

Gedächtnis- und Konzentrationstraining

Dozentin

MMag.^a Birgit Ehrmann-Ahlfeld,
Psychotherapeutin, Trainerin



100 offene Lernfragen zur Stoffreflexion

1. Nenne drei individuelle Speicherbedingungen!
2. Was erhöht sich automatisch, wenn wir unser Gedächtnis trainieren?
3. Wie wirkt sich die Motivation auf die Lernleistung aus?
4. Wie wirkt sich unsere Aufmerksamkeit auf das Einspeichern von Information aus?
5. Was hat die amerikanische Psychologin Carol Dweck in ihren Studien erforscht?
6. Ist das Gedächtnis ererbt oder erlernt?
7. Was verstehst du unter dem Begriff „Spiegelneuronen“?
8. Wer hat die Studien über die Spiegelneuronen durchgeführt?
9. Mit welchem Affen wurden die Untersuchungen über die Spiegelneuronen durchgeführt?
10. Was verstehst du unter dem Gritfaktor?
11. Was verstehst du unter dem Prozess der Myelinisierung?
12. Erläutere die Funktion der Oligodendrozyten?
13. Wie wirkt sich unser Vorwissen auf den Behaltewert aus?
14. Welches Zentrum im Gehirn wird aktiviert, wenn wir mit Begeisterung lernen?
15. Was verstehst du unter dem Begriff „Storytelling“?
16. Wie lauten die 5 Schritte der Gedächtnisbildung?
17. Welche drei Arten des Gedächtnisses kennst du?
18. Wie lange wirkt das Ultrakurzzeitgedächtnis?
19. Welchen Zeitraum umfasst das Kurzzeitgedächtnis?

20. Welchen Zeitraum umfasst das Kurzzeitgedächtnis?
21. Wodurch kann das das Einspeichern ins Langzeitgedächtnis erhöht werden?
22. Was bedeutet der Begriff Wissensnetz?
23. Wer hat die Vergessenskurve entwickelt?
24. Welche Art von Worten mussten die Studierenden beim Erstellen der Vergessenskurve einspeichern?
25. Wieviel Prozent der Information haben wir nach 30 Minuten in der Vergessenskurve verloren?
26. Wieviel Prozent des Behaltewerts haben wir in der Vergessenskurve nach 60 Minuten verloren?
27. Wieviel Prozent des Behaltewerts haben wir in der Vergessenskurve nach 1 Tag verloren?
28. Nach welcher Zeiteinheit empfiehlt Professor Ebbinghaus die erste Wiederholung?
29. Wie funktioniert das Arbeiten mit einer Lernkartei?
30. Wieviel Prozent behalten wir von dem, was wir hören nach einem Tag?
31. Wieviel Prozent behalten wir von dem, was wir sehen nach einem Tag?
32. Wieviel Prozent behalten wir von dem, was wir hören und sehen nach einem Tag?
33. Wieviel Prozent behalten wir von dem, was wir hören, sehen und besprechen nach einem Tag?
34. Wieviel Prozent behalten wir von dem, was wir hören, sehen, besprechen und selbst tun nach einem Tag?
35. Was kam die Gehirnalterung verlangsamen?
36. Erläutere die Hologrammtheorie!
37. Wie wirken sich bildhafte Elemente auf das Einspeichern von Information aus?
38. Wie viele Neuronen besitzen ein Gehirn durchschnittlich?
39. Mit wie vielen Worten pro Minute fließen unsere Gedanken durch unseren Kopf?
40. Wieviel wiegt unser Gehirn?
41. Wie heißt der älteste Teil unseres Gehirns?

42. Was reguliert der Hirnstamm?
43. Was reguliert das Kleinhirn?
44. Was reguliert das „Limbische System“?
45. Wofür ist der Hippocampus besonders wichtig?
46. Was verstehst du unter dem Korsakoff-Syndrom?
47. Erläutere den Papezkreis!
48. Wie heißen die vier Felder des Großhirns?
49. Erläutere die Untersuchungen des amerikanischen Forscher Dr. Roger Sperry!
50. Welche Funktionen steuert das linke Hirn?
51. Welche Funktionen steuert das rechte Hirn?
52. Was besagt das Birkenbihl-Modell?
53. Erkläre die Anwendung der „Assoziationskette“?
54. Wie wirkt sich die Farbe auf unsere Gedächtnisleistung aus?
55. Wie wirkt sich die akustische Untermalung auf unsere Gedächtnisleistung aus?
56. Welche Sinneskanäle kannst du beim Memorieren einsetzen?
57. Erläutere das Zahl - Bildsystem in Theorie und Praxis!
58. Wie wirkt sich die Wiederholung des Namens des Gesprächspartners beim Telefonieren aus?
59. Wie wirkt sich die Wiederholung des Namens im Gespräch aus?
60. Was unterstützt alles das Namensgedächtnis?
61. Welche Kategorien von Nachnamen kennst du?
62. Welche drei Phasen empfiehlt Dr. Sommer zum Einspeichern von Namen?
63. Wie wirkt sich der Einsatz von Assoziationen auf das Speichern von spanischen Vokabeln aus?
64. Wie heißen die drei Schritte beim Speichern von Vokabeln?
65. Was verstehst du unter dem „deklarativen Gedächtnis“?
66. Was verstehst du unter dem „semantischen Gedächtnis“?
67. Was verstehst du unter dem „episodischen Gedächtnis“?
68. Was verstehst du unter dem „prozeduralen Gedächtnis“?
69. Was bedeutet der Primingeffekt?
70. Was bedeutet die „Transformation“ bei der Gedächtnisaufnahme?

71. Wie unterstützt die Fantasie die Gedächtnisaufnahme?
72. Welche Rolle spielen die Gefühle beim Erinnern?
73. Was bedeutet der Begriff „Lokalisation“?
74. Was bedeutet der Begriff „Automatisiertes Wissen“?
75. Was bedeutet der Begriff „Abrufwissen“?
76. Was bedeutet der Begriff „Antwortwissen“?
77. Was bedeutet der Begriff „Suchwissen“?
78. Was bedeutet der Begriff „Hinweiswissen“?
79. Was bedeutet der Begriff „Auswahlwissen“?
80. Was bedeutet der Begriff „Glaubewissen“?
81. Wie kann der Prozess des Vergessens verlangsamt werden?
82. Erläutere die Körperliste in Theorie und Praxis!
83. Wie heißen die 10 Punkte der Körperliste!
84. Welcher Teil des Gehirns ist für die Ausschüttung der Stresshormone verantwortlich?
85. Welche Hormone werden vom Sympathikus ausgeschüttet?
86. Welche drei Reiz-Reaktions-Schemata erleben wir im Stress?
87. Wie wirkt sich der Stress auf die Herztätigkeit aus?
88. Wie wirkt sich der Stress auf die Atmung aus?
89. Was passiert beim „Blackout“?
90. Wer hat den Begriff Eu-Stress geprägt?
91. Was bedeutet der Begriff Allostasis?
92. Auf welchen Ebenen kann sich der Distress bemerkbar machen?
93. Was verstehen wir unter dem Yerkes-Dodson- Gesetz?
94. Welche Amplitude besitzen die Delta-Wellen?
95. Welche Amplitude besitzen die Theta-Wellen?
96. Welche Amplitude besitzen die Betawellen?
97. Wieviel Herz besitzt die Frequenz der Gammawellen?
98. Welche Übungen hat Professor Guttman in seinem Wiener Unterrichtsmodell integriert?
99. Wieviel Prozent der Ausscheidungsprodukte werden als giftiges CO₂ über die Atmung ausgeschieden?

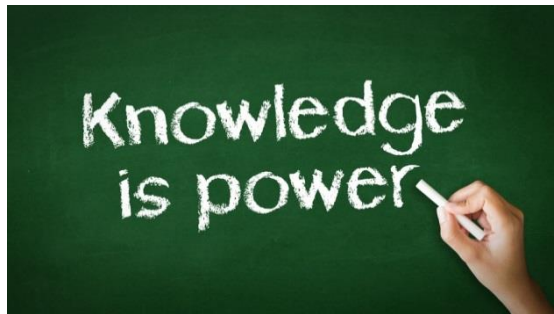
100. Erläutere die Loci-Methode!

Wir freuen uns auf Ihre Fragen!

Fragen vor Kursbeginn: gorik.matthys@amc.or.at
Fragen während des Kurses: studienabteilung@amc.or.at

Infos zur Bildungskarenz:
<http://gesundheit-studium.at/bildungskarenz/>

Wir wünschen viel Erfolg im Studium!



Auf zum nächsten Karrieresprung!

Version: 2

