

## Psychologische Grundlagen von Lernprozessen

### Indizien für Assoziation und Diskriminierung

Die Fähigkeit zur Assoziation wurde von Aristoteles in seiner Schrift *De anima* untersucht. Ausgehend von dem im Gedächtnis vor sich gehenden Prozess der Erinnerung, unterscheidet Aristoteles in der Schrift *Gedächtnis und Erinnerung* drei Arten von Assoziationen:

- 1.nach der Ähnlichkeit,
- 2.nach dem Gegensatz,
- 3.nach der räumlichen oder zeitlichen Nähe.

Quelle: <http://www.phillex.de/assoziat.htm>

## Psychologische Grundlagen von Lernprozessen

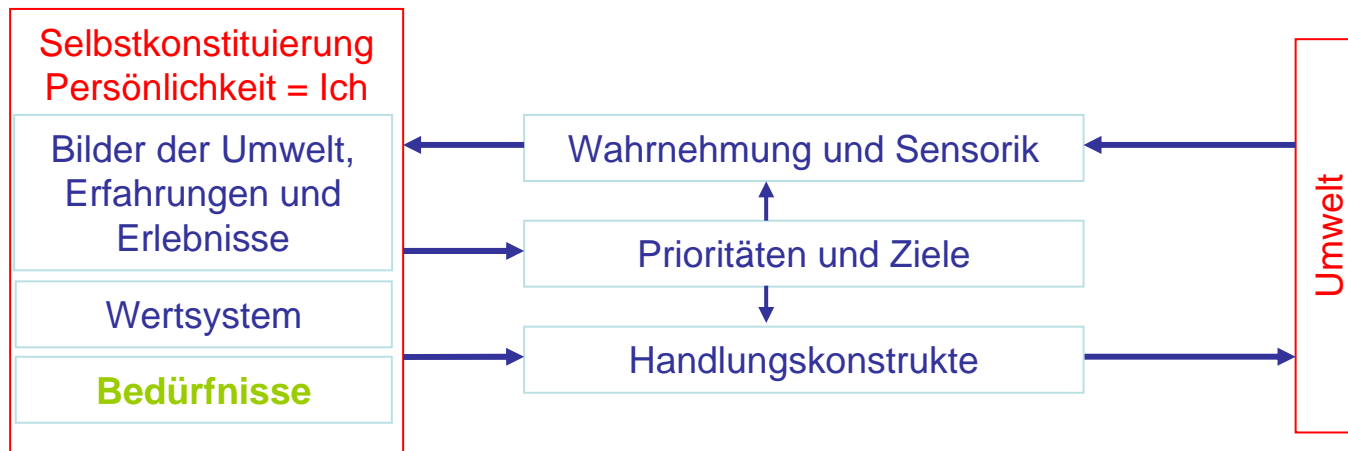
### Assoziation

Thomas Brown (1778-1829) ergänzte Aristoteles Gesetze im 19. Jahrhundert mit seinen *sekundären Assoziationsgesetzen*, nach denen die Verbindungsstärke zweier Reize abhängig ist von:

4. ihrer jeweiligen Intensität
5. der Häufigkeit ihres gemeinsamen Auftretens
6. der Zeit, die seit dem letzten gemeinsamen Auftreten vergangen ist
7. der Anzahl mit dieser Verknüpfung konkurrierender Verknüpfungen.

Quelle: [http://de.wikipedia.org/wiki/Assoziation\\_\(Psychologie\)](http://de.wikipedia.org/wiki/Assoziation_(Psychologie))

## Psychologische Grundlagen - Psychosystem



## Psychologische Grundlagen - Psychosystem

Bilder der Umwelt,  
Erfahrungen und  
Erlebnisse

Wertsystem

**Bedürfnisse**

Subjektive und abhängige von den Lebensbedingungen Komponenten der Persönlichkeit:

- strukturierte und reproduzierbare Muster (Vorstellungen, Gedankenkonstrukte, Erinnerungen usw.)
- emotional (positiv, negativ oder neutral) geprägt
- von der Bedeutung her (nützlich, schädlich oder neutral) bewertet

Objektiv existierende und für die Existenz des Individuums notwendige Ressourcen oder Konditionen aus der Umwelt. Jedoch sind manche davon nur zeitweilig aktiv.

## Psychologische Grundlagen - Psychosystem

### Wahrnehmung und Sensorik

Beim Lernen ist die Struktur von Gedanken und Erlebnissen von zentraler Bedeutung. Durch ein einheitliches Modell der Wissensrepräsentation kann die Effizienz von Lernen verbessert werden.

### Prioritäten und Ziele

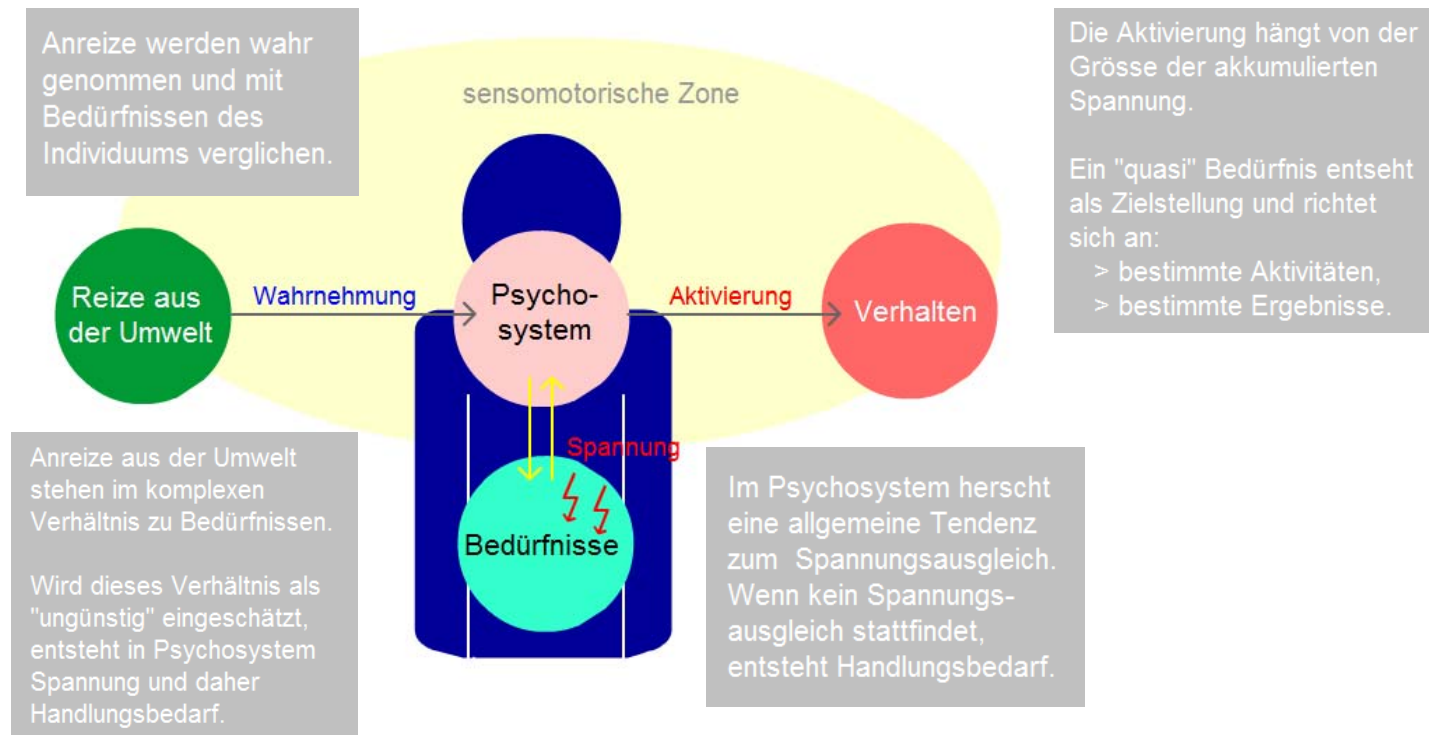
Prioritäten und Ziele bestimmen unsere Lernmotivation und geben uns Orientierung was zu lernen ist. Diese beeinflussen selektiv die Wahrnehmung und unsere Aufmerksamkeit und Konzentration beim lernen.

### Handlungskonstrukte

Handlungskonstrukte haben ebenfalls eine Struktur oder einen bestimmten Ablauf, die gelernt werden können. Dabei werden interaktiv Wahrnehmung und Sensorik mit Planung und Ausführung von Handlungen kombiniert.

## Psychologische Grundlagen der Motivation

### Motivationssystem und Mechanismen der Aktivierung

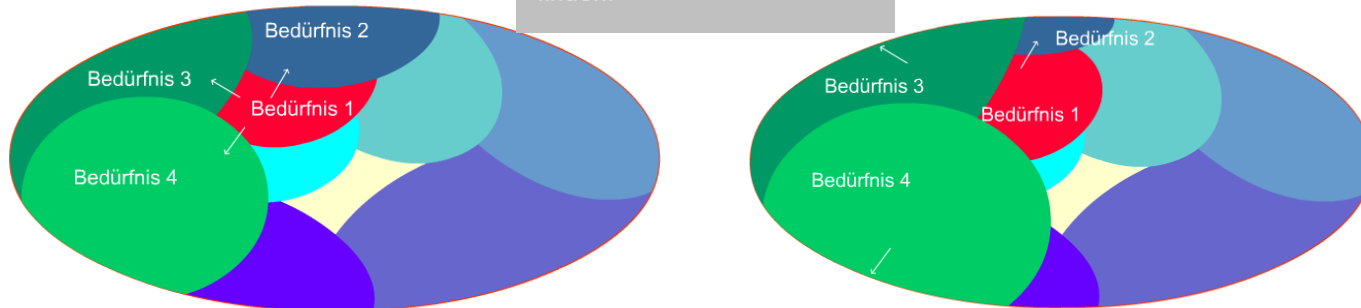


## Psychologische Grundlagen der Motivation

### Interner Ausgleich von Spannungen

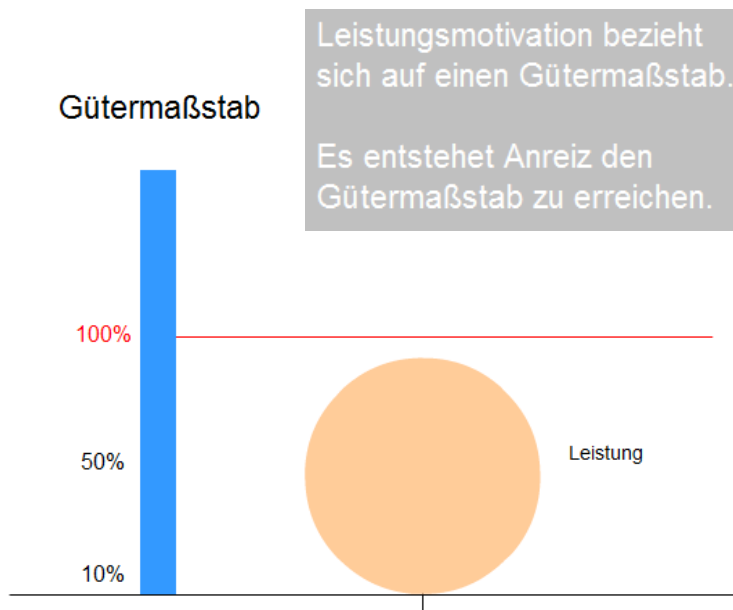
Innere Spannungen im Motivationssystem führen nicht automatisch zur Aktivierung im Verhalten.

Zuerst versucht das System einen internen Ausgleich zu finden.



## Psychologische Grundlagen der Motivation

### Leistungsmotivation ist die Auseinandersetzung mit Gütermaßstäben



Leistungsmotivation bezieht sich auf einen Gütermaßstab.

Es entsteht Anreiz den Gütermaßstab zu erreichen.

Erfolg ist der Hauptanreiz für die Motivation.

Die Persönliche Kompetenz ist die Grundlage einer hohen Erfolgserwartung.

Zeitstabilität	Verankerung der Ursache	
	in der Person	in der Umwelt
stabil	Fähigkeit	Anspruch des Gütermaßstabs
variabel	Anstrengung	Zufall (Glück/Pech)



## Psychologische Grundlagen der Motivation

### Ermittlung der Motivation mithilfe von Thematischen Auffassungstests (TAT)

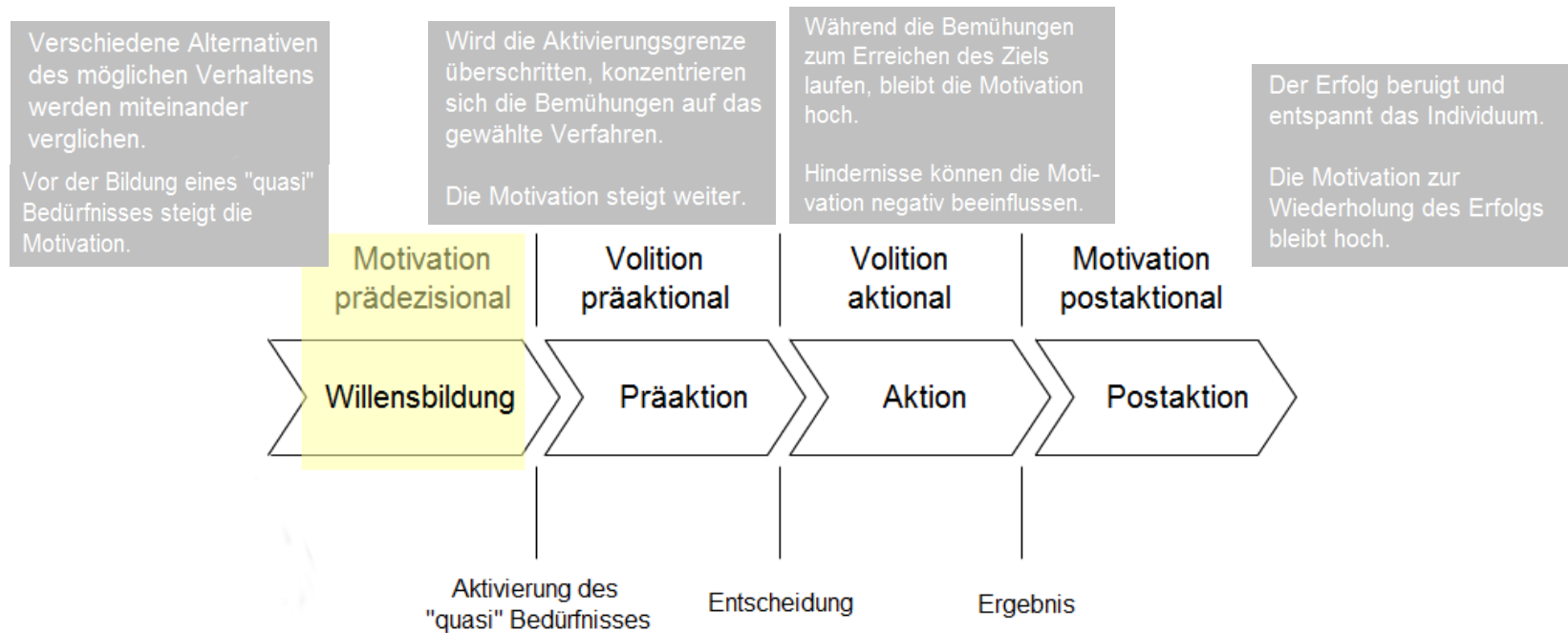
Mehrdeutige Bilder werden  
den Testpersonen vorgelegt.



Die Probanden müssen diese  
interpretieren oder Phantasie-  
geschichten erzählen.

## Psychologische Grundlagen der Motivation

### Entwicklung der Motivation



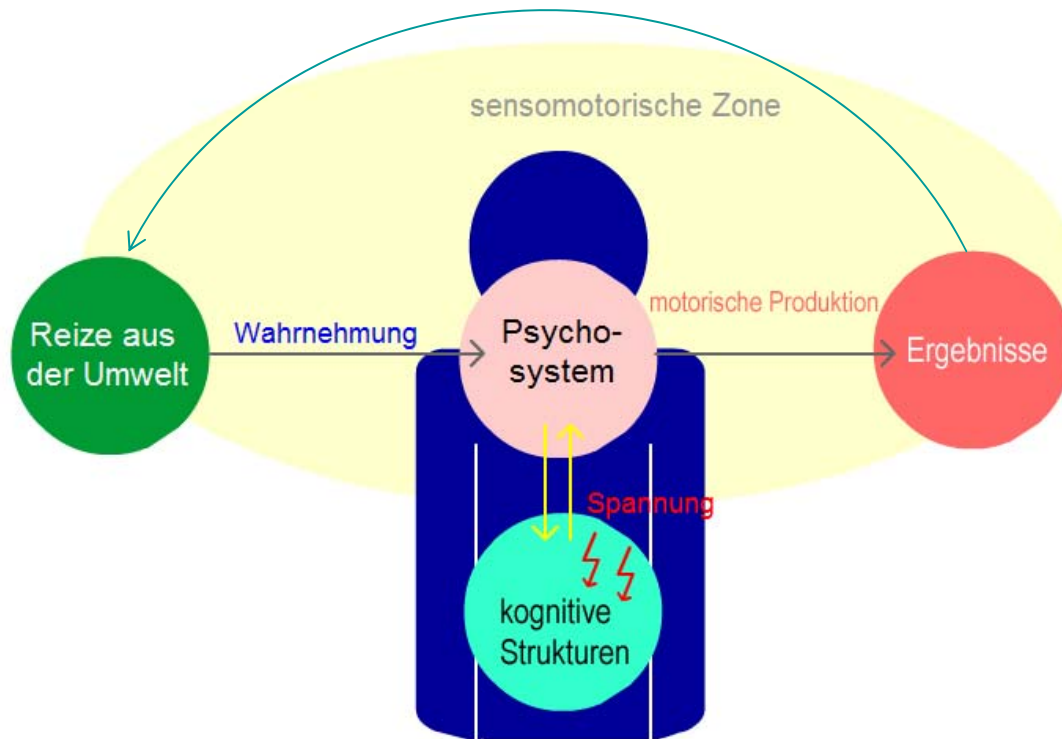
## Psychologische Grundlagen der Motivation

### Motivation - Selbstbewertung

Die Selbstbewertung gibt Aufschluss über:  
> die Struktur der Wahrnehmung,  
> den Grad der Zufriedenheit,  
> das Anspruchsniveau.

3 Komponenten	Motivationsprägung	
	erfolgszuversichtlich	mißerfolgsmeidend
1) Zielsetzung/ Anspruchsniveau	realistisch, mittel- schwere Aufgaben	unrealistisch, Aufgaben zu schwer oder zu leicht
2) Ursachen- zuschreibung	Erfolg Anstrengungen, gute eigene Tüchtigkeit	Glück, leichte Aufgabe
	Miß- erfolg mangelnde Anstrengung/Pech	mangelnde eigene Fähigkeit/"Begabung"
3) Selbstbewertung	Erfolgs-/Mißer- folgsbilanz positiv	Erfolgs-/Mißer- folgsbilanz negativ

## Psychologische Grundlagen der Kognition



## Kognitive Prozesse

- **Wahrnehmen und Vorstellen:** Strukturieren, Erinnern, Vergleichen, Zuordnen, Wiedererkennen
- **Lernen:** Begriffsbildung, Klassifizierung, Kategorisierung, Routinieren von Handlungen.
- **Entwicklung neuer Gedankenkonstrukte:** Gewinnung neuer Erkenntnisse über Eigenschaften und Zusammenhänge

## Weitere Prozesse im Psychosystem:

- **Denken und Problemlösen:** Analysieren, Abstrahieren, Planen, Beurteilen, Entscheiden.
- **Kontrollieren:** Evaluieren, Unterlassen, Korrigieren, Leisten von Nachdruck.
- **Motivation:** Steuern der Aktivierungsmechanismen und der Aufmerksamkeit.
- **Kreativität:** Kombinieren, Experimentieren

## Vorlesung: Kognitive Prozesse, Einführung in das NLP

- Sinneskanäle und Wahrnehmung
- Kognitive Prozesse
- Einführung in das NLP
- Anwendungsbereiche von NLP
- Mechanismen der Steuerung kognitiver Prozesse

## Sinneskanäle und Wahrnehmung

- **Visuell**   (Realität, Bilder, Video, Text)
- **Auditiv**   (Ton, Geräusche, Sprache)
- **Olfaktorisch**   (Gerüche)
- **Kinästetisch**   (Berührung, Schmerz, Temperatur)
- **Gustatorisch**   (Geschmack)



## Einführung in das NLP

NLP steht für „Neurolinguistische Programmierung“ und ist eine Ansammlung von Methoden zur Steuerung verschiedener Prozesse im Psychosystem.

Es werden Ansätze der Neurolinguistik zur Manipulation des Bewusstseins mit Programmtechniken aus dem Bereich der Prozessautomatisierung kombiniert.

Alles begann in den 70. Jahren mit der von Richard Bandler (damals Informatik- und Psychologiestudent) und Dr. John Grinder (Sprachwissenschaftler) erstellten Dokumentation über die Praktiken der drei bekanntesten und erfolgreichsten Psychoterapeuten der USA – Milton Erickson, Fritz Perls und Virginia Satir.

Quelle: Praxisbuch NLP, Aljoscha A. Schwarz, Ronald P. Schweppe, 2000 Südwest Verlag.

## Einführung in das NLP - Grundsätze

1. Menschen orientieren sich in der Welt nach ihrer individuellen **mentalen Karte** von der Welt
2. Die beste Karte ist diejenige, die am meisten Wege zeigt
3. Jedem Verhalten liegt eine positive Absicht zugrunde
4. Jede Erfahrung hat eine **Struktur**
5. Für jedes Problem gibt es eine Lösung
6. Jeder Mensch verfügt über alle Kräfte, die er braucht
7. Körper und Geist sind Teile eines Systems
8. Die Bedeutung jeder Kommunikation liegt in ihrem Ergebnis
9. Es gibt kein Scheitern, sondern nur Rückmeldungen
10. Wenn etwas nicht funktioniert, versuche etwas anderes

## Anwendungsbereiche von NLP

- als Kurzzeittherapie für die Lösung psychischer Probleme
- als allgemeiner Ansatz zur Problemlösung
- zur Verbesserung der Motivation
- zur Verbesserung der Lernfähigkeit
- als Kreativität fördernde Technik im Beruf
- als Erfolgsorientierung im Beruf und zur Entwicklung von Führungskompetenzen

## Mechanismen der Steuerung kognitiver Prozesse

### Das R.O.L.E. Modell der NLP

R = Repräsentationssystem mit seinen Sinnesmodalitäten (welche Wahrnehmungskanäle, welche Merkmale und Prägungen der eingehenden Reize sind relevant)

O = Orientierung (Abgleich zwischen Bild der betrachteten Realität und vorhandene Vorstellungen)

L = Links (welche kognitive Elemente sind eingebunden und wie intensiv sind die Verbindungen)

E = Effekte (Auswirkungen der kognitiven Prozesse insgesamt und Ergebnisse der einzelnen Phasen)

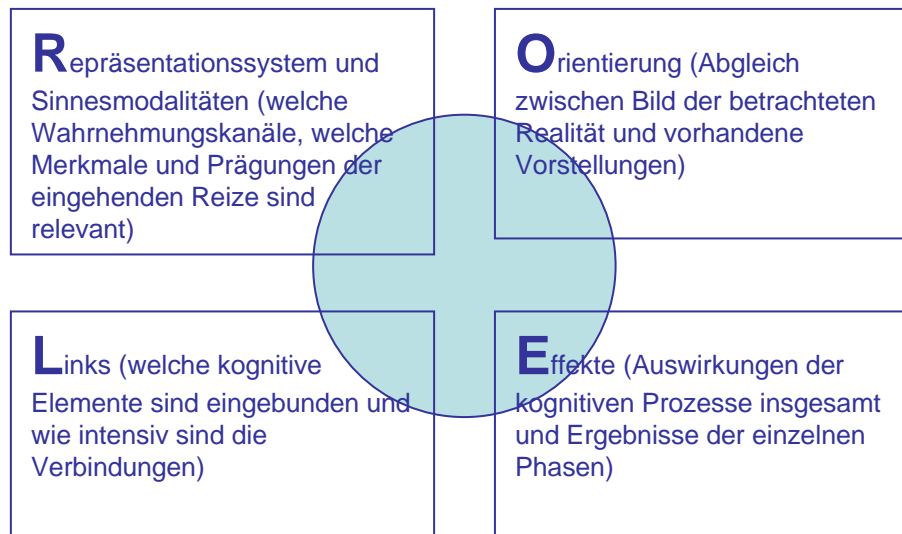
Quelle: Zukunftstechniken zur Leistungssteigerung und für das Management von Veränderungen, Angewandtes NLP, Robert B. Dilts und Gino Bonnisone, 1999 Junfermann Verlag.

## Übersicht: NLP Techniken zum Lernen und zur Motivation

- Das R.O.L.E. Modell
- Das T.O.T.E. Modell
- Das S.C.O.R.E. Modell
- Das S.O.A.R. Modell
- NLP- Strukturierung  
und Problemlösung
- Techniken zur Motivation -  
das B.A.G.E.L Modell

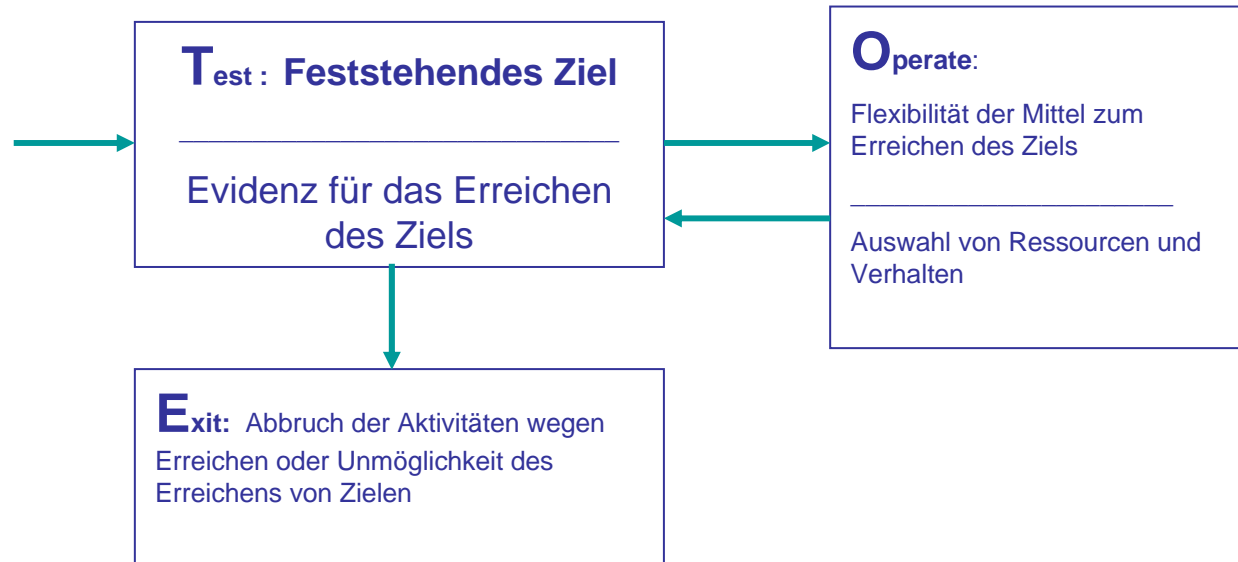
## Das R.O.L.E. Modell

Dient zur Analyse und Steuerung  
mentaler (kognitiver) Prozesse



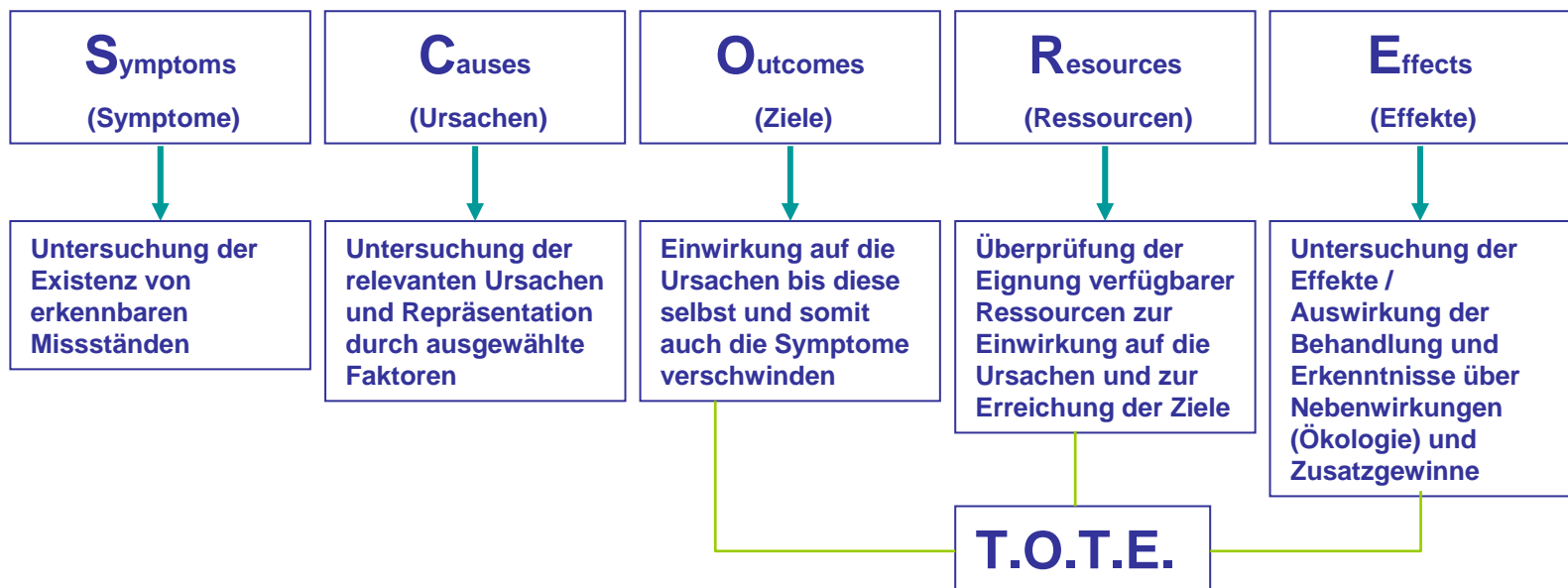
## Das T.O.T.E. Modell

### Kreative Erfahrung und Operationen zum Erreichen eines Ziels



## Das S.C.O.R.E. Modell

### Analyse und Lösung von Problemen



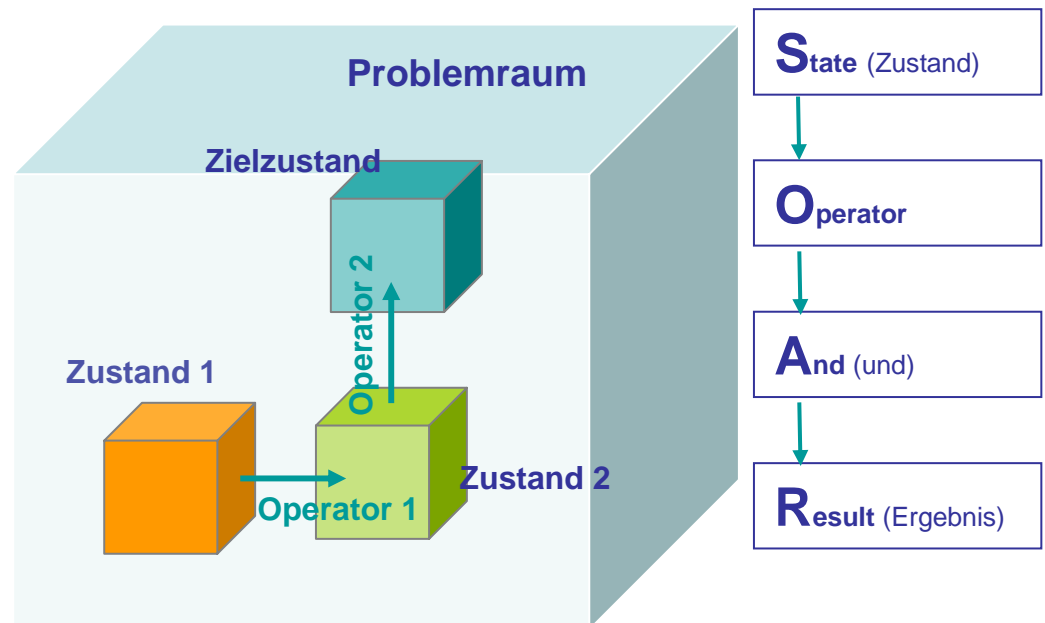


## Das S.O.A.R. Modell

### Definition von Zuständen und Pfaden innerhalb eines Problemraums

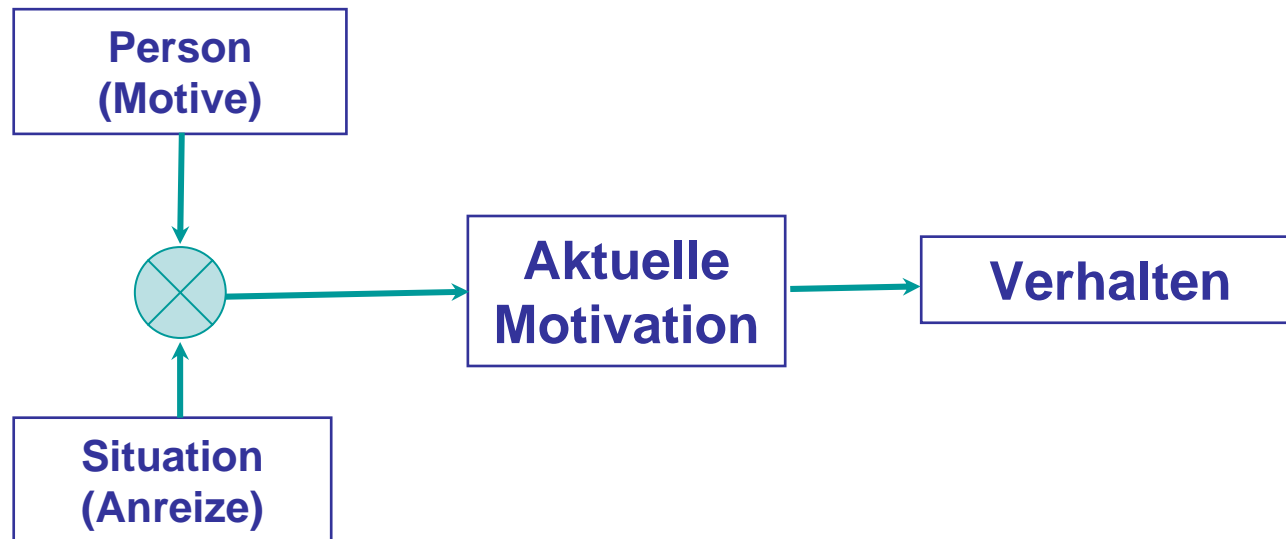
Stammt aus einem KI -  
Modell zur Steuerung von  
Veränderungen.

Experten kennen mehrere  
Wege einen Zielzustand  
herbeizuführen. Mithilfe ihres  
Wissens können diese  
verschiedene Operatoren  
vorschlagen



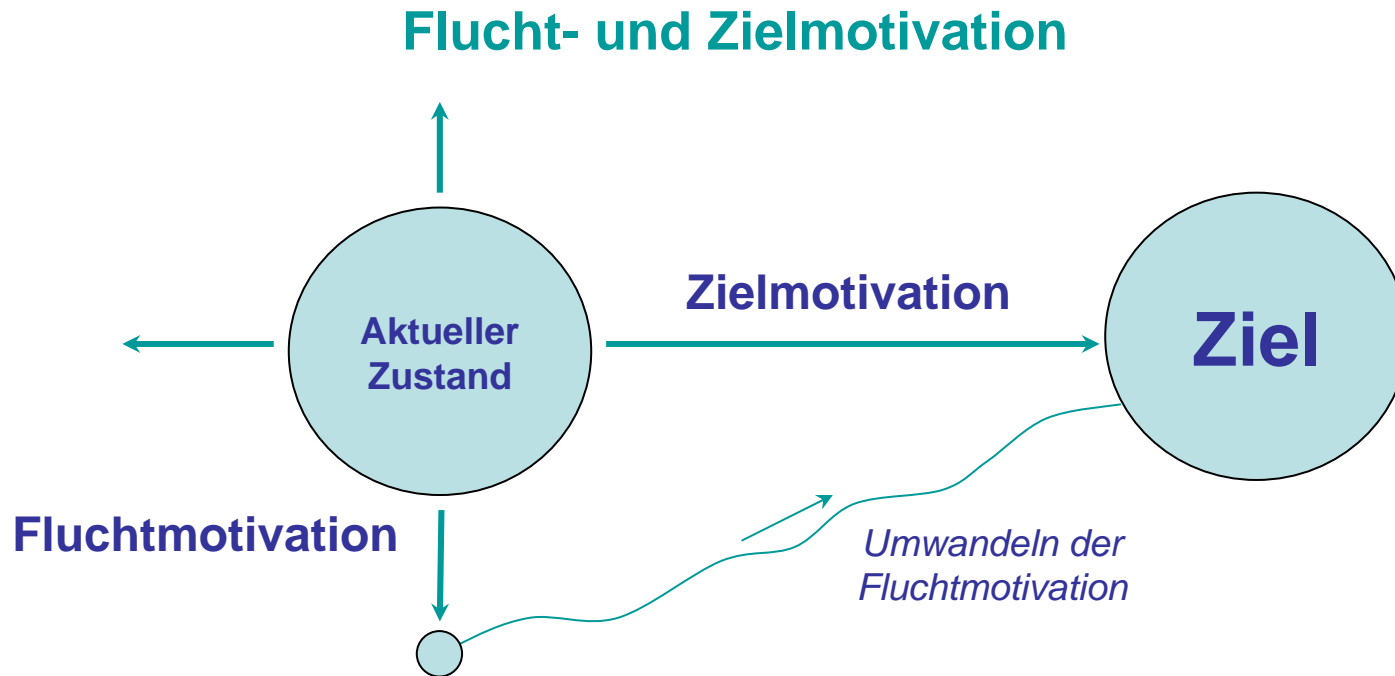
## Klassisches Modell der Motivationspsychologie

Trennung von Motiv (überdauernd) und  
Motivation (abhängig von der Bewertung der Situation)



Quelle: Falko Rheinberg 2002, ISBN 3-17-017445-2

## Die zwei Motivationsarten



Quelle: A. Schwarrz, R. Scheweppe 2001, ISBN 3-517-06238-3

## Motivationstechniken des NLP

1. Motivierendes Referenzerlebnis erinnern
2. Ermittlung der Struktur dieser Erfahrung (auf Submodalitäten achten)
3. Kehren in die Realität zurück (separator state)
4. Neutrales Referenzerlebnis erinnern
5. Ermittlung der Struktur dieser Erfahrung (auf Submodalitäten achten)
6. Kehren in die Realität zurück (separator state)
7. Struktur beider Erlebnisse vergleichen und Faktoren des positiven Erlebnisses finden
8. Überprüfen der motivierenden Faktoren durch „Ausschalten“ im positiven Erlebnis

**Quelle:** A. Schwarcz, R. Schweppe 2001, ISBN 3-517-06238-3

## Motivation – das B.A.G.E.L. Modell

### Einfluss von Mikro-Verhaltensweisen auf Psychoprozesse durch Umkehrung der Wirkung

