Methodencurriculum der Sperlingsbergschule zum Konzept „Lernen lernen“

Die in Klammern angegebenen Zahlen verweisen auf die Literaturliste im Anhang

	1/2	3/4	5/6	7	8/9
Techniken der Beschaffung, Überprüfung, Verarbeitung und Aufbereitung von Informationen	**Grundfertigkeiten**				
	- Ausmalen - Schneiden - Kleben - Arbeiten mit dem Lineal				
	Lese- und Schreibtechniken				
	- Lesen von Symbolen - Lesen und Schreiben unter Nutzung einer Anlauttabelle	- Verschriftlichen	- Lern-Drei-Sprung *[12]*	- 5-Sprossen-Lesetechnik *[14]*	
	Mnemotechniken				
	- Reime und Lieder als Eselsbrücken	- 5-Fächer-Lernkartei	- Regel- und Merkheft - Loci-Methode *[13]* (Verbildlichung)	- Loci-Methode *[13]* (Spaziergang)	- „Bilderdenken“
	Recherchetechniken				
	- Brainstorming *[25]*	- Nachschlagen Wörterverzeichnis	- Nachschlagen Wörterbuch, Lexikon	- Befragung	- Interview *[16]* - Umfrage
	Strukturierungstechniken				
	- Markieren	- Überschriften finden - Tabelle	- Schlüsselwörter - Stichpunktzettel	- Gliedern eines vorgegebenen Textes	- Gliedern eines Sachverhaltes
	Visualisierungs- und Präsentationstechniken				
	- Lernplakat	- Assoziationsstern *[17]*	- Schülervortrag - Mindmap		

<table>
<tr><th></th><th>1/2</th><th>3/4</th><th>5/6</th><th>7</th><th>8/9</th></tr>
<tr><td rowspan="10">Techniken der Arbeits-, Zeit- und Lernregulation</td><td colspan="5">Ordnung am Arbeitsplatz und in der Schultasche</td></tr>
<tr><td colspan="5">- Einhaltung der schulinternen Regeln zur Arbeitsplatzgestaltung
- Ordnung der Federtasche
- Vollständigkeit der Arbeitsmaterialien</td></tr>
<tr><td colspan="5">Arbeitsplanung</td></tr>
<tr><td colspan="5">- Hausaufgaben: wann, wo, in welcher Reihenfolge
- Arbeit mit Checklisten
- 5-Finger-Regel [12]</td></tr>
<tr><td colspan="2">- Nutzen von Handlungsmustern
- Führen des Hausaufgabenheftes
- Vorbereitung auf den nächsten Schultag</td><td colspan="3">- Lerntyp kennen und beachten
- Vorbereitung auf Klassenarbeiten
- beste Lernzeit bewusst nutzen</td></tr>
<tr><td>- Lernen an Stationen
- Tagesplan</td><td colspan="3">- Wochenplan
- Freiarbeit
- Werkstatt</td><td>- Projektmethode</td></tr>
<tr><td colspan="5">Heftführung</td></tr>
<tr><td colspan="5">Einhaltung schulinterner Regeln für die Heft- bzw. Hefterführung</td></tr>
<tr><td>- Orientierung im Heft
- Beachtung von verschiedenen Lineaturen
- Einheften von Arbeitsblättern</td><td>- Beschriftung von Arbeitsmaterialien
- Lochen von Blättern</td><td colspan="3">- Führen von Fachheftern</td></tr>
<tr><td colspan="5">Selbstkontrolle</td></tr>
<tr><td>- Arbeit mit Lösungsblättern</td><td>- Kontrolle unter bestimmten Kriterien</td><td>- Selbsteinschätzung der eigenen Leistungen (Portfolio)</td><td colspan="2">- Selbsteinschätzung mit konkreten Schlussfolgerung und nachfolgender Handlungsregulation</td></tr>
</table>

<table>
<tr><th></th><th>1/2</th><th>3/4</th><th>5/6</th><th>7</th><th>8/9</th></tr>
<tr><td rowspan="6">Motivations- und Konzentrations-techniken</td><td colspan="5">Selbstmotivation</td></tr>
<tr><td colspan="5">- Rituale als Hilfe zur Bewältigung der Lernanforderung empfinden und nutzen: Identität stärken, Orientierung geben, Gefühle ordnen und stabilisieren, Konfliktlösung initiieren, Sozialbindung und Mitverantwortung fördern
- Bewusstmachen von Stärken
- Fehlerkultur
- Auswahlmöglichkeiten und Entscheidungsfreiräume nutzen</td></tr>
<tr><td colspan="5">Entspannung und Konzentration</td></tr>
<tr><td colspan="5">Strategien zur Bewältigung von Stresssituationen und Konflikten
- bewusster Wechsel von An- und Entspannung (Stuhlübungen [30])
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen [28]
- Entspannung in 5 Schritten [29]
- Brain-Gym® [27]</td></tr>
<tr><td colspan="2">- Bewegungsspiele
- Stilleübungen
- Lernen mit leiser Musik
- Entspannung in 5 Schritten (Schritte 1 bis 3) [29]
- Brain-Gym® [27]
  - Denkmütze</td><td colspan="3">- Entspannung in 5 Schritten (Schritte 4 bis 5) [29]
- Brain-Gym® [27]
  - Positive Punkte
  - Energiegähnen
  - Hook-ups</td></tr>
<tr><td rowspan="5">Kooperations- und Kommunikations-techniken</td><td colspan="5">Gesprächstechniken</td></tr>
<tr><td colspan="5">Gesprächsregeln</td></tr>
<tr><td>- Kreisgespräch
- Frage - Antwort</td><td>- Aktives Zuhören [8]
- Nachfragen und miteinander sprechen
- Freies Sprechen und Erzählen</td><td></td><td>- sachbezogene Redebeiträge
- Gesprächsleitung</td><td>- Argumentation
- Streitgespräch</td></tr>
<tr><td colspan="5">Lernen in verschiedenen Sozialformen</td></tr>
<tr><td>- Einzelarbeit
- Partnerarbeit I</td><td>- Einzelarbeit
- Partnerarbeit II
- Gruppenarbeit I</td><td>- Einzelarbeit
- Partnerarbeit III
- Gruppenarbeit II</td><td>- Einzelarbeit
- Partnerarbeit IV
- Gruppenarbeit III</td><td>- Einzelarbeit
- Partnerarbeit V
- Gruppenarbeit IV</td></tr>
</table>

Anforderungen an die Partner- und Gruppenarbeit in der FÖS(L)

Partnerarbeit	Gruppenarbeit
Klassenstufen 1/2	
- Arbeit an einer Aufgabe - Rollentausch (Rechner-Kontrolleur) - Rücksichtnahme - Hilfsbereitschaft	
Klassenstufen 3/4	
- gemeinsame Arbeit an einer Aufgabe mit verschiedenen Teilaufgaben - gegenseitige Lernhilfen (Gedichtlernen) - Vorstellen des Lösungsweges und der Ergebnisse	- Gruppenregeln vereinbaren und einhalten - Arbeit in Kleingruppen (3-4 Schüler) - gleichrangig - Umfang der Aufgaben ist zeitlich überschaubar - konkrete Aufgabenstellungen - selbstständige Planung von Arbeits- und Erholungsphasen - Vorstellen der Ergebnisse
Klassenstufen 5/6	
- Arbeit nach einem vorgegebenen Handlungsplan - gegenseitiges Vorlesen der Aufgabenstellung - gemeinsames Beraten der Vorgehensweise - Auswählen der benötigten Hilfs- bzw. Arbeitsmittel - Absprechen der Arbeitseinteilung - Durchführung - gegenseitiger Austausch und Zusammenfassen der Ergebnisse - bei Problemen Hilfe anfordern	- Gruppenregeln vereinbaren und einhalten - Arbeit nach einem vorgegebenen Handlungsplan (s. Partnerarbeit) - Festlegen eines Koordinators/ Regelwächters - zunehmend selbstständige Verteilung der Aufgaben unter den Mitgliedern der Gruppe - angeleitete Präsentation der Arbeitsergebnisse
Klassenstufe 7	
- zunehmender Grad der Komplexität der Aufgabenstellung und der Selbstständigkeit der Arbeit - Handlungsplan aufstellen - Arbeit nach dem Handlungsplan - Abstimmen und Zusammenfassen der Arbeitsergebnisse - Probleme selbstständig überwinden	- Gruppenregeln vereinbaren und einhalten - zunehmender Grad der Komplexität der Aufgabenstellung und der Selbstständigkeit der Arbeit - selbstständige Verteilung der Aufgaben unter den Mitgliedern der Gruppe - Präsentieren der Arbeitsergebnisse
Klassenstufen 8/9	
- selbstständiges Erfassen und Realisieren der Aufgabenstellung	- Gruppenregeln vereinbaren und einhalten - selbstständiges Erfassen, Planen und Realisieren der Aufgabenstellung - bewusstes Nutzen der Vorteile der Gruppenarbeit - Visualisieren und Präsentieren der Arbeitsergebnisse

Beschreibung von Lern- und Arbeitstechniken/Lernmethoden

Aktives Zuhören und Nacherzählen

Durch Üben von aktivem Zuhören und Nacherzählen soll die Fähigkeit und Bereitschaft der Schüler zur konstruktiven Gesprächsführung entwickelt werden. Die Schüler lernen konzentriert und verständnisvoll zuzuhören und sich klar und verständlich auszudrücken. Es muss bewusst gemacht werden, dass Zuhören gelernt sein will.

Unterstützende Übungen sind:

- Stille Post als Basisübung
- Gespräche im Doppelkreis
- Reflexion in der Kleingruppe
- Kettengeschichte erzählen
- Feedback und Plakatgestaltung

Stille Post

Weitergabe eines Satzes durch Flüstern ins Ohr des Nachbarn

Der letzte Schüler spricht die empfangene Nachricht laut oder schreibt sie auf.

Gespräche im Doppelkreis

Die Schüler sitzen im Doppelkreis und berichten einem Zufallspartner zu einem bestimmten Erfahrungsbereich. Dieser fragt bei Bedarf nach und schreibt gegebenenfalls mit. Nach ca. 2 Minuten muss der Zuhörer das Gehörte in eigenen Worten zusammenfassen. Anschließend wandern die Schüler im Innenkreis weiter. Es startet eine neue Erzähl-Nacherzähl-Runde.

Reflexion in der Kleingruppe

Die Kinder besprechen in Kleingruppen, wie sie die o.g. Übung erlebt haben und berichten über ihre Eindrücke im Plenum.

Kettengeschichte erzählen

Ein Schüler beginnt mit einem Satz. Sein Nachbar wiederholt diesen in indirekter Rede und fügt einen weiteren hinzu.

Feedback und Plakatgestaltung

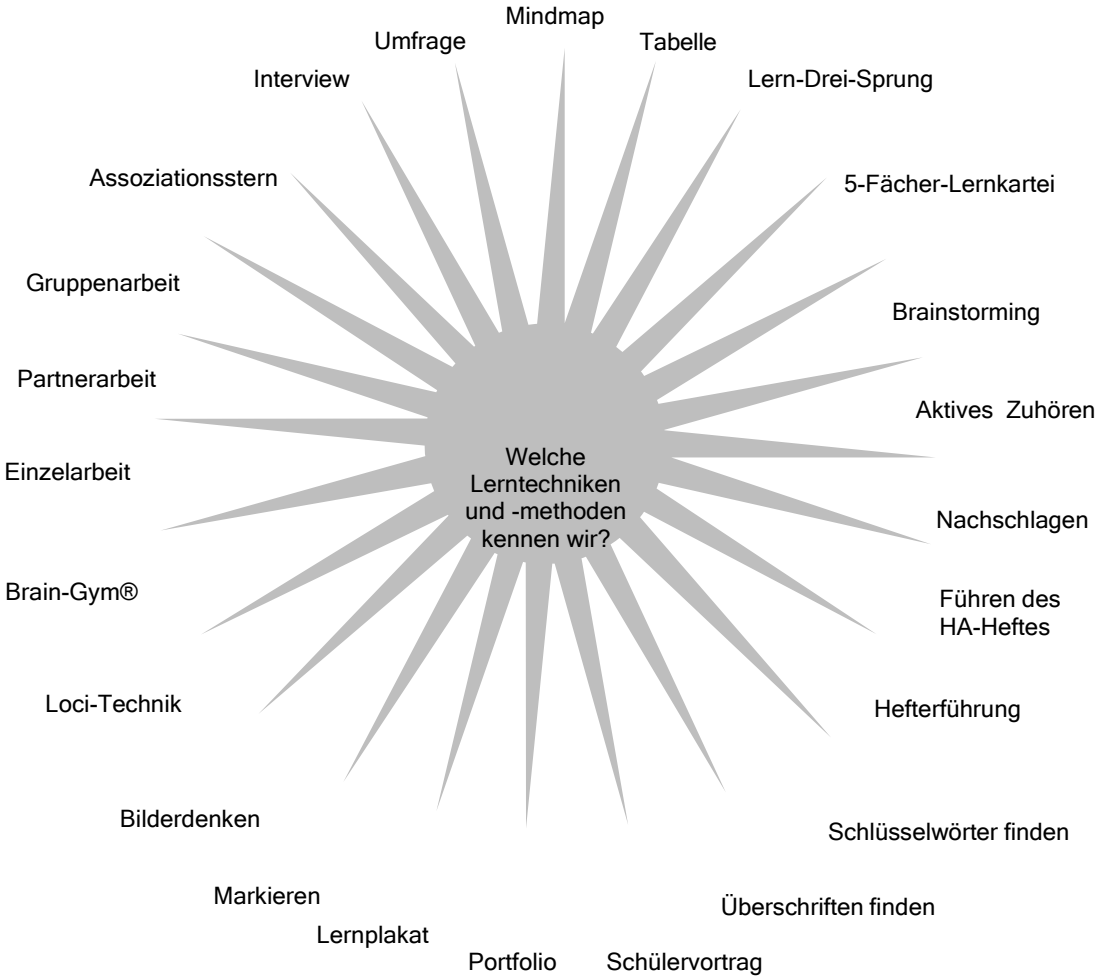
Die Übung wird ausgewertet. Auf einem Gruppenplakat wird festgehalten, worauf beim „Miteinander Reden“ besonders zu achten ist.

Quelle:

Heinz Klippert, Frank Müller: Methodenlernen in der Grundschule, Beltz, 2003 *[8]*

Assoziationsstern

Einsatzmöglich-keiten	- zum Einstieg in ein Thema / eine Fragestellung - zur Sammlung von Wahlmöglichkeiten und vielen unterschiedlichen Ideen
Lernziele	- Spontanität entwickeln - eigene Einfälle zum Thema einer Fragestellung entdecken und eigenen Einfällen Raum zur Äußerung geben - Vielfalt von Ideen und/oder Lösungsansätzen finden und wahr-nehmen - assoziatives Denken unterstützen - durch Assoziationen der Gruppenmitglieder eigene Ideen finden - eine grobe Struktur für das Thema ermöglichen
Durchführung	Hinweise an die Teilnehmer: - Jede Idee wird aufgenommen, sei sie noch so ausgefallen - Jeder kann sich mehrfach äußern - Rückfragen, Kritik, Kommentare zu Äußerungen sind nicht erlaubt - kurze Begriffe benutzen - Teilnehmer sollen langsam, deutlich und laut sprechen Ein Teilnehmer schreibt die Ideen an den Assoziationsstern: - Thema, Problem oder Fragestellung klar formulieren, in den Körper des Sterns schreiben, damit die Teilnehmer sich immer wieder an die eigentliche Fragestellung erinnern können Die eigentliche Ideen-Sammlung wird durchgeführt
Zeit	10 – 15 Minuten
Teilnehmer	Kleingruppe bis Klassenstärke
Materialien	- visualisierte Aufgaben im Assoziationsstern - Moderationstafel und Stifte
Erfahrungen und mögliche Stolpersteine	- leicht durchzuführen, da es keine vorgegebene Strukturierung gibt - Der Protokollant kann sich beim Notieren überfordert fühlen, wenn der Gedankensturm bei vielen Schülern losgeht. - Schnelle, sprechgewandte Schüler sind im Vorteil, die ruhigen Schüler können hierbei ins Hintertreffen kommen.
Integration	- Strukturierung der „Geistesblitze“ - erfordert von den Lehrern einen hohen Grad an Flexibilität und von den Schülern eine hohe Konzentrationsfähigkeit und auch Konsensfähigkeit - Vorarbeit für ein Mind-Map - Strukturieren der Ideen und Vertiefen der Inhalte



Quelle:
B. Hugenschmidt, A. Technau: Methoden schnell zur Hand, Klett-Verlag, 2002 *[17]*

Bilderdenken

Was ist das?	- Informationen, die man zu lernen hat, werden mit anschaulichen Bildern verbunden
Zielstellung	- Verbesserung der Merkfähigkeit - abstrakte Informationen können besser gespeichert werden
Einsatz-möglichkeiten	Sekundarstufe
Beschreibung an einem Beispiel	1. Schritt: Vorstellen von Zahlen in Bildern (max.10 Bilder) und diese auswendig lernen: - 1 = Kerze - 4 = vierblättriges Kleeblatt - 5 = Hand 2. Schritt: Notieren der Informationen, die zu merken sind: - Tafel - Pausenbrot - Wandertag 3. Schritt: Verknüpfen der Informationen mit den Zahlenbildern: - 1 Kerze erhellt die dunkle Tafel - Pausenbrote sehen mit 4-blättrigen Kleeblättern schöner aus - Hände mit 5 Fingern flogen in die Luft, als der Wandertag begann 4. Schritt: Abrufen der Informationen
Bemerkungen	Wenn die Schüler diese Methode trainiert haben, können sie die Informationen vollständig und in richtiger Reihenfolge wiedergeben. Erfolge sind nur langfristig zu erwarten!!

Quelle:

Realschule Enger, Lernkompetenz I, Cornelsen-Verlag, 2001 *[9]*

Brain-Gym®

Brain- Gym® ist eine effektive Methode, mit der Lern-, Konzentrations- und Gehirnleistungen mittels körperlicher Bewegung aktiviert und verbessert werden können. Weitere Übungen sind in der unten angegebenen Literatur zu finden.

Zielstellung	- Aktivieren der Aufmerksamkeitshaltung - Erhöhung der Aufmerksamkeitsspanne
Einsatz-möglichkeiten	- alle Altersstufen - im Unterricht - in Förderstunden
Anmerkung	Wenn die Schüler diese Methoden trainiert haben ist zu beobachten, dass sie diese zunehmend selbstständig in bestimmten Lernsituationen nutzen.
Denkmütze	
Beschreibung	Die Schüler werden vor einer Schülertätigkeit aufgefordert sich scheinbar eine „Denkmütze“ aufzusetzen, um sich besser bei der Arbeit (dem Lernen) konzentrieren zu können. Nach dem Aufsetzen der „Denkmütze“ werden die äußeren Ohrenränder 3 x von oben nach unten langsam massiert. Die Schüler spüren, dass sich die Ohren erwärmen und das Blut „besser“ zirkuliert. Sie signalisieren: „Ich bin lernbereit“.
Hook-ups	
Beschreibung	Die Schüler führen die folgenden Tätigkeiten in der angegeben Reihenfolge nacheinander aus. Teil 1: - den linken Fußknöchel über den rechten legen - die Arme nach vorne strecken und das linke Handgelenk über das rechte legen - die Finger verschränken und die Arme nach oben bis vor die Brust umklappen - die Augen schließen und beim Einatmen die Zunge an den Gaumen drücken; beim Ausatmen die Zunge wieder entspannen Teil 2: - die Füße wieder nebeneinander stellen - die Fingerspitzen beider Hände zusammenbringen - eine Minute lang tief durchatmen
Positive Punkte	
Beschreibung	Die positiven Punkte liegen oberhalb der Augen, in der Mitte zwischen Augenbrauen und Haaransatz. Die Schüler berühren diese positiven Punkte sanft, gerade mit so viel Druck, dass die Stirnhaut leicht gestraft wird.

Energiegähnen	
Beschreibung	Die Schüler simulieren ein Gähnen. Dabei legen sie die Fingerspitzen auf alle angespannten Punkte, die sie an den Kiefernknochen und ihren Muskeln finden. Sie bringen einen tiefen, entspannten Gähnton hervor und streichen sanft die Anspannung fort.

Quelle:

Paul E. Dennision, Gail E. Dennison: Brain- Gym®, VAK Verlags GmbH, 2004 *[27]*

Brainstorming

Zielstellung	- Innerhalb kurzer Zeit möglichst viele Ideen produzieren - Förderung des kreativen Denkens
Zeit	Zwischen 20 Minuten (auf Zuruf) bis zu einer Stunde.
Zielgruppe	alle Alterstufen
Brainstorming-Regeln	1. Jede Kritik oder Wertung an den geäußerten Ideen wird auf eine gesonderte, nachfolgende Phase verschoben. 2. Die Ideen anderer Teilnehmer und Teilnehmerinnen können und sollen aufgegriffen und weiterentwickelt werden. 3. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen können und sollen ihrer Fantasie freien Lauf lassen. 4. Es sollen möglichst viele Ideen in kurzer Zeit produziert werden.
Durchführung **Auf Zuruf (klassische Form)**	Die Fragestellung wird klar beschrieben (visualisiert) und Verständnisfrage geklärt. Die vier Regeln des Brainstormings werden vorgestellt (am Besten auf Flip-Chart oder als Kopie): Ideen werden zugerufen und auf der Flip-Chart festgehalten. Da auch die optimale Brainstorming-Gruppe nur 5 - 7 Mitglieder umfasst, ist es möglich, das Plenum in entsprechende Kleingruppen zu unterteilen und getrennt Ideen sammeln zu lassen.
Bemerkung	Bereits im Anfangsunterricht ist die Methode einsetzbar. Es ist lediglich auf angemessene Aufgabenstellungen zu achten, z.B.: - Nenne alles, was rot (grün, blau, rund, ...) ist! - Nenne alles, was auf einer Straße fahren kann!

Literaturhinweise:

Sharon Shapiro: Kreatives und problemlösendes Denken 1./2. Schuljahr, Auer, 2001 *[25]*

Sharon Shapiro: Kreatives und problemlösendes Denken 3./4. Schuljahr, Auer, 2001 *[25]*

Sharon Shapiro: Kreatives und problemlösendes Denken Bilderpaket, Auer, 2001 *[26]*

Entspannung in 5 Schritten nach Reinhard Hollunder

In fünf aufeinander aufbauenden Schritten erwerben vornehmlich Schüler der Mittel - und Oberstufe Fähigkeiten, geistige und seelische Kräfte in Form zu bringen bzw. zu halten: Über aktives Entspannen.

Dabei geht es um die Ausprägung der persönlichen Fähigkeit, alles wirklich bewusst in sich zu speichern, so dass der Jugendliche locker darüber verfügen kann, selbstverständlich auch in schwierigen Stresssituationen.

Zielstellung	- selbstständiges Herstellen von Entspannung und Konzentration - Kräfte und Energien wirkungsvoll und mit Bewusstsein zum Einsatz bringen
Einsatz-möglichkeiten	- im Unterricht und zu Hause - in Förderstunden
Anmerkung	Wenn die Schüler diese Methoden trainiert haben ist zu erwarten, dass sie einzelne Elemente zunehmend selbstständig in bestimmten Lernsituationen in der Schule und zu Hause nutzen.
Einstimmung	Lies bitte die Übung ganz durch. Vergewissere dich, dass du alles behalten hast. Nimm eine Entspannungshaltung ein und beginne mit der Übung, indem du die Augen schließt. Du sprichst dann zu dir selbst. Führe die Übungen öfters durch, so lange sie dir angenehm sind.
am Beginn jeder Übung	(ab 2. Übung) Ich achte auf meinen Atem, wie er geht und kommt. Ich beobachte ihn so lange, bis ich spüre, dass er zur Ruhe gekommen ist.
am Ende jeder Übung	Ich atme bewusst und lange dreimal aus; mache mit meinen Händen eine feste Waschbewegung und klatsche dreimal in die Hände. Damit löse ich mich aus dieser völligen Entspannung und bin wieder voll da.
Schritt 1: Mein Atem	
Ziel	In der ersten Entspannung kommt es nur darauf an, deinen Atem bewusster als sonst wahrzunehmen. Lass den Atem so zu, wie er gehen und kommen will.

Beschreibung der Übung	Ich nehme mir jetzt die Zeit dafür, einfach nur, um meinen Atem zu beobachten, wie er geht und wieder kommt:
	- wie er aus meinem Körper herausströmt und wieder in mich hineingelangt. Dabei spüre ich den Atem durch Mund und Nase strömen.
	  - wie warm ist er?
	  - wie gleichmäßig und ruhig fließt er?
	  - wie leicht und angenehm ist er für mich?
	  - wie stark oder schwach spüre ich ihn?
	- Wo könnte ich den Atem noch spüren?
	- Vielleicht im Bauch?
	- Vielleicht in den Seiten?
	- Vielleicht im Rücken ... oder anderswo?

Schritt 2: Mein Atem und mein Körper	
Ziel	In der 2. Entspannung wirst du jetzt spüren, dass dein Atem mit deinem Körper zusammenpasst.

Beschreibung der Übung	Atem spüren und zur Ruhe kommen (s.o.)
	- Danach lasse ich bei jedem Ausatmen meine Muskeln bewusst ein wenig mehr los. Ich spreche mir jedes Mal während des Ausatmens innerlich vor: „Ich lasse mich jetzt los - in den Gesichtsmuskeln“
	- (kurze Pause, in der ich mich in mein Gesicht hineinversetze),
	  - „im Nacken und in den Schultern“ - (kurze Pause)
	  - „in meinen Armen und Händen“ (kurze Pause)
	  - „nehme ganz Platz auf diesem Stuhl, so dass Stuhl und ich eine Einheit werden“ (kurze Pause)
	  - „ich gehe dann von meinem Körperschwerpunkt mit meinem Bewusstsein in meine Beine und Füße“ (kurze Pause)
	  - „Ich spüre eine Zeitlang das Gewicht meiner Beine und Füße - solange es für mich angenehm ist“.
	- Danach kehre ich mit meinem Bewusstsein (mentaler Vorstellung) wieder von den Füßen und Beinen langsam zu meinem Körperschwerpunkt zurück - und spüre, wie ich mich jetzt fühle.

Schritt 3: Mein Atem - mein Körper - mein Puls	
Ziel	In der nächsten Übung kannst du deinen Herz - Rhythmus, deinen Puls spüren. Spür doch einmal hinein, ein schönes Gefühl! Meinst du nicht auch, dass du ihn in verschiedenen Körperbereichen spüren kannst?
Beschreibung der Übung	Atem spüren und zur Ruhe kommen (s.o.) - Danach richte ich meine Aufmerksamkeit auf einen unbekannten Ort in meinem Körper. Ich kenne ihn noch nicht, bis sich dort mein Puls meldet. Dazu höre ich nur in mich hinein. Mehr brauche ich nicht zu machen, nur zu hören. Ich schaue ihn mir auch an: Ist er leise oder laut, sanft oder kräftig, schnell oder ...? - Danach versuche ich meinen Puls in den Fingerspitzen meiner linken Hand zu spüren. Dazu brauche ich nur mit meiner Aufmerksamkeit so lange in den Fingerspitzen zu verweilen, bis sich der Puls ganz von selbst meldet. - Wenn ich ihn gut gespürt habe, dann gehe ich mit meiner Aufmerksamkeit in die rechte Hand und warte so lange, bis ich ihn auch dort spüre. - Zum Schluss vergleiche ich den Puls in meinen Händen: wie unterscheiden sie sich? Oder kann ich keinen Unterschied feststellen?
4. Schritt: Mein Atem - mein Körper - mein Puls - mein Körpergefühl - meine Energie	
Ziel	Die folgende Übung kann dir zeigen, wie du dich selbst jeden Tag neu mit einem Vorrat (geistig-seelischer) Energien ausstattest.
Beschreibung	- Ich habe wieder in meiner Entspannungshaltung Platz genommen und spüre mich so in meinen Körper ein, dass ich das Gefühl habe, ich bin in meinem Körper zu Haus. - Ich richte nun meine Aufmerksamkeit bewusst auf meinen Atem und lasse ihn lange nach außen strömen.

	- Jetzt stelle ich mir vor, wie die Luft von außen in mich hineinströmt und mit diesem Einströmen Energie in meinen Körper hineingelangt. Ich lasse es geschehen, dass mein Körper jetzt Energie aufnimmt und speichert. Ich spüre so richtig in diesen Atmungsvorgang hinein, wie mein Körper diese Energien aufsaugt, ich genieße diesen Vorgang des Einströmens von Energien in meinen Körper eine Zeitlang. - Ich weiß auch, dass über die Blutbahn diese Energien zu jedem Punkt in meinem Körper hinströmen können. Ähnlich wie ich beim Puls spüre, ist es mir möglich, die Energien dorthin zu lenken, wo ich sie haben will. Ich lenke also jetzt die Energien in den Körperteil, wo ich sie am meisten benötige. Auch dies lasse ich jetzt eine Zeitlang zu und speichere dort so viele Energien, wie ich benötige. Ich lasse mir Zeit.
5. Schritt: Mein Atem - mein Körper - mein Puls - mein Körpergefühl - meine Energie - ich selbst heute	
Ziel	Wir sind am Ende des Entspannungskurses. Wie entspannt kannst du jetzt schon sein? Spürst du, wie sich dein Körper, dein Geist und deine Gefühle auf deinen Atemrhythmus schon besser einstellen? Das Gleiche geschieht auch umgekehrt: Dein Atem geht so, wie es dir gut geht. Wenn du geübt hast, dann gelingt dir die folgende und hier letzte Übung auch. Du kannst dir jetzt entspannt einige Ansichten oder Bilder deines Lebens vor Augen führen.
Beschreibung der Übung	- Ich erlebe wieder meinen Atem. Ich verbinde meine Aufmerksamkeit wieder mit ihm und übertrage meinen Atemrhythmus auf meinen Körper und fühle mich mit ihm in einem lebendigen Rhythmus. Ich warte ein wenig, wie sich dieser Rhythmus bei mir anfühlt. - Ich lasse jetzt die Ansichten oder Bilder meines Lebens vor meinen inneren Augen erscheinen, die mich im Moment besonders beschäftigen: z.B. wo ich mich selbst leiden kann, wo nicht; wo ich Anerkennung und Zuneigung bekomme, wo ich sie wünsche und suche; wo ich mit mir und anderen im Einvernehmen lebe und alles „in Butter“ ist, und wo ich mit Menschen im „Knatsch“ liege. Ich nehme mir jeweils nur eine Ansicht und diese nur so lange vor, wie ich es für mich „ok“ finde. - Ich spüre in diese Bilder meines Lebens hinein. Z.B.: Was bedeutet es für mich, wenn es mir in einer bestimmten Beziehung (z.B. mit meinem Freund/mit meiner Freundin) gut geht? Wie wirkt es sich für diese meine Beziehung und auch auf andere aus - und nicht zuletzt auch auf mein allgemeines Wohlbefinden? Was ist die Ursache für die Qualität dieser Beziehung? Wie sieht es mit der Beziehung aus, um die es nicht so toll steht bei mir? - Wie geht es mir dabei- Was könnte sich daraus entwickeln? - Ich lasse mir Zeit für diese inneren Bilder.

Quelle:

Entspannung in 5 Schritten, Konzentrations- und Entspannungstraining für junge Leute, „Cool bleiben“, Reinhard Hollunder , Material der KK Hamburg Münchener , 1991 *[29]*

Interview

Interview, was ist das?	- Ein Interview ist ein vorbereitetes Gespräch. - Es werden Fragen zu einem Thema gestellt, die der Gesprächspartner beantwortet. - Das Ergebnis des Gesprächs wird in Zeitungen, Zeitschriften oder im Fernsehen veröffentlicht. Übrigens: Die Tonbandaufnahmen können in der Klasse vorgespielt werden.
Phasen	1. Phase: Vorbereitung 2. Phase: Durchführung des Gesprächs 3. Phase: Nachbereitung
Vorbereitung	- Überlegt zuerst wen und was ihr interviewen wollt: Mitschüler, Eltern, Vertreter bestimmter Berufe, Experten für bestimmte Themen, Richter, Drogenberater, Politiker u.s.w. - Nehmt Kontakt mit der entsprechenden Person auf. Sagt dabei auch wer das Interview hört oder liest und wie es veröffentlicht wird - Stellt einen Fragekatalog zusammen. Beachtet dabei den Inhalt und die Reihenfolge der Fragen. Formuliert passende Zusatzfragen Achtung! Es gibt auch Fragen die der Gesprächspartner nicht beantworten will oder veröffentlich darf.
Durchführung des Gesprächs	- Sorgt dafür, dass ihr das Interview an einem ruhigen Ort ohne Zeitdruck führen könnt. - Überlegt wie das Gespräch aufgezeichnet wird. Ihr könnt die Antworten mitschreiben, einen Kassettenrekorder oder eine Videokamera einsetzen - Bestimmt einen Aufnahmeleiter, der für die Technik verantwortlich ist, und einen Schriftführer ! Achtung! Der Gesprächspartner muss einwilligen, wenn ihr ein Foto machen wollt.
Nachbereitung	- Auswertung Beginnt gleich nach dem Interview mit der Auswertung! - Zusammenfassung Fasst die Antworten auf eure Fragen in kurzen Texten zusammen und formuliert das Interview schriftlich! - Kontrolle Legt das Ergebnis eurem Gesprächspartner zur Durchsicht vor und vergewissert euch ob die Aussagen korrekt sind! - Präsentation Präsentiert das Ergebnis eures Interviews! Präsentationsmöglichkeiten sind: Vorlesen, Tonband- oder Videoaufnahmen vorspielen

Quelle:

Wolfgang Mattes; Methoden für den Unterricht, Schöningh Verlag, 2002 *[16]*

Lern-Drei-Sprung

Der **Lern-Drei-Sprung** ist eine Markierungstechnik, mit Hilfe derer das Auffinden von Schlüsselwörtern in einfachen Texten eingeübt wird.

Es handelt sich um eine Kombination von

- Textverarbeitungsstrategie (1. Sprung)
- Wiederholungsstrategie (2. Sprung) und
- bildlich-assoziativer Mnemotechnik (3. Sprung)

Das Konzept des Lern-Drei-Sprungs, einen Text zu lesen, auf Schlüsselwörter zu untersuchen und damit den Inhalt im Ansatz zu erfassen, dient der Entwicklung des sinnverstehenden Lesens.

Der Lern-Drei-Sprung besteht aus folgenden drei Sprüngen:

1. Sprung: Durchlesen, Unterstreichen und Markieren der wichtigen Wörter

Die Schüler lesen einen Text und unterstreichen bzw. markieren die für sie wichtigen Wörter. Der Lernende verschafft sich einen Überblick über den Text. Mit dem Unterstreichen und Markieren der wichtigen Wörter unterscheidet der Lernende Wesentliches und Unwesentliches. Der Text wird zusätzlich strukturiert. Somit werden der Lernakt und die Gedächtnisleistung gefordert und gefördert.

2. Sprung: mehrmals halblaut vorlesen und auf Stichwörter achten

Um sich die im Text enthaltenen Informationen besser einzuprägen, lesen sich die Schüler den Text halblaut vor und achten dabei besonders auf die im 1. Sprung unterstrichenen Stichwörter. Diese Schlüsselwörter erleichtern das Einprägen und Abrufen der jeweiligen Information.

3. Sprung: schwer zu Merkendes noch einmal abschreiben und ein Bild daneben malen

Nur die Schlüsselwörter oder Zusammenhänge, die man sich überhaupt nicht, also auch nach mehrmaligen Wiederholungen nicht merken kann, werden noch einmal abgeschrieben. Als zusätzliche Erinnerungshilfe wird ein Bild dazu gemalt.

Hierbei muss sich der Lernende zunächst selbst kontrollieren. Das Überwachen des eigenen Lernens wird als metakognitive Strategie bezeichnet. Der Lernende stellt im Wiederholungsprozess fest, dass sich einige Informationseinheiten nicht oder nur schwer abrufen lassen.

Quelle:

Lorenz Weiß, Ingrid Dröse: Lernen lernen – Lernen lehren, Band 1; Auer, 2003 *[12]*

Lernplakat

Zielstellung	- Entwicklung sprachlicher Fähigkeiten und Fertigkeiten (Primarstufe) - Schulung des freien Vortrages durch den Bezug zum Plakat (Sekundarstufe) - Beschränkung auf wichtige Informationen - Schulung der Gedächtnisleistungen durch visuelle Verstärker - Entwicklung kreativer Fähigkeiten
Einsatz-möglichkeiten	- in allen Klassenstufen - in allen Fächern, um über ein Thema zu informieren bzw. zu repräsentieren - zur übersichtlichen Strukturierung eines Themas - mehrere Plakate zu einem Themenbereich für Rückblicke und Vergleiche
Sozialform	- Einzelarbeit - Partnerarbeit - Gruppenarbeit
Beschreibung	Die Erstellung des Lernplakates setzt eine intensive Beschäftigung mit dem Thema voraus. Es muss klar strukturiert werden, da die Inhalte auf die wichtigsten Informationen beschränkt werden sollten. Weitere Erläuterungen werden in mündlicher Form gegeben. Wichtig für die Gestaltung: Die Texte werden nicht direkt auf das Plakat, sondern auf Streifen, Kärtchen etc. geschrieben. So sind Korrekturen leichter möglich. Bevor sie aufgeklebt werden muss die Gesamtgestaltung klar sein. Es bietet sich auch besonders für die Primarstufe an, Bilder, einzelne Buchstaben, Piktogramme, Fotografien, Zeichnungen etc. einzusetzen.

Regeln für Lernplakate	- Gestaltung:
	  - pro Plakat nur ein Thema
	  - Hervorheben der Überschrift
	  - Gliederung (Schwerpunkte werden deutlich)
	  - Farben sparsam und systematisch einsetzen
	  - Bilder, Zeichnungen. ...zur Verdeutlichung
	- Schreibweise:
	  - Groß- und Kleinbuchstaben in Druckschrift
	  - Stichwortartig schreiben
	  - Schrifthöhe ca. 2,5 cm
	  - Schriftblöcke mit höchstens 3 Zeilen

Material	Papierbögen, ab ca. 70 x 100 cm breite Marker farbige Kärtchen, Tonpapier etc. Bilder, Zeichnungen, Fotografien
Beispiele	Das bin ich Meine Familie Buchstabenplakat Heimatkundliche Themen Feste, Traditionen Berufswahl Öffentliche Einrichtungen Freizeitgestaltung

Quelle:

Kerstin Klein, So erklär` ich das!, Verlag an der Ruhr, 2002

Loci–Methode

Die Loci-Methode ist ein Methode der Mnemotechnik (griech. mneme: Gedächtnis)

Mnemotechnik – die Kunst mit dem Gedächtnis zu arbeiten und die Effektivität zu schulen. Gedächtnisstrategie , die das Einprägen, Speichern, Erkennen und Wiedererkennen von Informationen umfasst.

Bei der Anwendung geht es um Verknüpfungen. Es wird ein persönlicher Bezug hergestellt, um das zu Lernende „merk–würdig“ zu machen.

Die Loci- Methode (lat. locus für Ort) benötigt nur sehr wenig Aufwand um sie beherrschen zu können.

Redner in der Antike benutzten diese Technik, um ihre Reden auswendig zu lernen. Cicero schritt dabei gedanklich die Umgebung des Forums in Rom ab. Er beschreibt diese Methode in seinem Werk „De oratore“. Vermutlicher Erfinder ist Simonides von Keons mit seinem Gedächtnispalast, welcher um 500 vor Chr. lebte und ein bekannter Poet und Redner war.

Die Loci-Methode ist das Einprägen per Spaziergang.

1. Der Lernstoff (Wörter, kleine Texte o.a.) wird auf Merkzettel notiert.
2. Man begibt sich (mental) auf einen Spaziergang (eine bestimmte Tour) und hält dann an bestimmten Orten an und merkt sich den Stoff eines bestimmten Merkzettels.
3. Auf dem Merkzettel wird notiert, an welchem Ort der Inhalt gelernt wurde.
4. Man macht den Spaziergang mit immer denselben Stationen so lange und wiederholt das Auswendiglernen der Merkzettel bis man das Thema beherrscht.
5. In einer Prüfungssituation reicht es dann, sich gedanklich auf den Spaziergang zu begeben und man erinnert sich verhältnismäßig mühelos an das Gelernte.

Diese Methode funktioniert deshalb so gut, weil das menschliche Gehirn Daten gut ortsabhängig einspeichern kann und assoziativ funktioniert.

Quellen:

Lorenz Weiß, Ingrid Dröse: Lernen lernen – Lernen lehren, Band 1; Auer, 2003 *[13]*

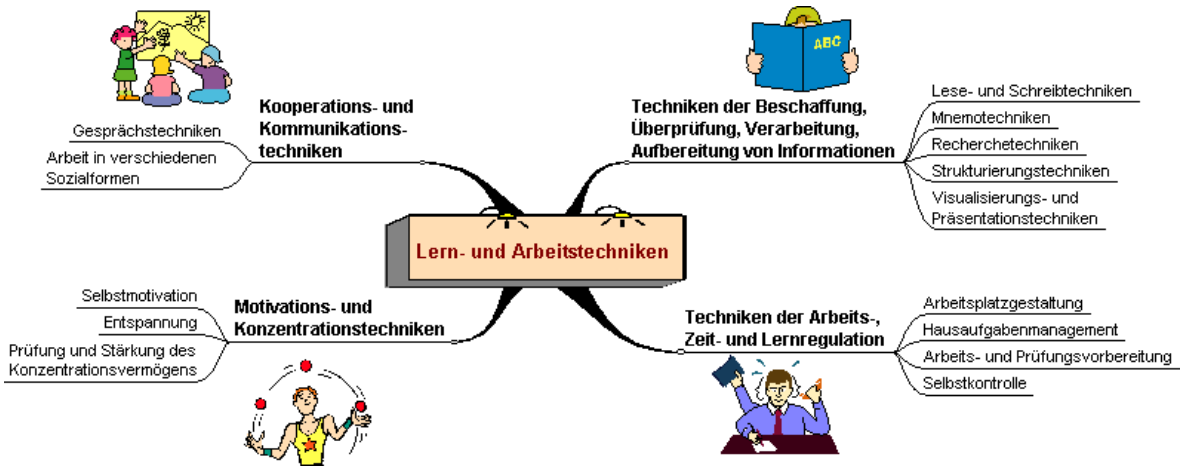
Vera F. Birkenbihl, www.birkenbihl-insider.de

Mindmap

Bei dieser Methode werden die assoziativen Strukturen unseres Denkens genutzt, um die Vernetzung und Komplexität von Informationen sichtbar zu machen. Die Autoren zum Mind Mapping beziehen sich auf neuere Hirnforschung, in der die Nutzung beider Hirnhälften thematisiert wird (Mogens Kirckhoff: Mind Mapping. Bremen 1992, S. 2)

Zielstellung	Visualisierung von komplexen Zusammenhängen; Strukturierung von Ideen, Problemen, Projekten, Plänen
Material	DIN A3 Papierbogen (oder größer!)
Zeit	mindestens 30 Minuten, Mindmaps sind aber nie "fertig"
Durchführung	Das Problem wird in den Mittelpunkt gestellt, von ihm gehen als Gliederungen die Hauptäste ab, die wiederum in Zweige und Nebenzweige verästelt sind. Jeder Ast und Zweig ist mit einem Schlüsselwort (meist einfache Substantive) gekennzeichnet. Ein Hauptast mit Zweigen und Nebenzweigen wird als Komplex bezeichnet. Einzelne Schlüsselworte können durch Symbole besonders hervorgehoben werden. 1. Das Thema, die Fragestellung auf einen DIN A3- Bogen (quer) in die Mitte schreiben. 2. Zwei, drei, vier zentrale, übergeordnete Aspekte zum Thema sammeln und als Hauptäste zum Thema notieren. Es geht nicht um Vollständigkeit oder Trennschärfe! 3. Alle Gedanken, so wie sie kommen, in Stichworten notieren. Einem Hauptast zuordnen - oder zu einem neuen Hauptast machen.

Beispiel:



Dieses Mindmap wurde mit dem MindManager Smart™ der Firma Mindjet erstellt. Diese Software wird auf dem Sächsischen Bildungsserver (www.sn.schule.de) für die Nutzung in der Schule zum Download angeboten.

Portfolio

Thonhauser, J.I., Andexer, H., Universität Salzburg (Mai 2001) beschreiben in ihrem Diskussionspapier: *"Portfolio: Begriff, Erwartungen, Erfahrungen. Antworten auf fünf Fragen"* diese Methode folgendermaßen: "Die Wortbedeutung ist *Mappe;* in übertragener Bedeutung meint Portfolio deren Inhalt. Im Zusammenhang mit Leistungsbeurteilung lassen sich Portfolios als (schriftliche, graphische, bildliche) Dokumente von Leistungen (Portfolios im engeren Sinn) unterscheiden von Leistungsdemonstrationen: die Kandidatinnen und Kandidaten zeigen zu einem vereinbarten Termin die ihnen zum gegebenen Zeitpunkt bestmöglichen Leistungen. Dies kann in kleinerem (z. B. vor Lehrer/in und Eltern) oder größerem sozialen Rahmen (z. B. bei einer Leistungsschau der Schule) geschehen.

Die Leistungen werden nicht, wie bei der herkömmlichen Beurteilung (als Schularbeit, schriftlicher Test oder Antworten bei einer mündlichen Prüfung) an die Beurteiler/innen abgeliefert und gleichsam gegen das Urteil eingetauscht, sondern verbleiben als geistiges Eigentum, das in einem anderen Zusammenhang legitimer Weise wieder verwendet werden darf, beim Urheber. Die Vorteile des Portfolios hier sind:

- Das Urteil interessiert nicht nur unter summativen, sondern auch unter formativen Aspekten, d.h. insofern es (auch) Hinweise auf positive oder aber veränderbare aktuelle Entwicklungsbedingungen bzw. künftige Entwicklungsmöglichkeiten enthält.
- Die Schüler/innen bzw. Studierenden erfahren ein größeres Zutrauen in ihre Selbständigkeit, indem sie bei der Terminwahl und - in Grenzen - auch bei den Leistungsinhalten mitbestimmen dürfen.
- Sie werden angehalten, sich selbst ein Urteil über die Qualität ihrer Leistungen zu bilden, bevor sie diese einer Fremdbeurteilung zugänglich machen.
- Daraus ergibt sich ein Anstoß zur Selbstreflexion über die "inneren" und "äußeren" Bedingungen der eigenen Entwicklung.
- Die Möglichkeit der Orientierung an den Stärken erhöht die Chancen auf die Entwicklung eines positiven Selbstkonzepts der eigenen Begabung und Leistungsfähigkeit sowie positiver Selbstwirksamkeitsüberzeugungen.

Ihren Funktionen nach können zumindest *drei Gruppen von Portfolios* unterschieden werden:

1. Dokumentationen über Entwicklungen unter bestimmten (mehr oder minder kontrollierten) Bedingungen (Zusammenhang: *Prozessdiagnostik);*
2. Dokumentationen über einmal erbrachte bzw. aktuelle Leistungen (Zusammenhang: *Produktdiagnostik);*
3. Berichte über die (aktuelle) Leistungsfähigkeit anhand der "besten Leistungen" (Zusammenhang: Einschätzung des Leistungspotentials bzw. der Leistungskapazität).

Quelle:

http://www.studienseminar-neuss.nrw.de/Sekundarstufe/Informationen/-seminarprogramm/addi/portfolio/pf-definition.html

Umfrage

Umfrage, was ist das?	- Untermauert eine Aussage, die man nicht theoretisch ableiten kann - betrifft gewissen Personenkreis (Geschlecht, Alter, Interessengruppen u.s.w.) - Aussagen können verallgemeinert werden
Phasen	Eine Umfrage muss sorgfältig geplant werden. 1. Phase: Vorbereitung 2. Phase: Durchführung der Umfrage 3. Phase: Auswertung und Präsentation
Vorbereitung	- Festlegung von Ziel und Ausgangsthese der Umfrage - Personenkreis für die Befragung bestimmen - Anonymität der Befragten gewährleisten - Überlegungen zur Struktur der Umfrage (ein Gesamtergebnis, mehrere Gesichtspunkte) - Fragebogen und Auswertungskriterien erarbeiten Möglichkeiten der Formulierung: Frage - Antwort Frage - Antworten vorgeben Frage - Bewertungsskala vorgeben
Durchführung der Umfrage	- Information an den Schulleiter - korrektes Auftreten der Arbeitsgruppe - Aufklärung zum Inhalt und Zweck der Befragung (Einverständnis der Schüler sollte vorliegen) - Im Vorfeld können an einigen Personen die Fragen auf Verständlichkeit getestet werden. - Auswahl der Umfrageart (mündlich-schriftlich)
Auswertung und Präsentation	- Auswertung durch Einzelpersonen oder Arbeitsgruppen - Aufbereitung der Ergebnisse - Präsentationen durch Diagramme, Schaubilder, Statistiken u.a.m.

5-Fächer Lernkartei

Ziel	Durch regelmäßiges Wiederholen in immer größeren Abständen werden Fakten dauerhaft im Langzeitgedächtnis gespeichert.
Einsatz-möglichkeiten	Die 5-Fächer-Lernkartei kann von der 1. Klasse an verwendet werden. Sie eignet sich besonders zum Lernen von Fakten und Grundwissen, welches für das Weiterlernen bzw. das eigene Leben von Bedeutung sind (z.B. Grundaufgaben, Rechtschreibung, Vokabeln, Fahrschule ...).
Material	- Kasten mit 5-Fächern, wobei das Fach 1 am kleinsten ist und die folgenden Fächer immer größer werden. - dazu passende Karteikarten

Beschreibung	- Die Karteikarten werden auf der Vorderseite mit der Frage bzw. Aufgabe und auf der Rückseite mit der Antwort bzw. Lösung beschriftet.
	- Die so vorbereiteten Kärtchen werden in das Fach 1 der Lernkartei gesteckt und folgendermaßen bearbeitet:
	  - Die Frage wird gelesen
	  - im Kopf beantwortet
	  - mit Hilfe der Rückseite kontrolliert
	  - bei richtiger Lösung ins Fach 2 gesteckt
	  - bei falscher Lösung verbleibt die Karte in Fach1
	- Fach 1 wird **jeden** Tag bearbeitet, die anderen erst, wenn sie fast gefüllt sind. Bei richtiger Lösung wandert die Karte ins nächste Fach, bei falscher Lösung in Fach 1 zurück.

Problem	Auf den Kärtchen stehen kleinste sinnvolle Lerneinheiten. Der Zusammenhang zwischen den Einheiten muss auf andere Weise hergestellt werden.

Quellen:

Peter Fenske: Das kleine Buch vom Lernen, AOL-Verlag

www.ni.schule.de/~pohl/lernen/kurs/lern-05.htm

5-Finger-Regel

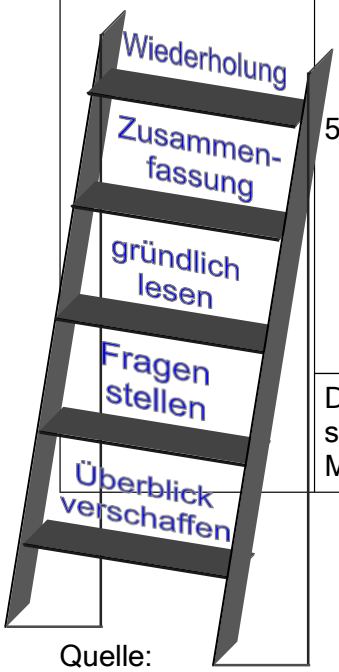
Ziel	Die 5-Finger-Regel unterstützt das bessere Behalten von Lernstoff. Die Schüler sollen sich durch diese Regel fünf wichtige Bereiche, die für Lernprozess große Bedeutung haben, einprägen: - mündliche Mitarbeit - Markierungstechnik des Lern-Drei-Sprungs - Heft- und Mappenführung - Hausaufgaben - Arbeitsplatz, ausreichend Schlaf sowie gesunde Ernährung
Vorwissen	Vorausgesetzt werden Kenntnisse der o.g. Techniken, da diese in der Regel anschaulich zusammengefasst werden.
Beschreibung	**Daumen** → nach oben: Mit Aufpassen und Zuhören bin ich total gut drauf, weil ich nicht abgelenkt bin **Zeigefinger** → melden Wenn ich mich melde und mitdenke, merke ich, ob ich alles verstanden habe. **Mittelfinger** → größter Finger Mit dem Lern-Drei-Sprung überwinde ich selbst größte Hürden. **Ringfinger** Bei der Heftführung und den Hausaufgaben dreht sich alles um Ordentlichkeit und Vollständigkeit. **Kleiner Finger** → kleinster Finger Mit einem aufgeräumten Arbeitsplatz, genügend Schlaf und einem gesunden Frühstück werden selbst kleine Menschen groß. Unterstützt durch bildliche Darstellungen und die passenden Bewegungen der einzelnen Finger merken sich die Schüler diese Regel.
Hinweis	Materialien (Kopiervorlagen) und Hinweise zur unterrichtlichen Umsetzung sind in der angegebenen Literatur zu finden.

Quelle:

Lorenz Weiß, Ingrid Dröse:
Lernen lernen – Lernen lehren, Band 1;
Auer, 2003 *[12]*

5-Sprossen-Lesetechnik

Zielstellung	- sinnerfassendes Lesen von Texten
Einsatz-möglichkeiten	- Sekundarstufe - Einführung im Deutschunterricht empfohlen, Anwendung danach in allen anderen Fächern beim Lesen von Sachtexten
Beschreibung	Die Schüler steigen auf einer Leiter Sprosse für Sprosse aufwärts und eignen sich auf diesem Weg den Inhalt eines Textes sicher an. 1. Sprosse: Überblick verschaffen durch das Lesen - der Überschriften - von Hervorhebungen im Text - der Absatzanfänge - von Wörtern, die auf den ersten Blick auffallen 2. Sprosse Fragen stellen - Worum geht es im Text? - Was ist schon bekannt? - Welche Informationen werden noch benötigt? 3. Sprosse gründlich lesen - alle unbekannten Wörter, ggf. mit Wörterbuch oder Lexikon klären - Bilder, Grafiken u.ä. aufmerksam studieren - im Kopf die gestellten Fragen versuchen zu beantworten 4. Sprosse Zusammenfassung - nach jedem größeren Abschnitt - Inhalt mit kurzen Worten auf einem Blatt notieren - möglichst sich den Inhalt des Abschnittes kurz selbst erzählen 5. Sprosse Wiederholung - Text noch einmal grob durchgehen und den Gesamtzusammenhang herstellen - gestellte Fragen beantworten und feststellen, ob noch Fragen offen geblieben sind (ggf. muss man sich dann auf einem anderen Weg um diese Informationen bemühen)
	Dieses systematische Leseverfahren ist nur langfristig erfolgversprechend. Es ist ausreichend Zeit zur Automatisierung dieser Methode einzuplanen.



Quelle:

Dietrich Hinkeldey: Methodenführerschein, Band 1, Auer, 2004 *[14]*

Literaturempfehlungen zum Thema „Lernen lernen“

lfd. Nr.	Autor Titel	Verlag	ISBN	Preis	Kl.	Bemerkungen
1.	Wolfgang Endres (Hrsg.) Die Endres Lernmethodik	Beltz-Verlag	3-407-62430-1	169,00 €	5-10	DIN A4 Ordner mit 194 farbigen Arbeitsblättern und Kopiervorlagen, 17 Präsentationsfolien und Begleitmaterial
2.	Wolfgang Endres u.a. Werkstatt: Lernen	Beltz-Verlag, 2002	3-407-62501-4	19,90 €	5-10	Unterrichtsmaterialien und Arbeitsblätter. Mit Kopiervorlagen Bausteine: Lern- und Unterrichtsklima, Prüfungsvorbereitungen, Mitarbeit und mündliche Beiträge, Konzentrationstraining, Lernexperimente und Gedächtnistraining, Kreativitätsförderung, Notizen und Heftführung, Zeitplanung
3.	Wolfgang Endres u.a. Mehr Erfolg beim Lernen	Beltz-Verlag, 2003	3-407-38046-1	9,90 €	3-6	Kater Kniffix ist ziemlich clever und hat jede Menge Lerntipps für die Schüler parat: wenn man keine richtige Lust zum Lernen hat, wie man Ideen für einen guten Aufsatz findet oder Mathe-Textaufgaben knackt, wie man mit den Hausaufgaben besser zurecht kommt, wie man mehr Erfolg beim Lernen hat
4.	Wolfgang Endres u.a. So macht lernen Spaß	Beltz-Verlag, 2003	3-407-38049-6	14,90 €	Sek I	Lerntipps für Schüler: Planen und Organisieren des Lernens, Lerntyp ermitteln und ein eigenes Lernprogramm erstellen, Konzentrieren, Vorbereiten auf Klassenarbeiten und Prüfungen
5.	M. Dorn / M. Eckert / A. Thieme Lernmethodik in der Grundschule	Beltz-Verlag, 2002	3-407-62406-9	24,90 €	1-4	Methodensammlung zum Lernen lernen. Mit Kopiervorlagen
6.	Regula Schräder-Naef Lerntraining in der Schule	Beltz-Verlag, 2002	3-407-62494-8	24,90 €	Sek I	Basiswissen zum Thema Lernen lernen Voraussetzungen - Erfahrungen - Beispiele mit zahlreichen Beispielen, Anregungen, Kopiervorlagen, Checklisten, Lerntipps und Fragebögen
7.	Heinz Klippert Methodentraining	Beltz-Verlag, 2002	3-407-62409-3	24,90 €	Sek I	120 erprobte und bewährte Übungsbausteine

lfd. Nr.	Autor Titel	Verlag	ISBN	Preis	Kl.	Bemerkungen
8.	Heinz Klippert / Frank Müller Methodenlernen in der Grundschule	Beltz-Verlag, 2003	3-407-62503-0	24,90 €	1-4	100 erprobte und bewährte Unterrichtsbausteine mit unterschiedlicher fachlicher und methodischer Ausrichtung: Ordnungs- und Gestaltungsverfahren; Lese-, Nachschlage-, Markierungs-, Visualisierungs- und Planungsfertigkeiten; Freies Vortragen, präzises Fragen, aktives Zuhören; regelgebundenes Arbeiten im Team
9.	Realschule Enger (Hrsg.) Lernkompetenz I – Bausteine für eigenständiges Lernen 5./6. Schuljahr	Cornelsen-Verlag, 2001	3-589-21432-5	22,00 €	5/6	Methodencurriculum Unterrichtseinheiten mit Unterrichtsmaterialien (auch auf CD-ROM)
10.	Realschule Enger (Hrsg.) Lernkompetenz II – Bausteine für eigenständiges Lernen 7.-9. Schuljahr	Cornelsen-Verlag, 2001	3-589-21433-3	22,00 €	7-9	Methodencurriculum Unterrichtseinheiten mit Unterrichtsmaterialien (auch auf CD-ROM)
11.	Wilhelm H. Peterßen Kleines Methoden-Lexikon	Oldenbourg-Verlag,1999	3-486-03443-X	22,90 €		
12.	Lorenz Weiß, Ingrid Dröse Lernen lernen – Lernen lehren, Band 1	Auer-Verlag, 2003	3-403-03685-5	19,80 €	1-4	Praktische Unterrichtsvorschläge für die Grundschule (mit Kopiervorlagen) Bereiche: mündliche Mitarbeit, Heftführung, Arbeitsplatzgestaltung, Hausaufgaben, Texterschließung (Lern-Drei-Sprung)
13.	Lorenz Weiß, Ingrid Dröse Lernen lernen – Lernen lehren, Band 2	Auer-Verlag, 2003	3-403-03861-0	12,80 €	1-4	Bereiche: sinnvolles Verhalten vor , während und nach Klassenarbeiten, Umgang mit der Angst, Loci-Technik (Mnemotechnik)
14.	Dietrich Hinkeldey Methodenführerschein Band 1: Klassenstufen 5/6, 7/8	Auer-Verlag, 2004	3-403-03595-6	20,80 €	5-8	Bausteine für systematisches Methoden-Lernen: Lernmethoden, Informationsgewinnung und -verarbeitung, Präsentationstechniken, Interaktion
15.	Gustav Keller Lernen will gelernt sein	Quelle und Meyer Verlag, 2003	3-494-01338-1	9,90 €	ab 10 J.	Ein Lerntraining für Schüler

lfd. Nr.	Autor Titel	Verlag	ISBN	Preis	Kl.	Bemerkungen
16.	Wolfgang Mattes Methoden für den Unterricht	Schöningh Verlag, 2002	3-14-023815-0	13,80 €		75 kompakte Übersichten für Lehrende und Lernende
17.	Bettina Hugenschmidt, Anne Technau Methoden schnell zur Hand	Klett-Verlag, 2002	3-12-924428-X	18,60 €		Sammlung von schüler- und handlungsorientierten Unterrichtsmethoden
18.	Gustav Keller, Karlo Hafner, Jochen Guderlei Schulstart Sekundarstufe	Auer-Verlag, 1997	3-403-02563-2	11,80 €	Sek.	Förderung des Lern- und Sozialverhaltens
19.	Charmaine Liebertz Das Schatzbuch des ganzheitlichen Lernens	Don Bosco Verlag, 2003	3-7698-1159-3	18,50 €	ab KITA	acht Intelligenzen des Menschen sechs Bausteine ganzheitlichen Lernens: Bewegung, Wahrnehmung, Konzentration, Entspannung, Rhythmus, Rituale
20.	Stephan Reuthner Jeden Tag ein bisschen besser lernen, so geht´s! 5./6. Schuljahr	Cornelsen Verlag Scriptor, 2000	3-589-21373-6		5/6	Lernumwelt gestalten, Hausaufgabenplanung, Informationen aufnehmen und gestalten, Zurückblicken und sich besinnen, langfristige Lernplanung, vertiefendes Lernen
21.	Stephan Reuthner Jeden Tag ein bisschen besser lernen, so geht´s! 7./8. Schuljahr	Cornelsen Verlag Scriptor, 2000	3-589-21374-4		7/8	Erfassen des Lernverhaltens und Ziele setzen, mit der Konzentration arbeiten, Verarbeitung und Aufbereitung von Lernstoffen
22.	Gabriele Cwik, Wili Risters Lernen lernen von Anfang an, Band I: Individuelle Methoden trainieren	Cornelsen Verlag Scriptor, 2004	3-589-05082-9	11,95 €	1-4	Grundfertigkeiten, Lernmethoden, Arbeit mit dem Computer, Methoden zur Entwicklung der Lesekompetenz, komplexe Methoden
23.	Gabriele Cwik, Wili Risters Lernen lernen von Anfang an, Band II: Kommunikation und Kooperation trainieren	Cornelsen Verlag Scriptor, 2004	3-589-05083-7	11,95 €	1-4	
24.	Rudolf Kretschmann, Maria-Anna Rose Was tun bei Motivationsproblemen?	Persen Verlag, 2002	3-89358-822-1	18,90 €		Bergedorfer Förderprogramme 10 Förderung und Diagnose bei Störungen der Lernmotivation
25.	Sharon Shapiro Kreatives und problemlösendes Denken	Auer-Verlag, 2001	3-403-03458-5 3-403-03459-3 3-403-03460-7	je 12,80 €	1/2 3/4 5/6	u.a. Hinweise zur Durchführung von Brainstorming

lfd. Nr.	Autor Titel	Verlag	ISBN	Preis	Kl.	Bemerkungen
26.	Sharon Shapiro Kreatives und problemlösendes Denken-Bilderpaket	Auer-Verlag, 2001	3-403-03461-5	22,80 €	1-6	23 großformatige Farbfotos zu den Bänden für Kl. 1-6
27.	Paul E. Dennison, Gail E. Dennison Brain-Gym®	VAK Verlags GmbH, 2004	3-924077-27-4	ca. 10 €	1-9	Übungsbeschreibungen mit Bildern
28.	Ledl/Bettinger Kinder beobachten und fördern	Verlag Jugend & Volk		101 €	1-9	komplette Version mit CD-ROM (Version 3.0.) zur Erstellung von Gutachten und Förderplänen u.a. progressive Muskelentspannung nach Jacobsen
29.	Reinhard Hollunder Konzentrations- und Entspannungstraining für junge Leute „Cool bleiben“	Material der KK Hamburg-Münchener, 1991			1-9	Entspannung in 5 Schritten Anfrage bei der Krankenkasse zu Klassensätzen erforderlich
30.	Wolf Handbücher Konzentration - fünf Schritte zum Erfolg	Wolf Verlag			1-9	