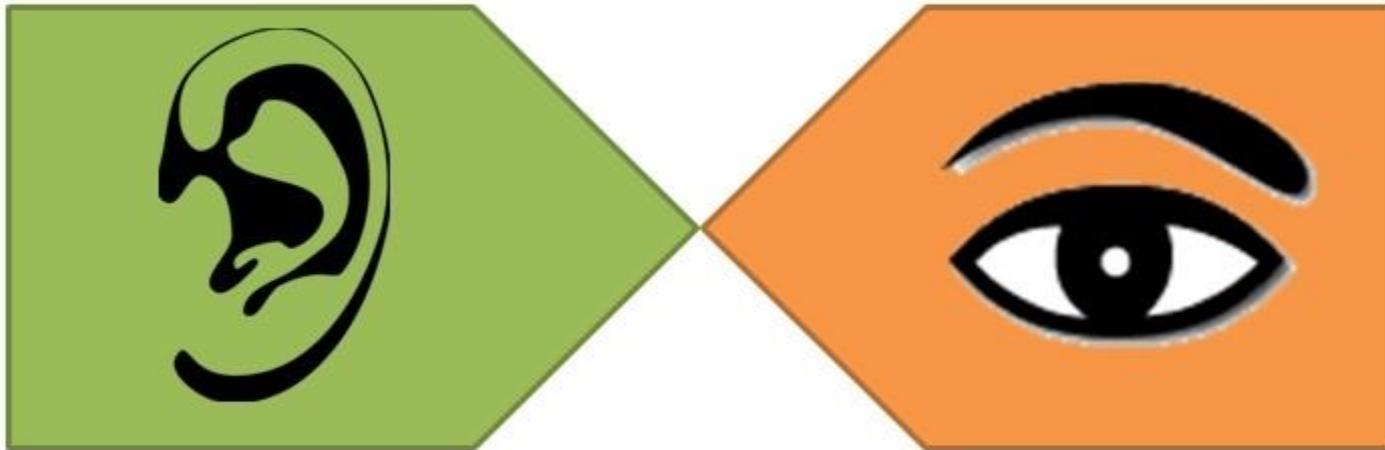


Aktiv zuhören und rationell lesen im Studium



1.

Aktiv zuhören

Lea Weinand
Kristin Seifert

1.

- I. Definition
- II. Theorie von Carl Rogers
- III. Ziele und Folgen
- IV. Techniken des aktiven Zuhörens
- V. Idealtypen
- VI. Typische Störfaktoren
- VII. Bedeutung im Alltag/ Beruf

I. Definition

II. Theorie von Carl Rogers

III. Ziele und Folgen

IV. Techniken des Aktiven Zuhörens

V. Idealtypen

VI. Typische Störfaktoren

VII. Bedeutung im Alltag / Beruf

- In Lage des Gesprächspartners hineinversetzen
- Gespräch gedanklich folgen
- Aufmerksamkeit und Interesse vermitteln
- Lerninhalte effizient aufzunehmen und zu verarbeiten

1.

II. Theorie von Carl Rogers

I. Definition

II. Theorie von Carl Rogers

III. Ziele und Folgen

IV. Techniken des Aktiven Zuhörens

V. Idealtypen

VI. Typische Störfaktoren

VII. Bedeutung im Alltag / Beruf

Modell nach Carl Rogers

wahrnehmen

zuordnen

beurteilen

antworten

I. Definition

II. Theorie von Carl Rogers

III. Ziele und Folgen

IV. Techniken des Aktiven Zuhörens

V. Idealtypen

VI. Typische Störfaktoren

VII. Bedeutung im Alltag / Beruf

Ziele:

Persönliche Ebene:

- Aufbau von (gegenseitigen) Vertrauen
- Respektvoller Umgang, Akzeptanz des Anderen
- Empathie

I. Definition

II. Theorie von Carl Rogers

III. Ziele und Folgen

IV. Techniken des Aktiven Zuhörens

V. Idealtypen

VI. Typische Störfaktoren

VII. Bedeutung im Alltag / Beruf

Rhetorische Ebene:

- Zeitgewinnung
- Verhinderung von Missverständnissen

Wissens Ebene:

- Wissen aufnehmen
- Informationen strukturieren
- Gelerntes nachhaltig im Gedächtnis behalten
- Größtmöglichen Nutzen aus der Vorlesung ziehen

I. Definition

II. Theorie von Carl Rogers

III. Ziele und Folgen

IV. Techniken des Aktiven Zuhörens

V. Idealtypen

VI. Typische Störfaktoren

VII. Bedeutung im Alltag / Beruf

Folgen:

- Gesprächspartner öffnet sich
 - ➔ Vertrauen und Offenheit bilden wichtige Grundlage
- Schnellere Verbindungen herstellen aufgrund Vorstrukturierung

I. Definition

II. Theorie von Carl Rogers

III. Ziele und Folgen

IV. Techniken des Aktiven Zuhörens

V. Idealtypen

VI. Typische Störfaktoren

VII. Bedeutung im Alltag / Beruf

Effiziente Methoden:

- 1) Vorbereitung auf die Lehrveranstaltung
- 2) Verhaltensweisen während der Vorlesung
- 3) Aktiv werden nach der Vorlesung

I. Definition

II. Theorie von Carl Rogers

III. Ziele und Folgen

IV. Techniken des Aktiven Zuhörens

V. Idealtypen

VI. Typische Störfaktoren

VII. Bedeutung im Alltag / Beruf

1) gezieltes Vorbereiten:

- Herausarbeiten der bevorstehenden Punkte des Themas
- Unbekannte Begriffe nachlesen
- Austausch mit Kommilitonen suchen
- Verknüpfung mit vorhandenem Wissen herstellen

Tipps:

- entspanntes Erscheinen (genügend Schlaf und Ruhe); falls müde, dann erste Reihe
- rechtzeitiges Erscheinen
- richtiger Sitzplatz

I. Definition

II. Theorie von Carl Rogers

III. Ziele und Folgen

IV. Techniken des Aktiven Zuhörens

V. Idealtypen

VI. Typische Störfaktoren

VII. Bedeutung im Alltag / Beruf

2) bewusstes und struktursuchendes Zuhören:

- Erfassen der Kernaussagen und des Gedankengangs
- Erkennen des roten Fadens
- Feststellen des Aufbaus der Vorlesung
 - Deduktiv
 - Induktiv
- Ordnen der Gedanken und Feststellen von Assoziationen

I. Definition

II. Theorie von Carl Rogers

III. Ziele und Folgen

IV. Techniken des Aktiven Zuhörens

V. Idealtypen

VI. Typische Störfaktoren

VII. Bedeutung im Alltag / Beruf

3) Fragen stellen:

- Keine Angst vor Nachfragen
- Beim Nacharbeiten: Vorbereitung von Fragen

Tipps:

– Einleitung durch Wiederholung des Gesagten
Beispiel: 'Sie sind von der These ausgegangen, dass... Hierbei stellt sich mir die Frage...'

– Einleitung durch Verdeutlichung/ Grund
Beispiel: 'Ihre Aussage... stimmt nicht mit meiner Erfahrung überein. Könnte das damit zusammenhängen...?'

I. Definition

II. Theorie von Carl Rogers

III. Ziele und Folgen

IV. Techniken des Aktiven Zuhörens

V. Idealtypen

VI. Typische Störfaktoren

VII. Bedeutung im Alltag / Beruf

- Motivation
- Vorbereitung
- Aufmerksames Zuhören/ Mitdenken
- Herstellung von Verbindungen
- Hinterfragen des neuen Wissens
- Anwendung der Theorie auf die Praxis
- Selektive Wahrnehmung

I. Definition

II. Theorie von Carl Rogers

III. Ziele und Folgen

IV. Techniken des Aktiven Zuhörens

V. Idealtypen

VI. Typische Störfaktoren

VII. Bedeutung im Alltag / Beruf

Gründe, die das Zuhören in der Vorlesung erschweren:

- Langweiliger Lehrstoff
- Ungünstiger Zeitpunkt
- Überforderung
- Falsche bzw. schwierige Vortragsweise

I. Definition

II. Theorie von Carl Rogers

III. Ziele und Folgen

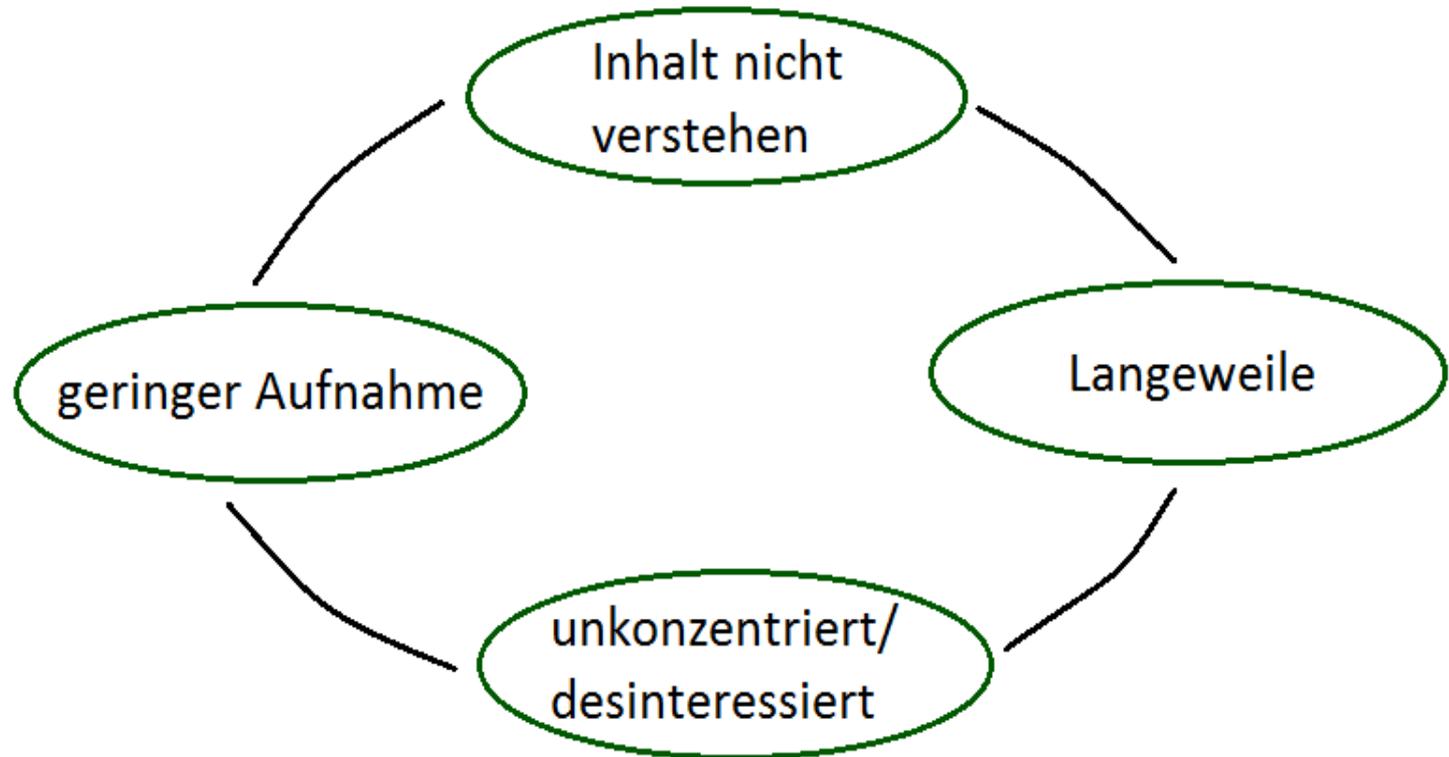
IV. Techniken des Aktiven Zuhörens

V. Idealtypen

VI. Typische Störfaktoren

VII. Bedeutung im Alltag / Beruf

- **Teufelskreislauf**



1.

VII. Bedeutungen im Alltag/ Beruf

I. Definition

II. Theorie von Carl Rogers

III. Ziele und Folgen

IV. Techniken des Aktiven Zuhörens

V. Idealtypen

VI. Typische Störfaktoren

VII. Bedeutung im Alltag / Beruf

Beispiele:

- Assessment-Center
 - Vorstellungsgespräch
 - Gehaltsverhandlungen
- ⇒ gute Gesprächsführung

2.

Rationell lesen

Katharina Girg

Susen Müller

- I. Definition
- II. Optimierung der inneren und äußeren Einflüsse
- III. Fixation und Lesehemmnisse
- IV. Techniken
- V. Lesestoffselektion
- VI. Zeitersparnis durch Lesetempo
- VII. Eigene Erfahrungen/
Selbstversuche

I. Definition

II. Optimierung der inneren und äußeren Einflüsse

III. Fixation und Lesehemmnisse

IV. Techniken

V. Lesestoffselektion

VI. Zeitersparnis durch Lesetempo

VII. Eigene Erfahrungen/
Selbstversuche

„schneller lesen, mehr behalten“

II. Optimierung der inneren und äußeren Einflüsse

2.

I. Definition

II. Optimierung der inneren und äußeren Einflüsse

III. Fixation und Lesehemmnisse

IV. Techniken

V. Lesestoffselektion

VI. Zeitersparnis durch Lesetempo

VII. Eigene Erfahrungen/
Selbstversuche

Innere Einflüsse

- Motivations- und Konzentrationssteigerung:
 - Selbstbetroffenheit
 - Belohnungen
 - Unangenehme Aufgaben erledigen

II. Optimierung der inneren und äußeren Einflüsse

2.

I. Definition

II. Optimierung der inneren und äußeren Einflüsse

III. Fixation und Lesehemmnisse

IV. Techniken

V. Lesestoffselektion

VI. Zeitersparnis durch Lesetempo

VII. Eigene Erfahrungen/
Selbstversuche

Äußere Einflüsse

- Ausreichende Sauerstoffzufuhr
- Optimale Arbeitsplatzgestaltung
- Lesehilfen
- Lesestützen

I. Definition

II. Optimierung der
inneren und
äußeren Einflüsse

III. Fixation und
Lesehemmnisse

IV. Techniken

V. Lesestoffselektion

VI. Zeitersparnis
durch Lesetempo

VII. Eigene
Erfahrungen/
Selbstversuche

Springen von Fixation zu Fixation:

Gezieltes Betrachten einer bestimmten Stelle (eines Wortes) nennt man Fixation.

I. Definition

II. Optimierung der inneren und äußeren Einflüsse

III. Fixation und Lesehemmnisse

IV. Techniken

V. Lesestoffselektion

VI. Zeitersparnis durch Lesetempo

VII. Eigene Erfahrungen/
Selbstversuche

Hemmnisse für rationelles Lesen:

Einige Leser brauchen länger für den gleichen Textabschnitt als andere.



I. Definition

II. Optimierung der inneren und äußeren Einflüsse

III. Fixation und Lesehemmnisse

IV. Techniken

V. Lesestoffselektion

VI. Zeitersparnis durch Lesetempo

VII. Eigene Erfahrungen/
Selbstversuche

- Technik für Fortgeschrittene/
Zwei-Zeilen-Schwung



1.abcdefghijklmnopqrstuvwxyzabcdefghijklmnop
2.opqrstuvwxyzabcdefghijklmnopqrstuvwxyzab
3.cdefghijklmnopqrstuvwxyzabcdefghijklmnop
4.qrstuvwxyzabcdefghijklmnopqrstuvwxyzabcd
5.efghijklmnopqrstuvwxyzabcdefghijklmnopqrs
6.tvwxyzabcdefghijklmnopqrstuvwxyzabcdefg

I. Definition

II. Optimierung der
inneren und
äußeren Einflüsse

III. Fixation und
Lesehemmnisse

IV. Techniken

V. Lesestoffselektion

VI. Zeitersparnis
durch Lesetempo

VII. Eigene
Erfahrungen/
Selbstversuche

Weitere Techniken für Fortgeschrittene:

- Slalomlesen/Zick-Zack-Methode
- S-Methode
- Vertikale Wellenbewegung
- Beidseitige Lesehilfe

I. Definition

II. Optimierung der
inneren und
äußeren Einflüsse

III. Fixation und
Lesehemmnisse

IV. Techniken

V. Lesestoffselektion

VI. Zeitersparnis
durch Lesetempo

VII. Eigene
Erfahrungen/
Selbstversuche

- Suche ich spezielle Einzelheiten?
- Welche Kenntnisse habe ich bereits?
- Wann lese ich den Text?
- Welche Informationen sind für mich wichtig?
- Wieviel Zeit werde ich benötigen?
- Welche Priorität hat der Text?

I. Definition

II. Optimierung der inneren und äußeren Einflüsse

III. Fixation und Lesehemmnisse

IV. Techniken

V. Lesestoffselektion

VI. Zeitersparnis durch Lesetempo

VII. Eigene Erfahrungen/
Selbstversuche

- Lesetempo verdoppeln, Lesemenge aber beibehalten.

So können beispielsweise 4 Tage im Sommersemester eingespart werden.

VII. Eigene Erfahrungen/ Selbstversuche

2.

I. Definition

II. Optimierung der
inneren und
äußeren Einflüsse

III. Fixation und
Lesehemmnisse

IV. Techniken

V. Lesestoffselektion

VI. Zeitersparnis
durch Lesetempo

VII. Eigene
Erfahrungen/
Selbstversuche

- Zügiges Lesen
- Verbesserungen