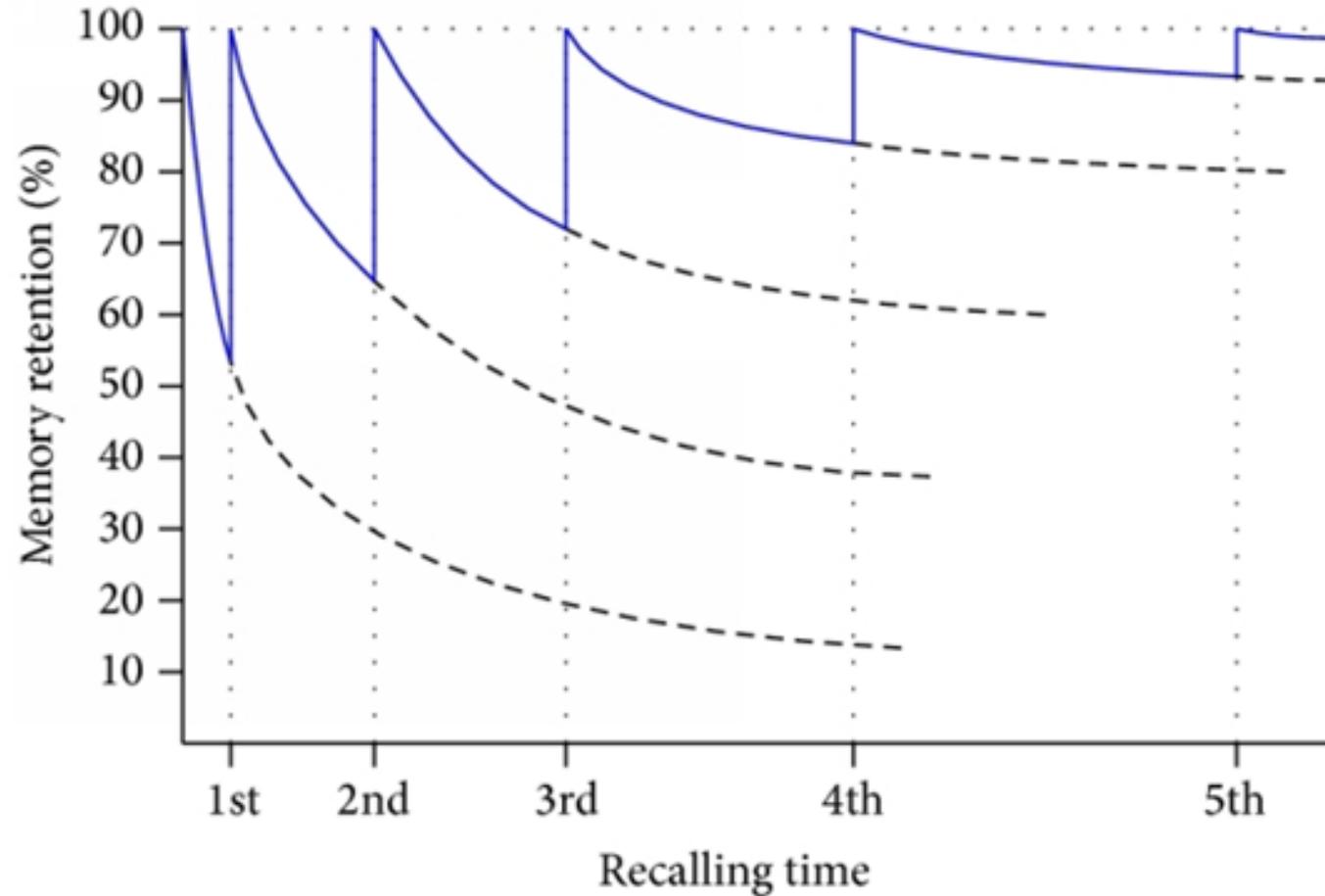
Am Beispiel von Prüfungsangst:



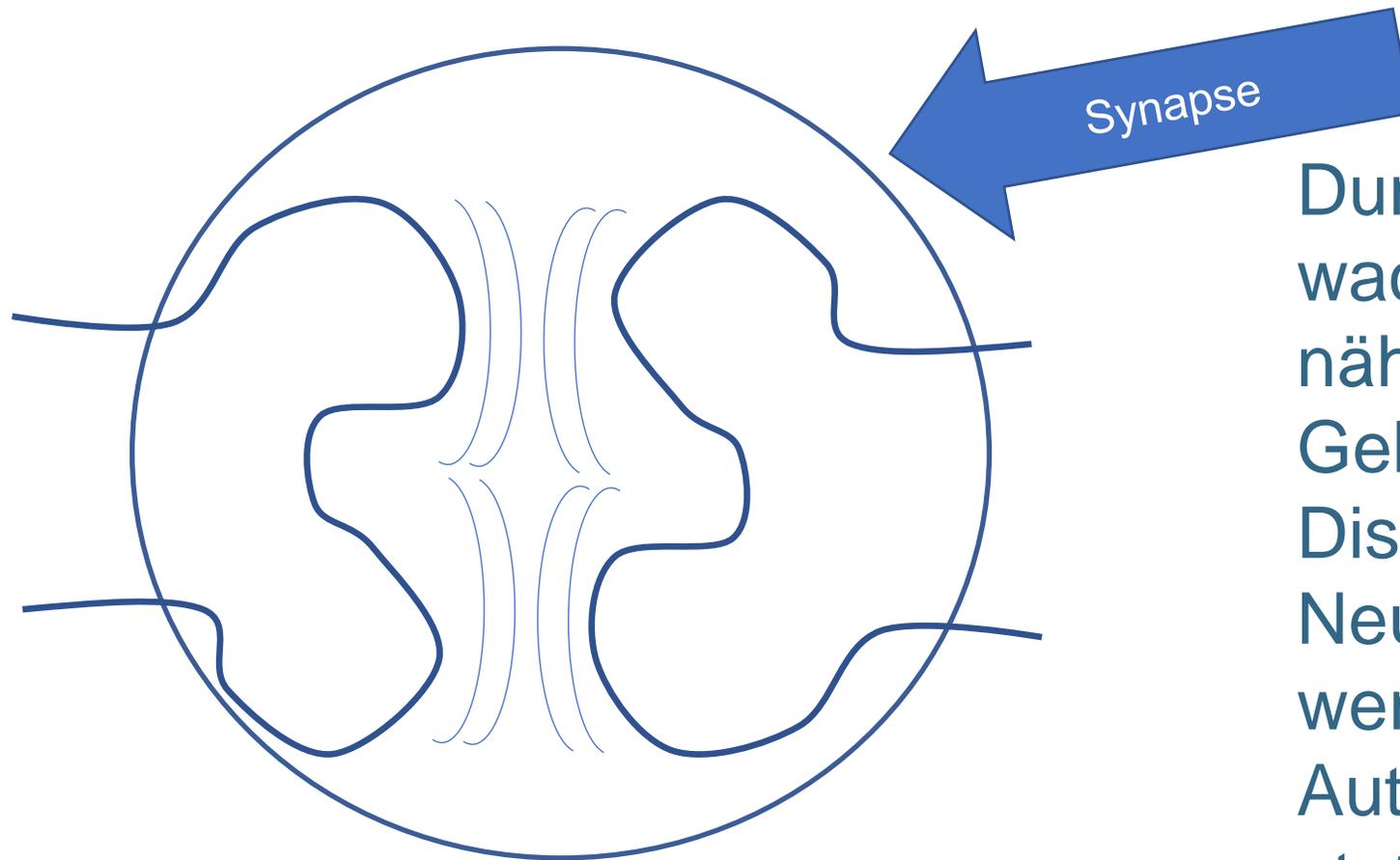
Gedächtnis - Vergessenskurve



Gedächtnis - Wiederholungen



Gedächtnis - Wiederholungen



Durch Wiederholungen wachsen die Neuronen näher zusammen, das Gehirn «wächst», die Distanz zwischen den Neuronen in der Synapse werden kleiner, Automatisierung findet statt.

Lernen – einige wichtige Fakten

Effektives Lernen findet nur statt, wenn das Gehirn entspannt ist. Ein Gehirn ist entspannt, wenn

- die Lernzeit (**wann**)
- die Lernumgebung (**wo**; beispielsweise zu Hause, in einer Bibliothek, spazierend im Wald, etc.)
- das Lern**setting** (allein, zu zweit, in einer Gruppe)
- definierte, konkrete Lernziele (**was**)

berücksichtigt werden.

Lernen – einige wichtige Fakten

- Das Gehirn lernt von der eigenen **Handschrift** besser.
- Ist ein konkretes **Ziel** vorhanden, so lässt sich mehr Motivation generieren. Die Frage nach dem **WOZU** kann helfen, das Ziel zu definieren.
- Sollte trotz hohem Engagement das Resultat unzufriedenstellend sein, so lohnt es sich, eine **Fehleranalyse** zu machen (Verständnisfehler, unsorgfältiges Arbeiten (Flüchtigkeitsfehler), Aufgabe nicht sorgfältig gelesen, etc.)

Lernen – einige wichtige Fakten

- Sollte unmittelbar nach einer Lerneinheit (Gehirn ist im «Aufsaugemodus») auf ein elektronisches Gerät zugegriffen werden (TV, Tablet, PC, Laptop, Youtube, Serien, etc.), so wird die Hälfte des gelernten Stoffes «überschrieben», weil das Gehirn keine Unterscheidung macht zwischen Wichtig und Unwichtig.
- Anhand des «kognitiven Dreiecks» lässt sich eruieren, wie durch neue Gedanken, Motivation generiert und dadurch neues Verhalten aufgezeigt werden kann.

Lernen – was Lernen beeinflusst

Aufmerksamkeit / Konzentration

Motivation = Emotionales Engagement

Exekutive Funktionen - Handlungssteuerung

Lernen - Aufmerksamkeit

- Interesse – Hüter der Aufmerksamkeit: Interesse bringt eine der wichtigsten Ressourcen der heutigen Zeit mit sich: Aufmerksamkeit;
- Wer aufmerksam ist, der lernt auch mehr;
- Fokus der Aufmerksamkeit;
- Lernen bedeutet Modifikation synaptischer Übertragungsstärke.

Lernen - Motivation

Motivation ist gemäss Dörnyei (2001) dann hoch, wenn...

- Lernende kompetent sind
- über ausreichende Autonomie verfügen
- sich lohnende Ziele setzen
- Feedback bekommen
- Bestätigung von anderen erhalten

Lernen - Motivation

Die emotionale Bewertung ist ausschlaggebend dafür, welchen Zielen sich der Mensch (auch unbewusst) zuwendet und welchen (emotionalen) Zweck die Bedürfnisbefriedigung erfüllen soll. Es geht in diesem Sinn um das **WOHIN** und **WOZU** des Antriebs, um «intentions-in-action», was auf neurobiologische Weise an Adlers Prinzip der **Finalität** erinnert.

Lernen – Exekutive Funktionen

- Sich das Ziel klarzumachen und einen Weg dahin zu beschreiten
- Gleichzeitig aber auch den Fortschritt und die Angemessenheit des Vorgehens im Auge zu haben
- Auf die eigenen Empfindungen (z.B. «Das kann eigentlich nicht sein») zu hören.

Exekutive Kontrolle hat also viel mit der Bereitschaft, sich zu engagieren, zu tun.

Lernen – Exekutive Funktionen

Für eine gelingende Selbstkontrolle benötigt es folgende Fähigkeiten:

1. Die Inhibition von Verhalten und Aufmerksamkeit
2. Das Arbeitsgedächtnis
3. Die kognitive Flexibilität

Lernen – Exekutive Funktionen - Inhibition

- Inhibition bedeutet Impulskontrolle.
- Trotz bestehender Impulse etwas NICHT tun und NICHT ablenken lassen, um ein angestrebtes Ziel konsequent zu verfolgen.

Lernen- Exekutive Funktionen – Das Arbeitsgedächtnis

- Das Arbeitsgedächtnis hat eine begrenzte Speicherkapazität
- Das Arbeitsgedächtnis trägt entscheidend dazu bei, dass komplexe kognitive Funktionen entstehen können.

Lernen – Exekutive Funktionen – Kognitive Flexibilität

- Die kognitive Flexibilität baut auf dem Arbeitsgedächtnis und der Inhibition auf.
- Als kognitive Flexibilität beschreibt man die Fähigkeit, sich auf neue Situationen oder Anforderungen einstellen zu können.
- Mit einer hohen kognitiven Flexibilität können Probleme und Situationen leichter aus verschiedenen Perspektiven betrachtet und aus Fehlern gelernt werden.

Lernstrategien

- Wochenplan
- Prüfungsübersicht
- Aufgabenlösungsdiagramm (exekutive Funktionen)
- Priorisierung
 - To Do Liste
 - Eisenhower-Prinzip
- Wasserfallmodell bei Projektarbeiten (über mehrere Wochen)
- Lerntyperfassung
- Funktionsniveau
- Gedächtnis
- Entspannung

Lernstrategie - Wochenplan

Dient der Planung und Strukturierung der Woche

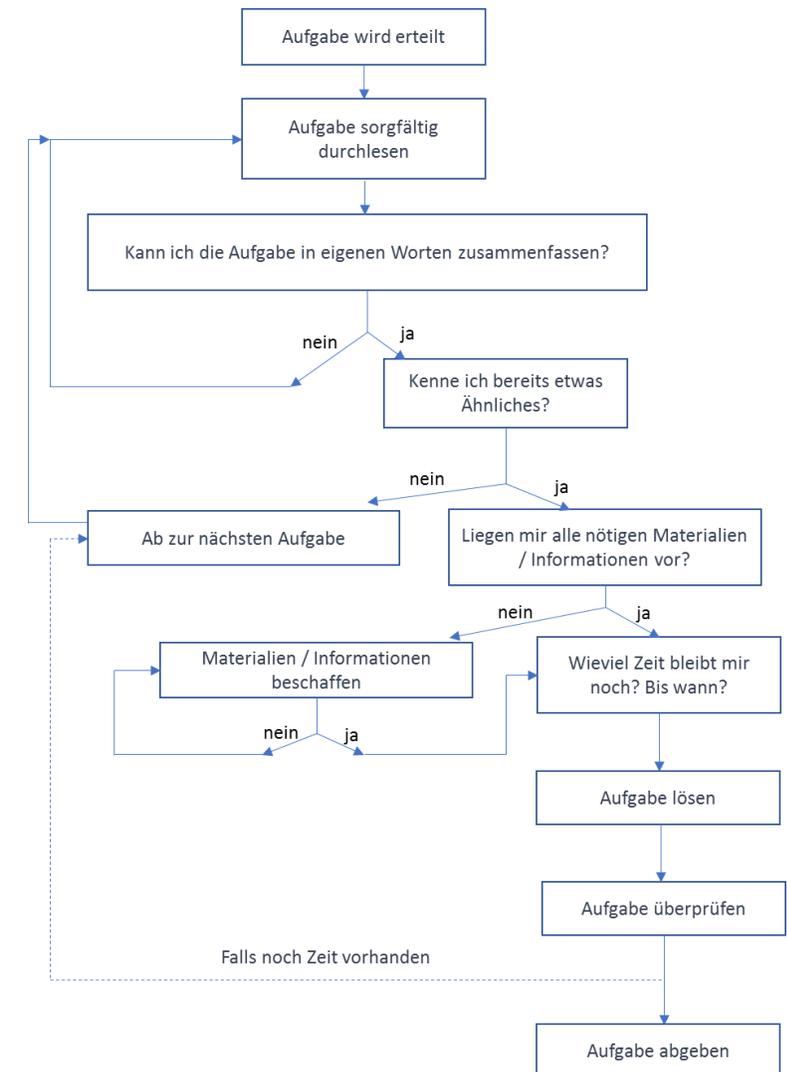
- Ziel: Beruhigung ins System bringen und Gewissheit erhalten, dass genug Zeit fürs Lernen eingeplant ist
- Stolperstein: Benötigt vor allem zu Beginn etwas Disziplin
- Muss während drei Wochen erlebt werden um erfahren zu können, ob der Wochenplan in dieser Version «verhebet»

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
06:45 Waky	Ausschlafen bis 12:00	Ausschlafen bis 12:00				
06:45-07:15 Morgenritual	06:45-07:15 Morgenritual	06:45-07:15 Morgenritual	06:45-07:15 Morgenritual	06:45-07:15 Morgenritual		
07:15-07:30 Weg	07:15-07:30 Weg	07:15-07:30 Weg	07:15-07:30 Weg	07:15-07:30 Weg		
07:30-13:00 Schule	07:30-11:50 Schule	07:30-13:00 Schule	07:30-11:50 Schule	07:30-11:50 Schule		
13:00-13:25 Weg	11:50-13:30 Zmittag	13:00-13:25 Weg	11:50-13:30 Zmittag	11:50-12:55 Zmittag	12:00-13:15 ZmorgeZmittag	12:00-13:15 ZmorgeZmittag
13:25-14:00 Zmittag	13:30-13:45 Weg	13:25-14:00 Zmittag	13:30-16:30 Schule	12:55-15:30 Schule	13:15-14:00 Ufzgi	13:15-14:00 Ufzgi
14:00-14:45 Ufzgi	13:45-14:30 Ufzgi	14:00-14:45 Ufzgi		ab 15:30 FREI	14:00-14:15 Pause	14:00-14:15 Pause
14:45-15:00 Pause	14:30-14:45 Pause	14:45-18:30 Frei	16:30-16:45 Weg		14:15-15:00 Studies	14:15-15:00 Studies
15:00-15:45 Studies	14:45-15:30 Studies		16:45-17:15 Pause		17:15-18:00 Ufzgi	ab 15:00 FREI
15:45-18:45 FREI	ab 15:30 FREI	18:45-19:30 Studies	18:45-21:30 Fussball			
18:45-21:30 Fussball		ab 19:30 FREI	ab 18:00 FREI			
21:30-22:45 FREI				ab 21:30 FREI		
22:45-23:00 Voci	22:45-23:00 Voci	22:45-23:00 Voci	22:45-23:00 Voci			22:45-23:00 Voci
23:00 Licht aus	23:00 Licht aus	23:00 Licht aus	23:00 Licht aus			23:00 Licht aus
Ufzgi	6 mal 45min	4.5				
Studies	5 mal 45min	3.75				
Voci	5 mal 15min	1.25				
		9.5				

Lernstrategie - Aufgabenlösungsdiagramm

Dient dem strukturierten und kontrollierten Angehen und Lösen von Aufgaben und gleichzeitig wird das «innere Sprechen» eingeübt

- Ziel: Flüchtigkeitsfehler minimieren, Augenmerk auf individuelle, vorher analysierte Schwäche fokussieren und gezielt verbessern
- Impulsives Lösungsverhalten sollte durch strukturiertes Vorgehen ersetzt werden
- Stolperstein: benötigt der mehrfachen Wiederholung, damit sich das neue Lernverhalten neurologisch etablieren kann => erneut etwas Disziplin gefordert



Lernstrategie - Priorisieren

Dient der Erschaffung einer Übersicht

- Ziel: Priorisierung hilft Struktur in den Alltag zu bringen; Priorisierung hilft, an den wichtigen Aufgaben zuerst zu arbeiten
- Kann in Form von To Do Liste gemacht werden oder auch in Form von einer Tabelle (Eisenhower)
- Stolperstein: Es muss Zeit dazu einberechnet werden, damit zu erledigende Punkte nicht vergessen werden

Lernstrategie – Priorisieren

To Do Liste

- E-mails ordnen
- Brief beantworten
- Post öffnen
- Pflanze Wasser geben
- To Do Liste erstellen
- Kollegen anrufen
- Kino-Reservation
-

Lernstrategie – Priorisieren Eisenhower-Prinzip

	dringend	nicht dringend
wichtig		
unwichtig		

Lernstrategie - Wasserfallmodell

Dient bei längeren Projektarbeiten der Übersicht inklusive Zeit-Management

- Ziel: Einteilung, Übersicht erschaffen, wichtige Meilensteine nicht vergessen
- Das Wasserfallmodell eignet sich sehr gut zwecks Übersicht, Meilensteine, Zeit-Management
- Stolperstein: Jugendliche benötigen Unterstützung bei der Einteilung

	Startphase						
Auftragsklärung		Phase 1					
Informationsbeschaffung			Phase 2				
Planung				Phase 3			
					Phase 4		
Ausführung						Phase 5	
Dokumentation							Endphase
Ausführung							
Testphase							
Überprüfung							
Abgeben							15.12.17 Abgabetermin
	KW44	KW45	KW46	KW47	KW48	KW49	KW50

Lerntypen

Es gibt verschiedene Lerntyp-Bestimmungs-Methoden. Zum Beispiel:

- Strukturell / Emotional / Sicherheitsliebend / Kreativ (von LVB Lernen e.V.)
- Visuell / Sozial / Unabhängig / Handelnd / Zuhörend (von www.rosemarie-rossi-consulta.ch)
- Visuell / Auditiv / Taktile (von Werner Herr, <http://www.peoemannheim.de/pdf/Lernstiltest%20Kolb%20und%20VAK.pdf>) => siehe nächste Seite

Fragebogen Lerntypen und Lernstile

Quelle: <http://www.geocities.com/BourbonStreet/1517/lo-indiv.htm>

	Frage	Oft (5)	Manchmal (3)	Selten (1)
1.	Ich kann mich besser durch Informationen, Erklärungen und Diskussion an etwas erinnern.			
2.	Ich bevorzuge, daß die Informationen auf einer Tafel mit visuellen Mitteln festgehalten werden.			
3.	Ich schreibe mir gerne alles auf oder mache mir Notizen, um sie später visuell zu wiederholen.			
4.	Ich verwende gerne Plakate, Modelle oder bevorzuge praktische Situationen.			
5.	Ich benötige Erklärungen von Diagrammen, Graphen und visuellen Anweisungen.			
6.	Ich liebe es mit meinen eigenen Händen zu arbeiten oder Dinge selbst zu machen.			
7.	Ich kann gut mit Zeichnungen und Diagrammen umgehen und entwerfe diese auch sehr gerne.			
8.	Ich kann gleichartige Töne zuordnen, wenn mir mehrere Töne vorgespielt werden.			
9.	Ich erinnere mich am besten, wenn ich Dinge mehrmals niederschreibe.			
10.	Ich verstehe Anweisungen auf Karten und habe keine Probleme, diesen zu folgen.			
11.	Bei akademischen Themen bevorzuge ich Vorlesungen oder Tonbänder.			
12.	Ich spiele mit Münzen oder Schlüssel in meinen Taschen.			
13.	Ich lerne die Aussprache von Wörtern besser, indem ich sie mehrmals laut ausspreche bevor ich sie niederschreibe.			
14.	Ich verstehe aktuelle Nachrichten besser, indem ich sie in der Zeitung lese bevor ich sie im Radio höre.			
15.	Ich kaue Kaugummi, rauche oder esse etwas während ich lerne.			
16.	Ich erinnere ich mich am besten an Dinge, wenn ich sie mir bildlich im Kopf vorstelle.			
17.	Ich lerne Buchstabieren am besten, wenn ich die "Fingersprache" verwende.			
18.	Ich würde eher einer guten Vorlesung oder einer Rede zuhören, als den gleichen Stoff in Textform zu lesen.			
19.	Ich bin gut beim Lösen von Puzzles oder Kreuzworträtseln.			
20.	Ich halte während des Lernens Dinge in meinen Händen.			
21.	Ich bevorzuge Nachrichten im Radio zu hören bevor ich sie in der Zeitung lese.			
22.	Ich besorge mir Informationen über ein interessantes Themengebiet, indem ich relevante Literatur und Unterlagen lese.			
23.	Ich fühle mich gut dabei, wenn ich jemanden berühre, die Hand schüttele, jemanden umarme, ...			
24.	Ich kann mündlichen Anweisungen besser folgen als schriftlichen.			

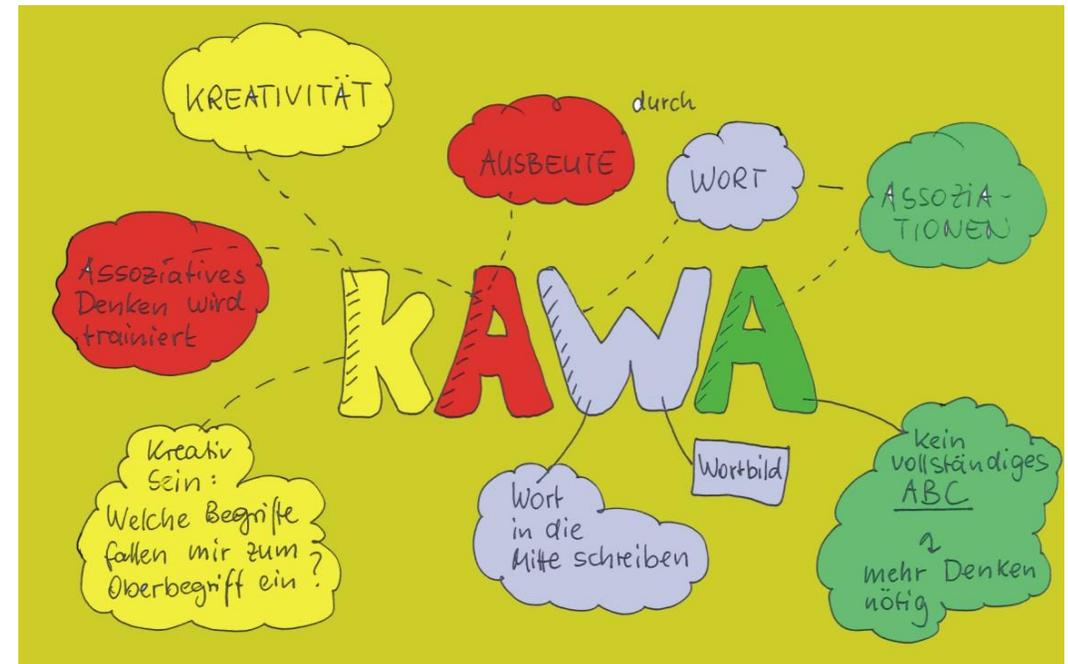
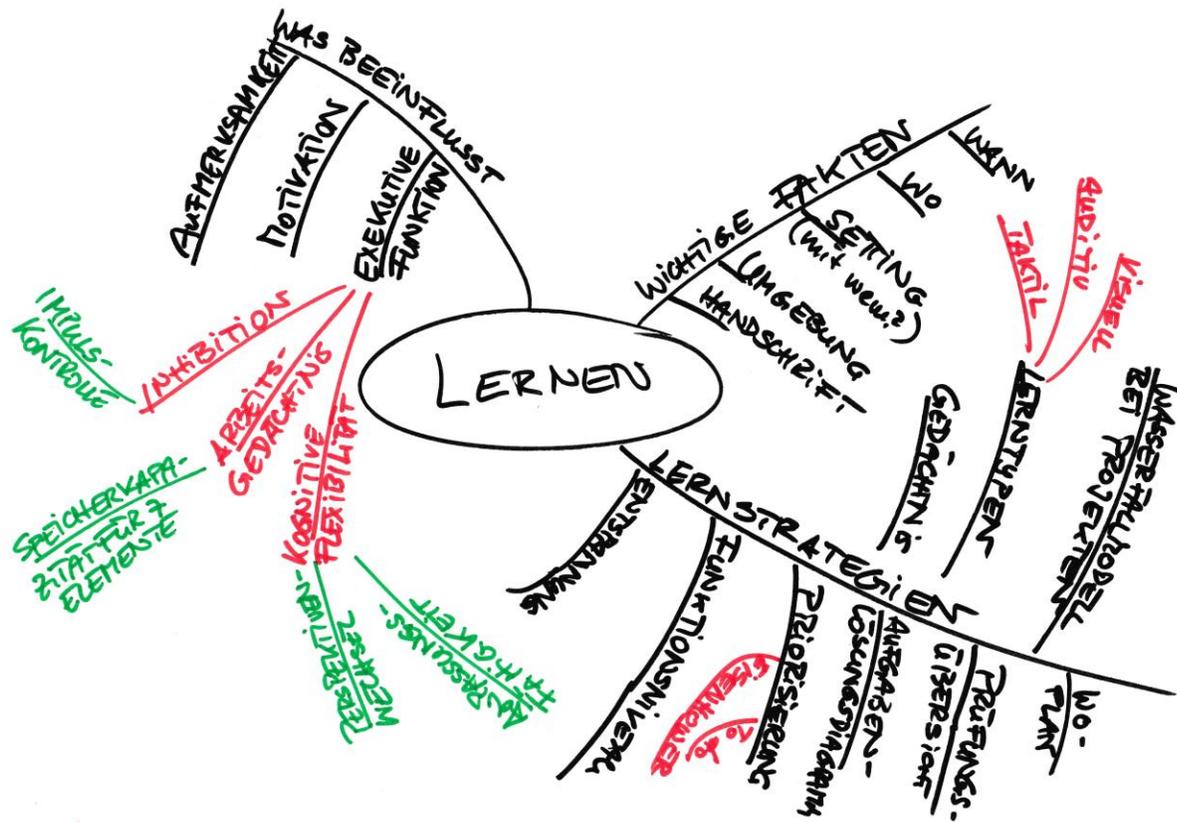
Lerntyp

Ergebnis: Mischtyp mit wahrscheinlich einem Hauptlerntyp

- **visueller Lerntyp**, dann ist es ganz besonders wichtig, auf die beim Lernen verwendeten Unterlagen zu achten (Diagramme, Karten, Kurzfilme, Notizen und Leselernkarten); Dieser Lerntyp wird Konzepte visuell oder als Fotos im Kopf festhalten.
- **auditiver Lerntyp**, dann ist es wichtig Tonbänderaufzeichnungen zu verwenden (Aufzeichnungen helfen Lücken in seinen Notizen aufzufüllen); Dieser Lerntyp wird durch Zuhören lernen, notfalls Notizen machen und diese durch Vorsprechen verarbeiten.
- **taktiler Lerntyp**, dann sollen wichtige Dinge niedergeschrieben werden; Dieser Lerntyp wird Notizen anfertigen, um diese später reflektieren und erneut verfolgen zu können.

Lernstrategien - Lerntyp

Bei visuellem Lerntyp: Mindmap / KAWA-Methode



Lernstrategien - Lerntyp

Bei auditivem Lerntyp:
Geschichten (Ich-
Geschichten) schreiben,
Zusammenfassungen,
ABC-Methode

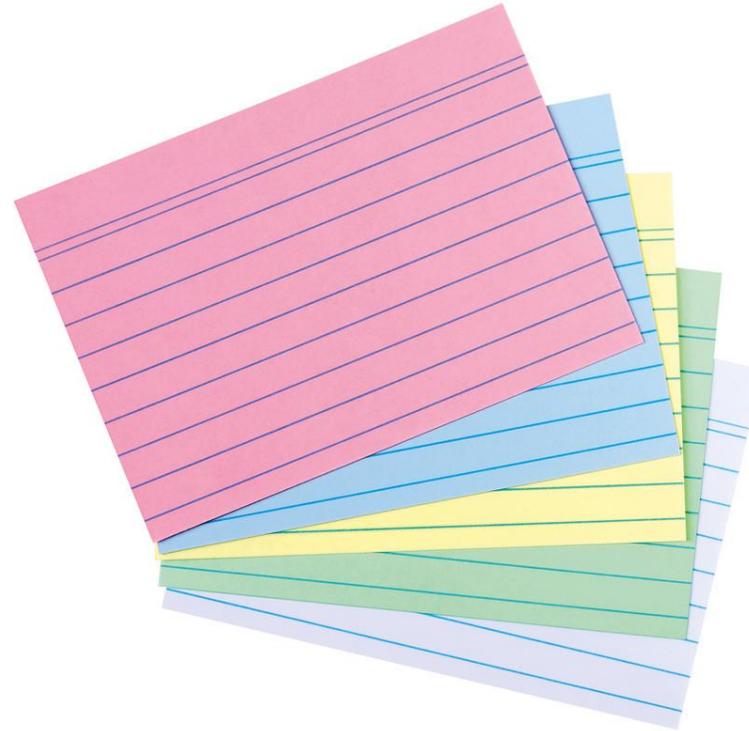
A	Aufmerksamkeit, Abläufe, Akzent-Technik, ABC-Technik
B	Beobachten, Priken bild, Berlin, Biugo
C	Computerspiel Speedolino
D	Datum: 7. April 16
E	Erfolge garantieren, 21er-Regel
F	Flip-Chart - Blätter vorbereiten, ?
G	Grundlagen des Lernens, Gedächtnistechniken, Gewohnheiten & fragen
H	Home-office, Hörs (Ausprägung → nimmt teil)
I	Immerses Archiv
J	Jokes einsetzen
K	Kapitel sichten, komponieren
L	Lesen - schnelles lesen, Lernanalyse, Lernmethoden
M	Mindmaps - Einsatz, Mindmap-Regeln, Motivation ermitteln, Methodenvielfalt, Memoflip
N	Neuronales Ablaufsystem
O	Organisationsformen, Optisches Sinn dominant
P	Planning, Planes, Power Point
Q	Querdenken gefragt
R	Repertoire erhöhen
S	Speedolino für bessere Konzentration, Spaß am Lernen, Studiersystem NTS, Sinne
T	Themen -
U	Unterricht? → Wie läuft es ab?
V	Vielfalt
W	Wiederholungsmanagement, Wettbewerb, Wunschthemen?
X	Y
Z	Zweihundertzwei-Stunden-Regel, Zaubern? Ziele setzen!! Zillestraße

ABC
Zeit: 5 Min

Thema
Seminar AOK

Lernstrategien - Lerntyp

Bei taktilem Lerntyp: formen, basteln, eigene Notizen nieder schreiben (Karteikarten)



Lernstrategie - Funktionsniveau

Zwischen folgenden Funktionsniveaus wird unterschieden und dienen zwecks Analyse möglicher Stolpersteine:

- **Ordnen:** zwischen verschiedenen Möglichkeiten entscheiden oder wenn viele Dinge gleichzeitig zu tun sind
- **Anfangen:** bei längerfristigen Vorhaben
- **Umsetzen:** pünktlich, bei Aufgaben oder Alltagsroutinen
- **Einteilen:** Prüfungsübersichtstabelle, kann auch für Lernstoffeinteilung grundsätzlich gebraucht werden

Lernstrategie - Funktionsniveau

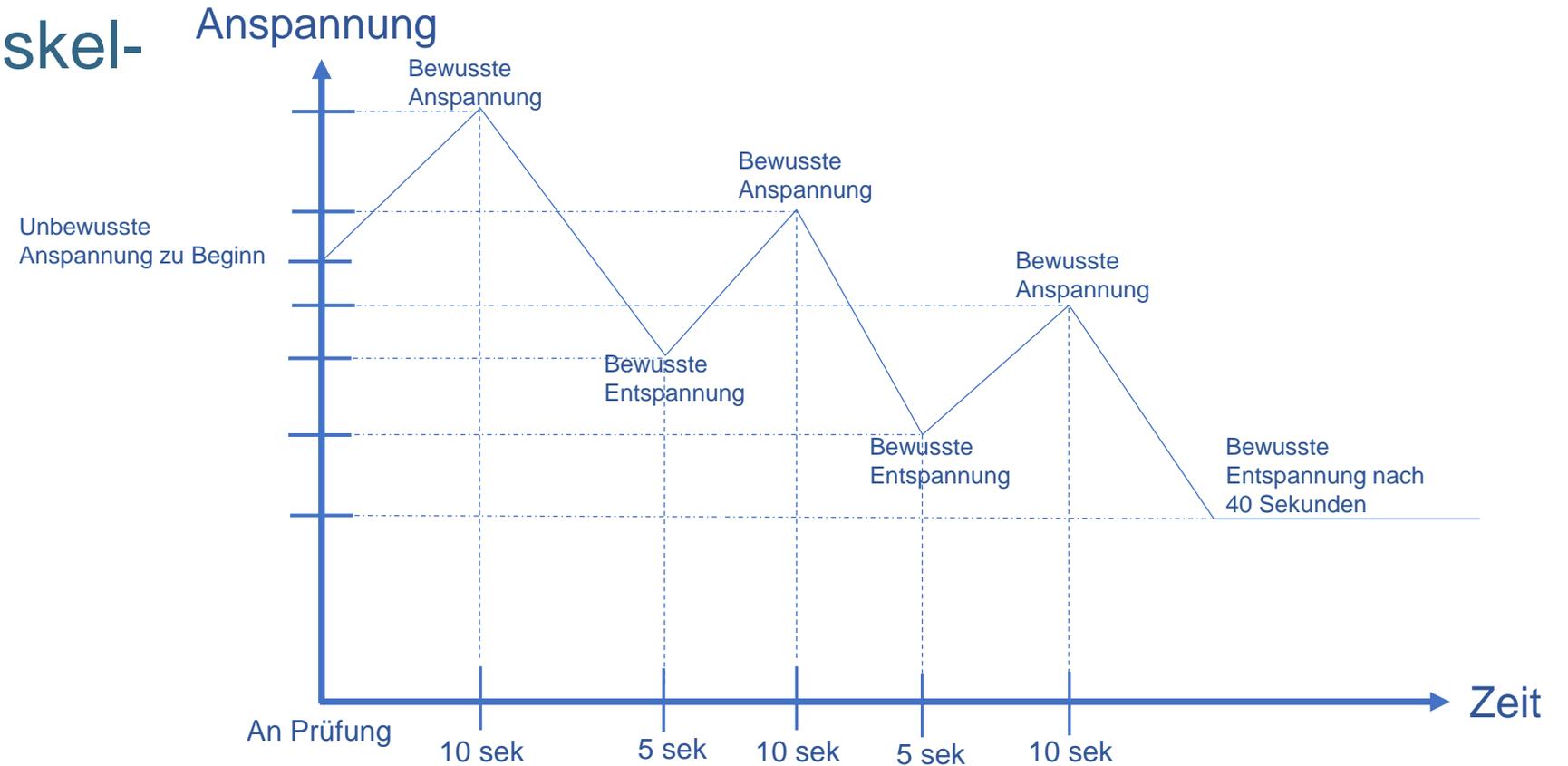
- **Planen:** Wochenplan, Schritt für Schritt
- **Erkennen/Entnehmen:** länger zuhören und Wesentliches entnehmen; Orientierung in fremder Stadt, neuer Schule, etc.
- **Gedächtnis:** sich etwas merken oder sich an etwas erinnern
- **Soziales:** Gruppenarbeiten, wenn andere anderer Meinung sind

Lernstrategie - Gedächtnis

- Sich Notizen machen
- Erinnerungsfunktionen nutzen
- To-do's in Agenda eintragen und Zeit dazu reservieren
- Assoziationen bilden
- Informationen mit bereits Bekanntem verbinden
- Informationen ordnen
- Informationen wiederholen
- Metagedächtnis einsetzen

Entspannung

Progressive Muskel- Relaxation Die Limonen- Übung



Fragen?



Institut für integrative Psychologie und Pädagogik Schweiz GmbH / Csilla Kenessey Landös

Sophienstrasse 2 / 8032 Zürich

076 319 65 67 / csilla.kenessey@ifipp-schweiz.ch

Gedächtnis - Unterscheidung

- **Kurzzeitgedächtnis** (Sekunden bis Minuten)
Leistung des präfrontalen Kortex
Beispiel: HAUS => HAUS / 34624 => 34624
- **Arbeitsgedächtnis** = jüngere Gedächtnisforschung sieht das Kurzzeitgedächtnis als einen Teil des Arbeitsgedächtnisses an, da das Arbeitsgedächtnis sowohl speichern aber auch gleichzeitig Informationen verarbeiten kann
Beispiel: HAUS => SUAHL / 34624 => 42643
- **Gedächtniskonsolidierung** (Tage bis Monate)
Lernen: je nach Gedächtnisinhalten sind verschiedene Gehirnareale zuständig
- **Langzeitgedächtnis** (Jahre bis Jahrzehnte)
Leistung der Grosshirnrinde als Ganzes

Gedächtnis - Gedächtniskonsolidierung

Kategorien der Gedächtniskonsolidierung:

- **Explizite** (deklarative) Gedächtnisinhalte = Fakten, Ereignisse
- **Implizite** Gedächtnisinhalte = Handlungsabläufe, Gewohnheiten, motorisches und emotionales Lernen
 - Erlernen von Gewohnheiten und Handlungsmustern auf bestimmte Reize hin
= **prozedurales Gedächtnis**

Gedächtnis – prozedurales Gedächtnis

- Durch intensives Üben etabliert sich eine Fertigkeit in einem **unbewussten Gedächtnissystem = prozedurales Gedächtnis**
- Es speichert Fertigkeiten und Regeln
- Einmal abgespeichert können diese Fertigkeiten automatisch ablaufen
- Aufnahme in dieses Gedächtnissystem geht nur durch intensives und häufiges Üben
- Aufbau dieses Gedächtnissystems läuft sehr langsam ab und benötigt viele Wiederholungen

Lernen - Motivation

Panksepp betrachtet die Motivationssysteme, die er als SEEKING-System bezeichnet, als Teil von insgesamt sieben basisemotionalen Systemen:

SEEKING (expectancy) = ERKUNDEN (Erwartung)

FEAR (anxiety) = FURCHT (Angst)

RAGE (anger) = WUT (Ärger)

LUST (sexual excitement) = LUST (sexuelle Erregung)

CARE (nurturance) = FÜRSORGE (Pflege)

PANIC/GRIEF (sadness) = PANIK/KUMMER (Trauer) und

PLAY (social joy) = SPIEL (soziale Freude)

Lernen - Motivation

Die sieben affektiven Regulationssysteme sieht Panksepp in einer starken Wechselbeziehung zueinander, wobei er das SEEKING-System als essenzielle Infrastruktur für alle anderen Basisemotionen ausmacht und – wie Bauer – die Zielgerichtetheit auf positive Emotionen, auf Bedürfnisbefriedigung und seine Prägung durch soziale Erfahrungen betont.

Das SEEKING-System wird aktiv, wenn Lösungen gefunden werden müssen.

Grundsätzlich soll dieser Teil der Regulationssysteme allerdings positive Gefühle erzeugen. Panksepp weist darauf hin, dass die über das SEEKING-System generierten positiven Gefühle vor allem im Rahmen von antizipatorischen Vorgängen hervorgerufen werden, demnach wenn etwas Lohnenswertes in Aussicht (WOZU) steht.

Lernstrategie - Funktionsniveau

Profilbogen zum Funktionsniveau

KATE

Name: _____ Datum: _____

Mein Belastungsprofil

Summenwert

