

# Grundsätze zu leichtem Lehren und Lernen

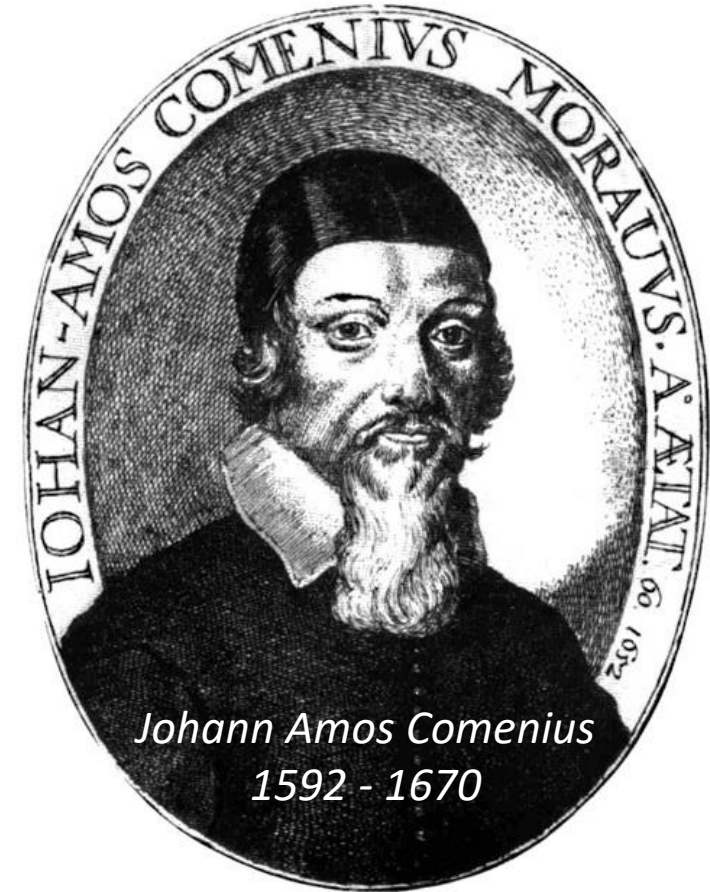
...

2. Indem wir dem von der Natur vorgezeichneten Wege folgen, finden wir, dass die Jugend leicht zu erziehen ist, wenn

- I. frühzeitig, bevor der Verstand verdorben ist, damit begonnen wird,
- II. die nötige Vorbereitung des Geistes vorangeht,
- III. der Unterricht vom Allgemeinen zum Besonderen und
- IV. vom Leichten zum Schweren fortschreitet;
- V. wenn niemand durch die Menge des zu Lernenden überladen wird, und man
- VI. stets langsam vorgeht;
- VII. wenn man dem Geist nichts aufzwingt, wonach er nicht aus freien Stücken - der Altersstufe und dem Ausbildungsgang- entsprechend verlangen;
- VIII. wenn alles durch sinnliche Anschauung und
- IX. so gegenwärtigem Nutzen gelehrt wird;
- X. wenn man immer dieselben Methoden bleibt

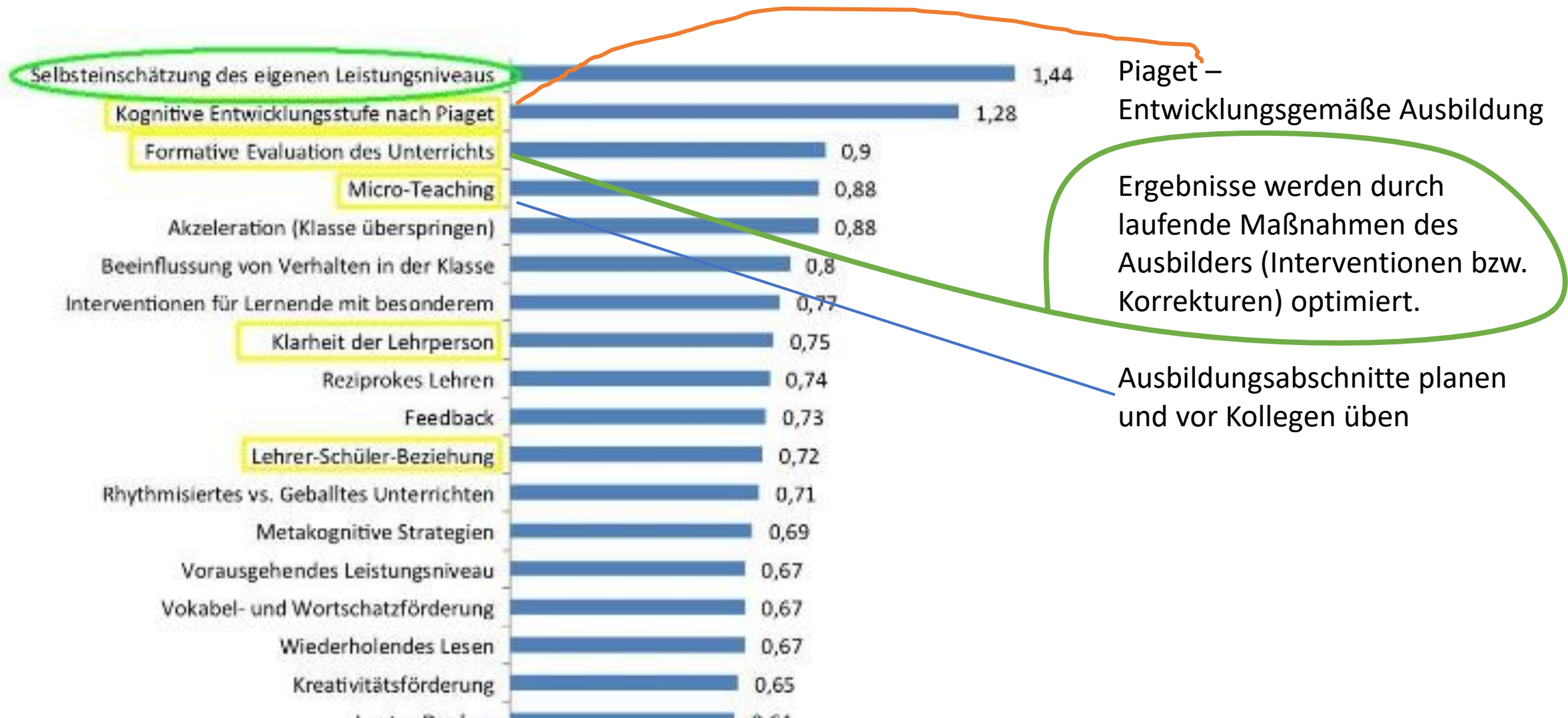
Auf diese Weise, sage ich, wird sich alles leicht und angenehm einprägen.

„Große Didaktik“  
1638



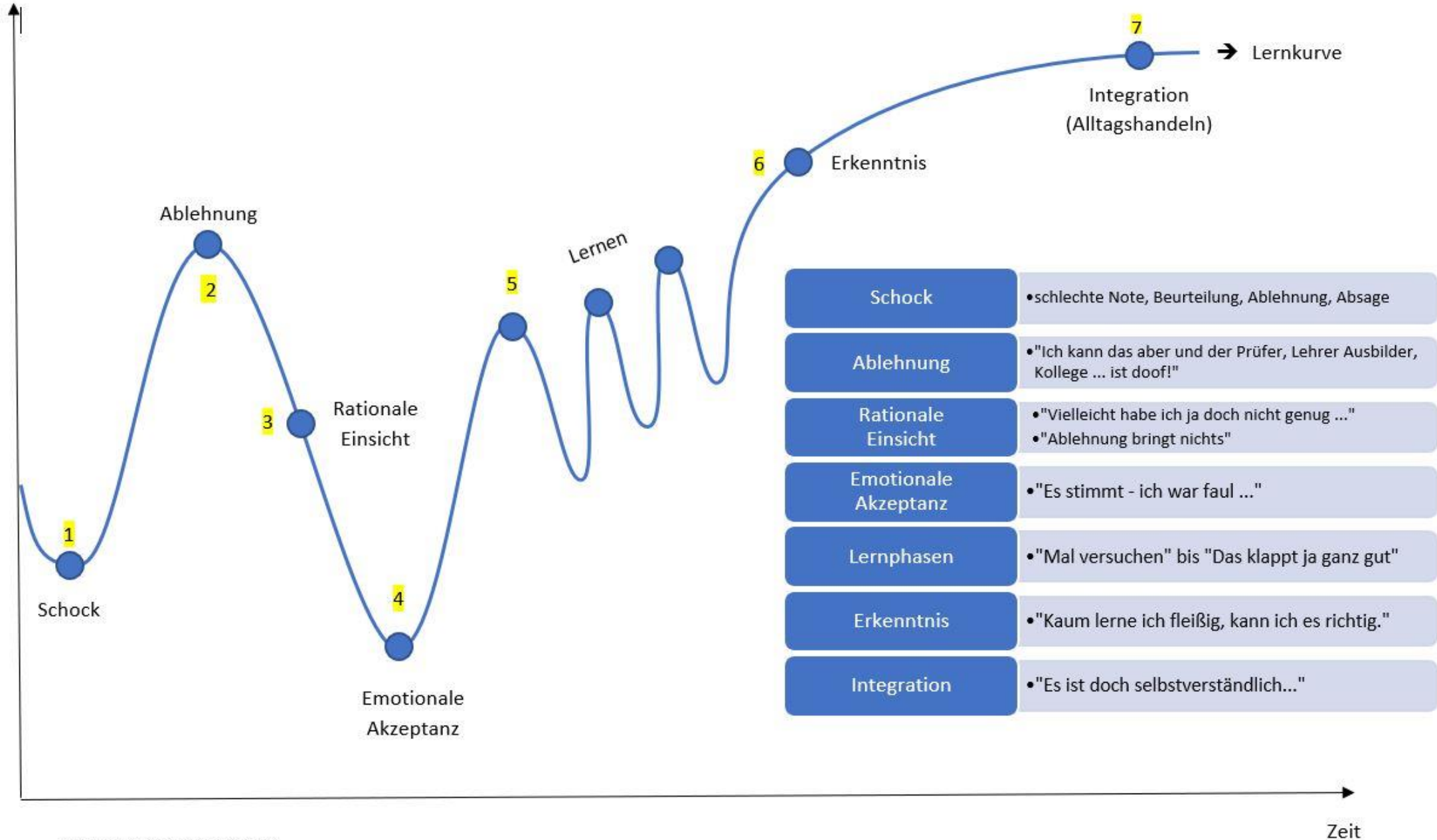
„omnes omnia omnino excoli“  
(Alle alles ganz zu lehren)

# Einflussgrößen und Effektstärke in Bezug auf den Lernerfolg nach John Hattie

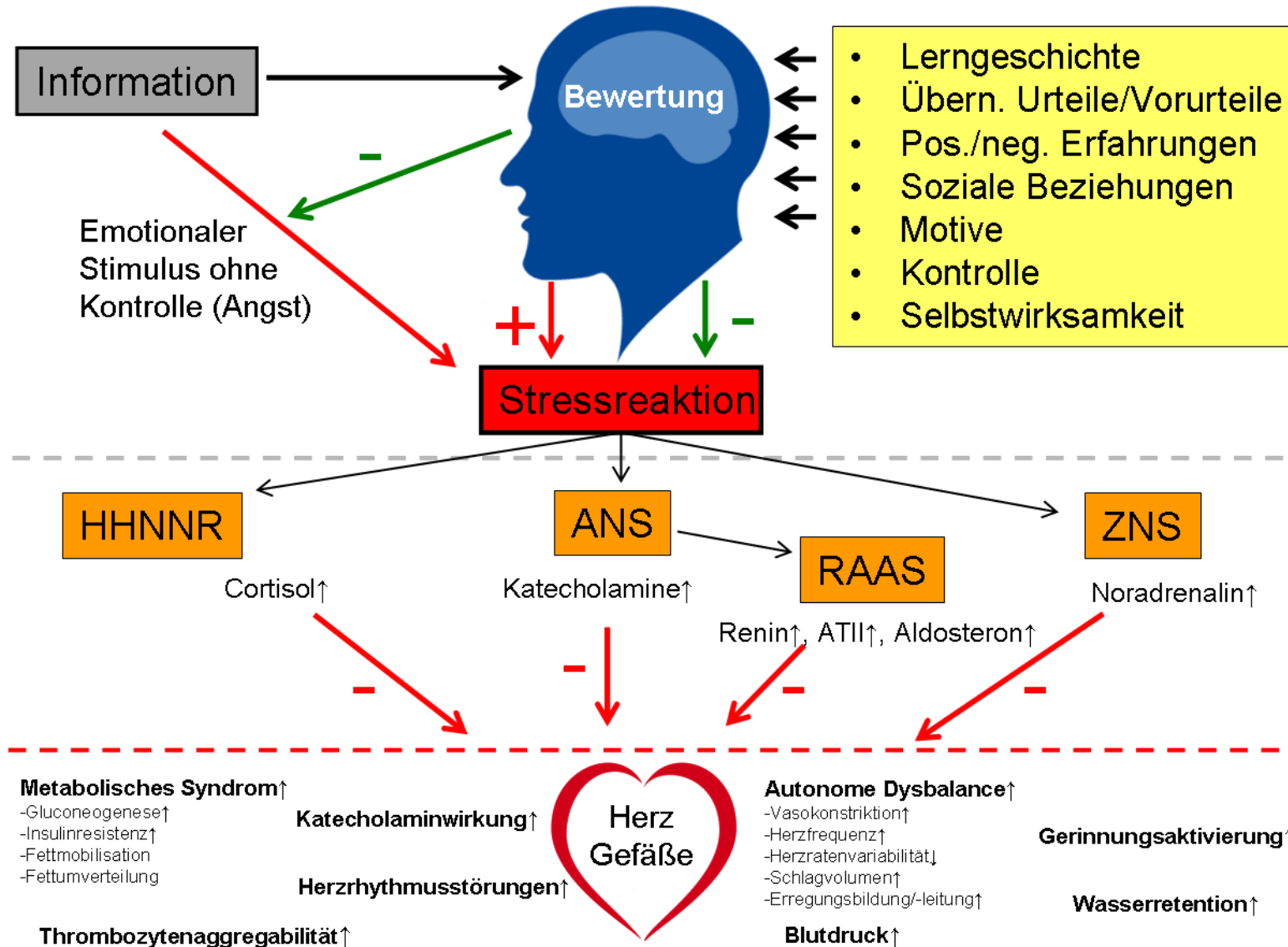


wahrgenommene  
eigene Kompetenz

## Veränderungsverlauf bei (Lern)Misserfolgen

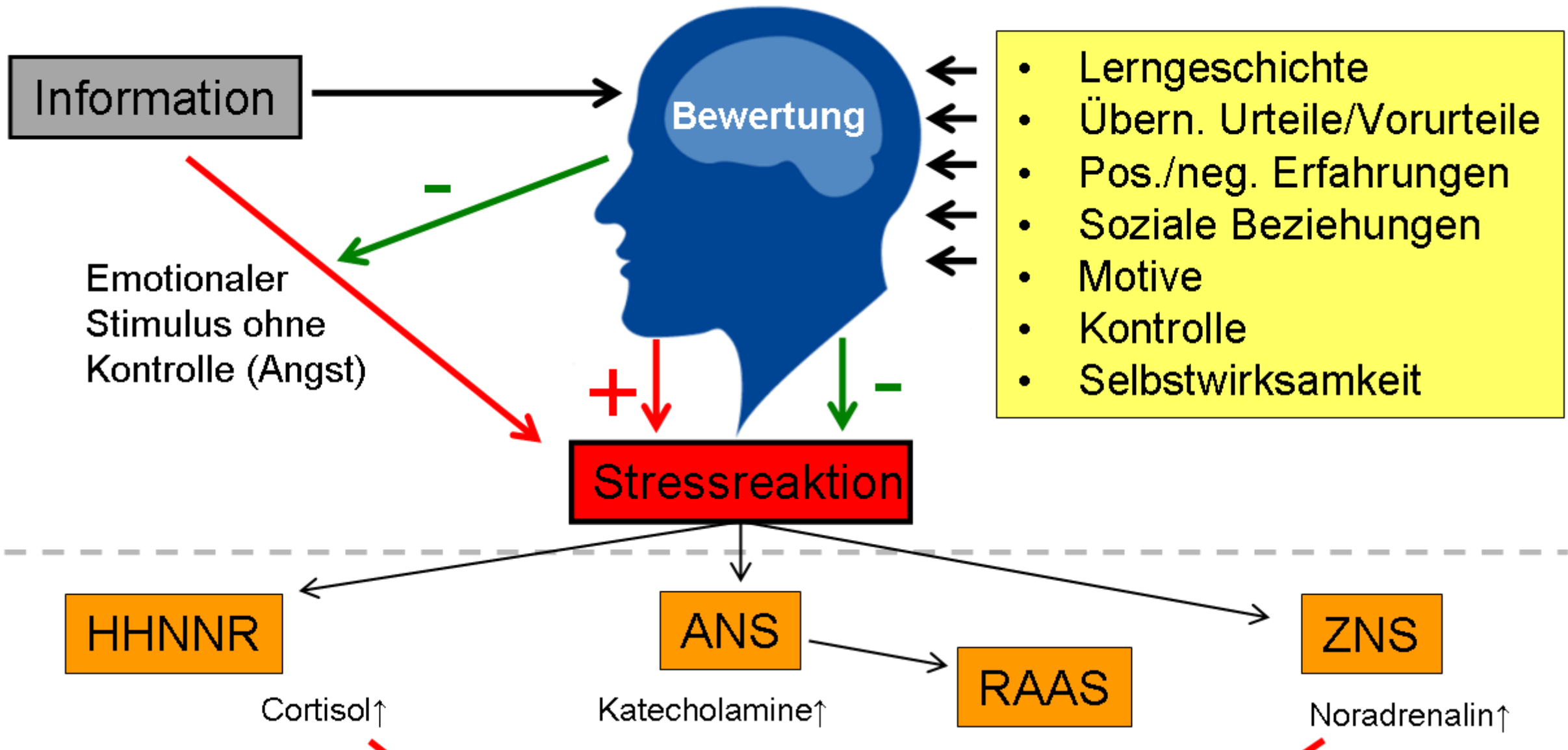


# Stressreaktion als zentr. Bindeglied



Dr. Markus Borries

Kardiologe und  
Psychotherapeut



Information



- Lerngeschichte
- Übern. Urteile/Vorurteile
- Pos./neg. Erfahrungen
- Soziale Beziehungen
- Motive
- Kontrolle
- Selbstwirksamkeit

Emotionaler Stimulus ohne Kontrolle (Angst)

Stressreaktion

HHNNR

Cortisol↑

ANS

Katecholamine↑

RAAS

ZNS

Noradrenalin↑

# Stressreaktionen und -ebenen

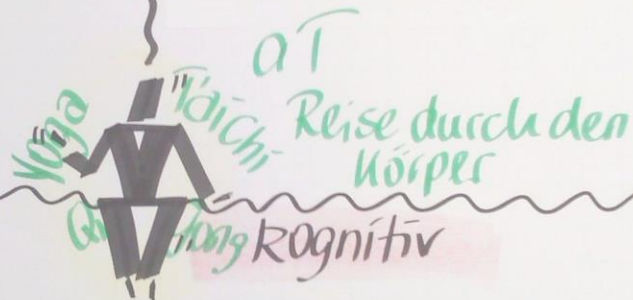
## muskulär

- Verspannungen (Schultern, Nacken, Kiefer, ...)
- ggf. Migräne

PME  
Massagen

## organisch

- Infarkte (Herz, Hirn, Ohren, Augen, ...)
- Herz-Kreislauf
- Magen-Darm
- Ein- u. Durchschlafen



## affektiv

- Ängste
- Aggressionen
- Depression

Meditationen  
Fantasiereisen

- Konzentration
- Problemlösung
- Lernen
- Erinnerungsvermögen

# Phasen organisatorischer Veränderungsprozesse

