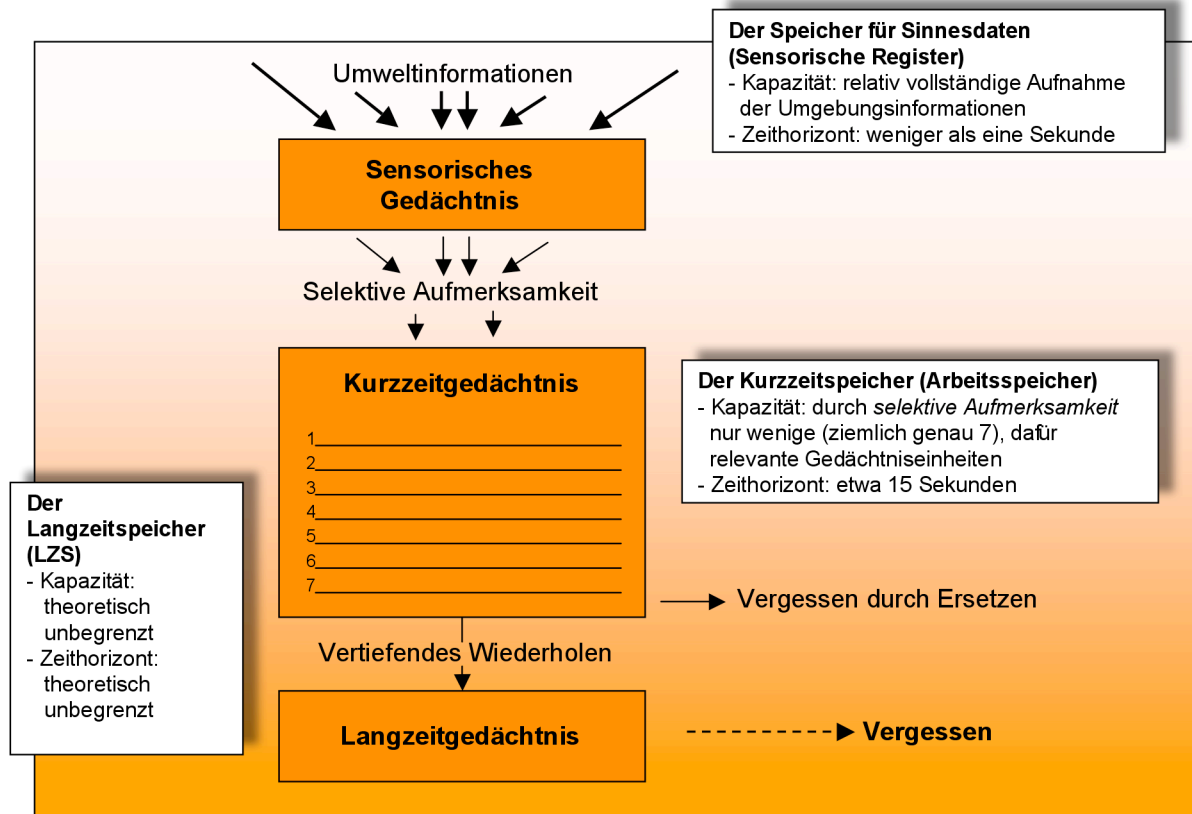


Lernpsychologie



Inhalt	Seite
1. Prinzipien des Lernens	2
2. Signallernen	3
3. Konsequenzlernen	4
4. Lernen durch Einsicht	5
5. Wie erwerbe ich Wissen?	5
6. Verbesserung der Gedächtnisleistung	6
7. Literaturverzeichnis	7

1. Prinzipien des Lernens

Voraussetzungen für das „richtige“ Lernen im Sinne von „Wissen aneignen“:

- ▶ Ich sollte eine **positive Einstellung** zum Lernen haben. Ich sollte die Erfahrung gemacht haben, dass ich bei entsprechender Übung einen Lernstoff bewältige.
- ▶ Ich sollte **Misserfolge ertragen** können. Ich sollte gelernt haben, dass ein Misserfolg kein Zeichen für Leistungsunfähigkeit ist, sondern dass es möglich ist, Misserfolge zu überwinden.
- ▶ Ich sollte mir den Lernstoff vornehmen, wenn ich **aufnahmefähig** bin. Ich sollte gelernt haben, wann, also zu welcher Tageszeit, ich am besten lerne.

Neben einem Lernen im Sinne einer Erweiterung von Wissen, spielt Lernen in unserem Leben eine mindestens ebenso große Rolle, wenn es um

- **Änderung von Verhalten oder um**
- **Entwicklung neuer Fertigkeiten**

geht.

Folgendes Beispiel verdeutlicht, dass „Wissen“ und „Verhalten“ zweierlei Dinge sind:

Obwohl ich im Prinzip weiß, was beim Skilaufen zu beachten ist, verhalte ich mich nicht entsprechend, wenn ich zum ersten Mal auf den Brettern stehe.

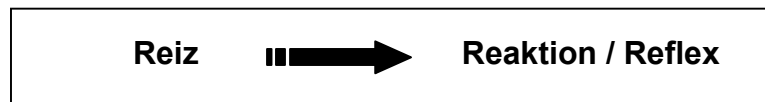
Um den Anforderungen einer sich verändernden Umwelt zu entsprechen, muss ich in der Lage sein, mein Verhalten zu verändern und Fertigkeiten zu entwickeln, die ich zur Lösung neuer Probleme benötige.

Ziele von Lernen können sein:

- ▶ ein erwünschtes Verhalten aufzubauen,
- ▶ ein vorhandenes unerwünschtes Verhalten abzubauen,
- ▶ ein vorhandenes unangepasstes Verhalten zu verändern.

2. Signallernen

Beim Signallernen lernt das Individuum, auf bestimmte Signale mit bestimmte Reaktionen zu antworten. Das Prinzip des Signallernens bezieht sich auf die erlernte **Verknüpfung bestimmter Reaktionen und Verhaltensweisen mit Reizen** unserer Umgebung: wir bleiben an der Ampel bei „rot“ stehen; wir reagieren mit einem erhöhten Puls auf die Aufforderung, vor Publikum eine Vortag zu halten usw.



Man unterscheidet:

→ **Angeborene Reflexe:** Reize führen „automatisch“, ohne unseren Willen und sogar gegen unseren Willen, zu bestimmten Reaktionen.

Beispiel: Kniesehnenreflex

Beim Schlag auf die Sehne der Kniescheibe bewegt sich der Unterschenkel nach oben.

Reflexe haben für unser Überleben eine wichtige Funktion: sie garantieren eine automatische Steuerung unseres Verhaltens. Wir verfügen besonders in denjenigen Verhaltensbereichen über zahlreiche Reflexe, die mit der Steuerung und Überwachung lebenswichtiger Funktionen wie Verdauung oder Schutz gegen Schadstoffe zu tun haben.

→ **Erlernte Reflexe:** Auf der Veränderung dieser Reflexe beruht das Prinzip des Signallernens. Gesetzmäßigkeiten, nach denen derartige Reflexe verändert werden können, hat der russische Physiologe Pawlow ermittelt, die **Klassische Konditionierung:** Bei diesem Lernprozess wird ein neutraler Reiz zum Signal für den natürlichen Reiz innerhalb eines Reflexablaufes.

Beispiel: Entstehung von Angst in weißen, leeren Räumen allein zu sein

Eine Patientin wacht nach einer Operation in einem leeren Krankenzimmer mit weißen Wänden (eigentlich ein neutraler Reiz) auf. Sie leidet plötzlich an Atemnot und bekommt Panik und Angst um ihr Leben. Sie kann mit letzter Kraft den Klingel für die Krankenschwester drücken. Seither rufen leere weiße Räume (jetzt Signal für natürlichen Reiz) Angstzustände in der Patientin hervor.

Es geht sogar soweit, dass sie nicht mehr in einem „normalen“ Raum allein sein kann, ohne Angst zu bekommen.

Durch Erfahrung können also bestimmte Umweltgegebenheiten zu Signalen für bestimmte Reize werden, die unwillkürlich bestimmte physische oder psychische Reaktionen auslösen. So löst z. B. unser Büro bei uns eine andere Haltung aus als etwa unser Wohnzimmer. Im Büro entwickeln wir i. d. R. eine Arbeitshaltung, im Wohnzimmer dagegen eine Entspannungshaltung.