

Titel	Veränderungsblindheit
Lernziele	<ul style="list-style-type: none"> ● Beschreibung des Phänomens „Veränderungsblindheit“ und wann es auftritt. ● Persönliche Erfahrungen mit Veränderungsblindheit im täglichen Leben ● Beschreibung von Variablen, die sich auf die Veränderungsblindheit auswirken
Dauer	<ul style="list-style-type: none"> ● 2 Wochen
Material	Material online verfügbar: http://www.theinvisiblegorilla.com/videos.html
Ablauf	<ol style="list-style-type: none"> 1. Erklären Sie das Konzept der Veränderungsblindheit und der selektiven Aufmerksamkeit. 2. Zeigen Sie den Teilnehmenden den Film “ The invisible Gorilla”. 3. Diskutieren Sie, wann im täglichen Leben Blindheit auftaucht. 4. Erklären Sie den Teilnehmenden, dass sie die Blindheit gegenüber ihren Freunden, Verwandten oder Klassenkameraden testen sollten, indem sie Änderungen ihres eigenen Erscheinungsbilds wie Haarschnitte, Hemd, Brille, Krawatte, Schmuck, Schuhe, Hosen oder sogar Änderungen der Einstellungen vornehmen. 5. Geben Sie ihnen zehn Tage Zeit, um das Experiment durchzuführen. 6. Bitten Sie die Teilnehmenden, einen Bericht zu folgenden Fragen zu verfassen: <p><i>Wie und in welcher Situation habe ich mich verändert?</i> <i>Wie lange hat es gedauert, bis meine Familie, Freunde oder andere Leute bemerkt haben, dass ich mich verändert habe?</i> <i>Haben sie reagiert und wann haben sie wie reagiert?</i> <i>Was denke ich persönlich über diesen Prozess?</i></p> 7. Bitten Sie die Teilnehmenden, ihre Berichte vorzustellen, die Ergebnisse zu vergleichen und mit dem Hintergrund des neurowissenschaftlichen Wissens zu diskutieren.
Quelle	Adaptierte Version von Birkett, M. (2015): Teaching Neuroscience: Practical activities for an engaged classroom. Abgerufen von der Society for the Teaching of Psychology Homepage: http://teachpsych.org/ebooks/teachingneuroscience

Titel GOLDENE REGELN UND GOLDENE ZEITSTRATEGIE

Lernziele	<ul style="list-style-type: none"> ● Die Bedeutung von Lernverträgen in der Erwachsenenbildung verstehen ● Die Motivation der Lernenden steigern ● Das Gruppenklima für das Lernen verbessern ● Schaffung eines Umfelds, in dem die Lernenden Lernaktivitäten durchführen ● Die Bedeutung der <i>Belohnung</i> verstehen
Dauer	<ul style="list-style-type: none"> ● 45 Minuten
Material	<ul style="list-style-type: none"> ● Große Papierplakate ● Schreibutensilien
Ablauf	<p>1. Die Lehrperson erklärt, was der Lernvertrag (Goldene Regeln) und die Goldene Zeitstrategie sind. Der Lernvertrag (Goldene Regeln) hilft lehrender und lernender Person, die Verantwortung für das Erreichen der gewünschten Ergebnisse zu teilen. Er gibt dem Lernenden außerdem Rückmeldung über die Fortschritte bei der Erreichung der vereinbarten Ziele.</p> <p>Wie man die Goldenen Regeln einführt:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Die goldenen Regeln sollen beim ersten Treffen eingeführt werden. ● Diese Regeln dienen erwachsenen Lernenden als Orientierung für die gesamte Kursdauer. ● Jede Lehrperson sollte ihre eigenen Regeln haben. ● Am besten erstellen Sie die Regeln gemeinsam mit den Lernenden. ● formulieren die Regeln positive. Geben Sie ein Beispiel für jede Regel. ● Veröffentlichen Sie die Regeln an einer für alle gut sichtbaren Stelle im Seminarraum. <p>Beispiele für Goldene Regeln</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Wir starten und enden pünktlich ● Teilnahme ist ein Recht und liegt in Ihrer Verantwortung ● Formulieren Sie Bedingungen für Respekt, Akzeptanz, Vertrauen und Fürsorge ● Fühlen Sie sich verantwortlich, unterschiedliche Meinungen zu äußern <p>Die Goldene Zeit-Strategie ist eine Strategie zur Verhaltensänderung. Hier wird nicht auf das Verhalten geachtet, sondern auf das Engagement der erwachsenen Lernenden für die Lernaktivitäten und die Leistungen. Am Ende jeder Woche haben Lernende, die während der Woche die goldenen Regeln befolgt haben, eine zusätzliche Stunde Zeit, um mit ihren Kolleginnen und Kollegen die Aktivitäten zu erledigen, die sie gerne ausführen möchten. Auf der anderen Seite haben Lernende, die nicht konsequent waren, keine goldene Stunde und müssen stattdessen nachdenken warum nicht.</p>

2. Die Gruppe wird in vier Kleingruppen geteilt.

3. Jede Gruppe bekommt ein großes Plakat und beantwortet die folgenden Fragen:

- Haben Sie schon einmal einen Lernvertrag abgeschlossen? Schreiben Sie Ihre Erfahrung auf.
- Wie wichtig ist der Lernvertrag (goldene Regeln) für den Lernprozess?
- Wie lauten die goldenen Regeln, die Erwartungen und die Verantwortlichkeiten für jede Partei im Lernvertrag?
- Wie wichtig ist die Rolle von Belohnungen? Können Sie einige Beispiele für Aktivitäten nennen, die Sie den erwachsenen Lernenden anbieten können, wenn diese die Regeln einhalten? (Z.B. Theater, Kunsthandwerk, Brettspiele, eine Chill-out-Zone, Film, Kochen, Tischtennis und Indoor-Spiele ...)

4. Jede Gruppe präsentiert ihre Ergebnisse im Plenum.

Quelle Adaptiert von: <https://learningforward.org/docs/tools-for-learning-schools/tools8-99.pdf?sfvrsn=2>

LOCI-Methode

<i>Lernziele</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Das Gedächtnistraining mit der LOCI-Methode verstehen • Sich in der Praxis eine Liste von Dingen in der richtigen Reihenfolge merken.
<i>Dauer</i>	45 – 60 Minuten
<i>Material</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Papier, Stifte • Anhang 1
<i>Ablauf</i>	<p>Teil 1 – Theoretische Einführung</p> <p>Die Lehrperson stellt den Lernenden die Loci-Methode vor und erklärt den Vorteil, sich verschiedene Begriffe zu merken. Die Lehrkraft hebt dann wichtige Punkte für eine erfolgreiche Anwendung der Methode in der Praxis hervor. Kurze Informationen und Methodentipps sind in Anhang 1 zusammengefasst.</p> <p>Teil 2 – Praktisches Üben der LOCI-Methode</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Der/die Lehrende fordert die Lernenden auf, ihre „Route“ zu erstellen, eine, die sie gut kennen. 2. Die Lehrperson zeigt den Lernenden eine Liste mit 15 zu Begriffen, die sie sich merken sollen. Die Liste ist auf ein Flipchart geschrieben. Es wird empfohlen, Substantive zu verwenden. 3. Die Lehrperson gibt den Lernenden eine Frist, um eine Liste der Begriffe auf ihrer Route zu platzieren. 4. Danach fordert die Lehrkraft die Lernenden auf, die Begriffe aus der Liste auf dem Flipchart bestimmten Orten auf ihrer Route zuzuweisen. In einer leichteren Version kann man weniger Begriffe auswählen (z. B. 10). 5. Die Lernenden arbeiten unabhängig, machen keine Notizen, schreiben oder zeichnen nicht. 6. Nach Ablauf der Zeit bittet die Lehrperson die Lernenden, die Wörter in Reihenfolge auf zu schreiben.
<i>Evaluation</i>	Man fasst die Vorteile dieser Methode in einer Gruppendiskussion zusammen. Es ist auch möglich, einzelne Ergebnisse der Lernenden zu präsentieren und zu diskutieren.
<i>Quelle</i>	<p>Adaptiert von Wikipedia</p> <p>https://cs.wikipedia.org/wiki/Pam%C4%9B%C5%A5ov%C3%BD_pal%C3%A1c</p>

Anhang 1

LOCI-Methode

Ursprung

Diese Methode wird auch als "Routenmethode" oder "Loci-Methode" bezeichnet (sg. Locus, pl. Loci = Ort / Ort in lateinischer Sprache). Die Methode wurde bereits im antiken Griechenland von Sprechern angewendet.

Beschreibung

Zuerst müssen Sie einen vertrauten Ort auswählen, z. B. Ihr Zimmer oder Ihren Arbeitsweg. Als nächstes gehen Sie diesen Ort in Ihrem Kopf durch. Fügen Sie jedem Hinweis, den Sie in Ihrem Gedächtnis speichern möchten, einen Begriff hinzu. Gehen Sie dann durch den Ort und rufen Sie die zugewiesenen Begriffe ab.

Die Vorteile der Methode

Die Loci-Methode ist besonders dann von Bedeutung, wenn wir uns an eine lange Folge von (nicht zusammenhängenden) Elementen oder an eine Folge von Ereignissen erinnern müssen, z. B. an wichtige Punkte in einer Rede.

Begriffe erinnern

Die einzelnen Konzepte werden besser in Erinnerung behalten, je mehr wir uns vorstellen, dass sie bizarr oder anderweitig interessant sind. Es wird empfohlen, die kreativste Kombination und Verbindung von Orten und Konzepten zu erfinden. Haben Sie keine Angst, tief in die Fantasie einzutauchen und sich unwirkliche Szenen vorzustellen. Sie sind leichter zu merken. Je mehr Sinne Sie in diesen Prozess einbeziehen (Sehen, Geräusch, Geruch, Geschmack, Tastgefühl), desto besser. Sie können Ihnen dabei helfen, erstellte Verbindungen zwischen Begriffen und Orten abzurufen. Darüber hinaus müssen Sie sich die gespeicherten Informationen so klar wie möglich vorstellen. Visualisieren Sie das gesamte Bild in Ihrem Kopf. Wenn wir uns an eine kleine Sache erinnern, wie zum Beispiel an einen Bleistift, ist es besser, ihn in Erinnerung zu behalten, wenn wir ihn uns vergrößert vorstellen.

Eine Route wählen

Wir wählen Routen, um uns an vertraute Orte zu erinnern. Es können auch Orte aus der Vergangenheit sein (z. B. unser Kinderzimmer, der Ort, an dem wir vorher gelebt haben). Als Erinnerungsrouten können wir auch einen vertrauten Raum benutzen (in der Wohnung, in der ich mich befinde, in der Schule, im Kino), den Weg, den wir gehen (Fahrt zur Schule, übliche Wanderroute, die Reise durch einen bestimmten Teil der Stadt, die Bushaltestelle) oder sogar den menschlichen Körper (Kopf - Hals - Schulter - Hand ...).

Hinweise auswählen

Erinnerungshinweise sind die zu merkenden Begriffe, die wir auf der Route platzieren, die im Kopf „abgespielt“ wird. Punkte können nah und fern sein, es wird jedoch empfohlen, nicht mehr als drei Punkte pro Meter zu vergeben. Es ist vorzuziehen, markantere Elemente oder markante Orte zu wählen, die einen festen Platz auf der Route haben. Wenn wir ein winziges Motiv auswählen, wird es normalerweise schlimmer, aber es hilft, wenn wir eine tiefere emotionale Beziehung haben, egal ob positiv oder negativ (zum Beispiel eine kleine Porzellanstatuette, die wir von einem Freund erhalten haben, die wir aber nicht wirklich mögen).



Änderungen der Route

Wenn sich auf einer zuvor gelernten Route etwas ändert (z. B. ein Haus auf dem Weg zur Arbeit wird abgerissen), müssen wir unsere Erinnerungsrouten anpassen oder weiter mit der alten Version der Route arbeiten. Routen sollten von Anfang bis Ende immer in einer Richtung erstellt werden. Es ist praktisch, die Länge der Route durch zehn teilbar zu machen. Es ist einfacher zu überprüfen, ob wir alle Punkte durchlaufen haben. Um eine Route zu verlängern, wird empfohlen, Dutzende von Punkten hinzuzufügen.

Übungsrouten

Um sich Punkte auf der Route zu merken, können Sie diese immer wieder durchgehen, wenn Sie Zeit haben. Wenn Sie sich einen Routenpunkt wiederholt nicht merken, können Sie ihn entweder löschen oder mehr Details angeben, um ihn besser zu merken. Mit der Zeit wird das Abrufen der Route in Ihrem Kopf sehr flüssig. Ein ungeübter Anfänger kann sich in einem Moment an fast 40 Dinge erinnern.

Titel DAS PERFEKTE VIERECK

Ausbildungs Ziele	<ul style="list-style-type: none"> ● Effektive Kommunikation und Kooperationsfähigkeiten ● Sich emotional, intellektuell und sozial engagieren ● Initiative ergreifen, Entscheidungen treffen, Verantwortung übernehmen ● das Gehirn Stimulieren um vernachlässigte Gehirnareale zu verwenden ● die beiden Gehirnhälften in Harmonie bringen
Dauer	<ul style="list-style-type: none"> ● 30 Minuten
Material	<ul style="list-style-type: none"> ● Ein langes festes Seil und eine Augenbinde für jeden Teilnehmer
Ablaufplan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Der/die TrainerIn erklärt die Regeln des Spieles. 2. Die Teilnehmenden stehen im Kreis und halten das Seil straff. Der/die TrainerIn bittet alle Teilnehmenden, das Seil auf den Boden zu legen, sich die Augen zu verbinden und dann ein paar Schritte von dem Kreis zurück zu treten. 3. Dann werden alle Teilnehmenden gebeten zurück zu kommen und mit verbundenen Augen mit dem Seil ein Quadrat zu bilden. Geben Sie ein Zeitlimit an, um es spannender zu machen. 4. Sie können das Spiel auch komplizierter gestalten indem sie einigen Teilnehmenden das Sprechen verbieten. Indem sie sie darum bitten nicht zu sprechen, aktivieren sie das Vertrauen, in der Gruppe, da die Teilnehmenden sich aufeinander verlassen müssen um die erwünschte Richtung zu finden. 5. Nach dem Beenden des Spieles, beginnen sie eine offene Diskussion über die gesammelten Erfahrungen. <ol style="list-style-type: none"> a. Wie konnten die Teilnehmenden Vertrauen fassen? b. Was war die effektivste Kommunikationsmethode? c. Wie kann die Notwendigkeit, den Kommunikations-Kanal zu ändern, verwendet werden um das Gehirn zu trainieren und andere Arten der Wahrnehmung zu entwickeln? d. Wie können das Aufbauen von Vertrauen in der Gruppe und das Entwickeln einer einvernehmlichen Kommunikation die Effektivität von Gruppen-Lernen beeinflussen?
Quelle	Adaptiert von: https://www.medicalnewstoday.com/articles/322648.php

Titel	Virtuelle Lern-Umgebung
Ausbildungs- ziele	<ul style="list-style-type: none"> • Das Suchen von Inhalten, Anwendungen und Webseiten die das Erstellen einer Virtuellen Lern-Umgebung ermöglichen. • Das Erstellen einer Datenbank von Webseiten und Anwendungen die die Erwachsenen-Ausbildung ermöglichen. • Das Entwickeln einer Offenheit um das Internet als eine effektives Lern-umfeld zu betrachten.
Dauer	<ul style="list-style-type: none"> • 2-3 Stunden
Material	<ul style="list-style-type: none"> • Computer / Laptop und Internet
Ablaufplan	<p>Das Internet kann ein effektives und gehirnfrendliches Lernumfeld werden, wenn Sie auf eine geschickte Art und Weise einen virtuellen Platz für sich aufbauen, in dem Sie Material, Werkzeuge und Anwendungen sammeln können, die von Ihnen gewählt wurden und perfekt zu Ihren eigenen Lern-Präferenzen passen.</p> <p>Für diesen Zweck können Sie Werkzeuge verwenden, die für das Managen von Web-Inhalten gedacht sind. Es wird Ihnen ermöglicht, einen Desktop auf Ihrem Computer zu erstellen, von dem Sie einfach und schnell auf die nötigen Artikel, E-Books, Bibliotheken, thematische Webseiten, Internet Anwendungen, Wissensdatenbanken zugreifen können, welche Sie zum Lernen verwenden wollen.</p> <p>Diese Methode wird "Kuratieren von Inhalten" genannt – geben Sie diesen Suchbegriff in Google ein und überprüfen sie, ob ein derartiges Werkzeug Ihnen helfen kann zu lernen.</p> <p>1. Wählen Sie das Werkzeug für das Kuratieren von Inhalten, welches Ihnen am ehesten zusagt. Machen Sie sich mit den Beschreibungen und Meinungen über bestimmte Werkzeuge vertraut, oder versuchen Sie die Anwendungen aus der folgenden Liste:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ScoopIt: http://www.scoop.it/ • PaperLi: http://paper.li/ • Pearltrees: http://www.pearltrees.com/ • Shareist: http://www.shareist.com/ • Pinterest: https://pl.pinterest.com/ <p>2. Berücksichtigen Sie die Struktur Ihres "Online Lernplatzes". Denken Sie darüber nach, wie Sie gesammelte Informationen mit dem von Ihnen gewählten Werkzeug organisieren wollen – ob Sie eine thematische Einteilung einbauen wollen, oder ob Sie die Informationen nach der jeweiligen Art sortieren wollen (z.B. Artikel, Werkzeuge um das Lernen zu erleichtern, E-Learning Kurse in denen Sie teilnehmen, etc.).</p> <p>3. Suchen Sie und bringen Sie eine Struktur, die Ihnen beim Lernen helfen kann, in Ihrem Lern-Material unter.</p> <p>4. Beschreiben Sie kurz die unterschiedlichen Materialien (in einem Satz) um zukünftig in der Lage zu sein, alles schnell und einfach zu finden und zu erkennen</p> <p>5. Machen Sie eine Auslese – löschen Sie Inhalte, die sich wiederholen oder sich</p>

	<p>widersprechen.</p> <p>6. Vervollständigen, erweitern und aktualisieren Sie diesen zusätzlichen Raum – beseitigen Sie Informationen die Sie nicht mehr benötigen, suchen Sie ständig nach neuen Inhalten um Ihr Wissen zu erweitern – archivieren Sie es in Ihrer Datenbank, diese könnten in der Zukunft nützlich werden.</p> <p>7. Wenn Sie wollen, teilen Sie Ihr Wissen mit der Online-Community – die meisten der vorgeschlagenen Werkzeuge ermöglichen das Veröffentlichen von Ressourcen. Vielleicht bekommen Sie auf diese Art und Weise interessante Kontakte im Web, vielleicht knüpfen Sie Kontakte mit anderen Leuten, die sich für die gleichen Themen wie Sie interessieren.</p>
Quelle	Eigenes Werk