

## Arbeitsaufgaben Kapitel 1.3: Erforschung des Erlebens am Beispiel der Schlaf- und Traumforschung

A3aK:

Fasse die grundlegendsten Erkenntnisse aus der Schlafforschung mithilfe eines MindMaps oder einer Stichwortsammlung zusammen. Du kannst die Zusammenfassung auch durch weitere Erkenntnisse ergänzen.

A3bK:

Dieser [Videobeitrag](#) (3SAT, Nano<sup>1</sup>) zeigt, welche Bedeutung der Tiefschlaf (Delta-Schlaf) für die körperliche und psychische Regeneration sowie für das Lernen spielt. Er erklärt aber auch, wie die Psychologie forscht, den Geheimnissen des Schlafs auf die Spur zu kommen. Wieviel du gelernt hat, kannst du mit dieser [Hotpotatoes-Übung](#) kontrollieren<sup>2</sup>.

A3bK

Was am Bild von Dalì erinnert uns an einen Traum oder hat traumartigen Charakter? Notiere zu dieser Frage ein paar Gedanken.

A3dK:

Überlege, welche Beispiele und Erfahrungen für die drei grundlegenden Theorien über die Bedeutung von Träumen jeweils angeführt werden könnten. Überlege, wie sich einzelne Traumtheorien eventuell wissenschaftlich erforschen ließen.

A3eK:

Kontrolliere mithilfe der [Hotpotatoes-Übung](#), ob du wesentliche Begriffe und Theorien aus der Schlaf- und Traumforschung verstanden hast<sup>3</sup>.

A3fE:

Samme mithilfe der Internetlinks einige Informationen über Schlafstörungen und gestalte dazu ein MindMap.

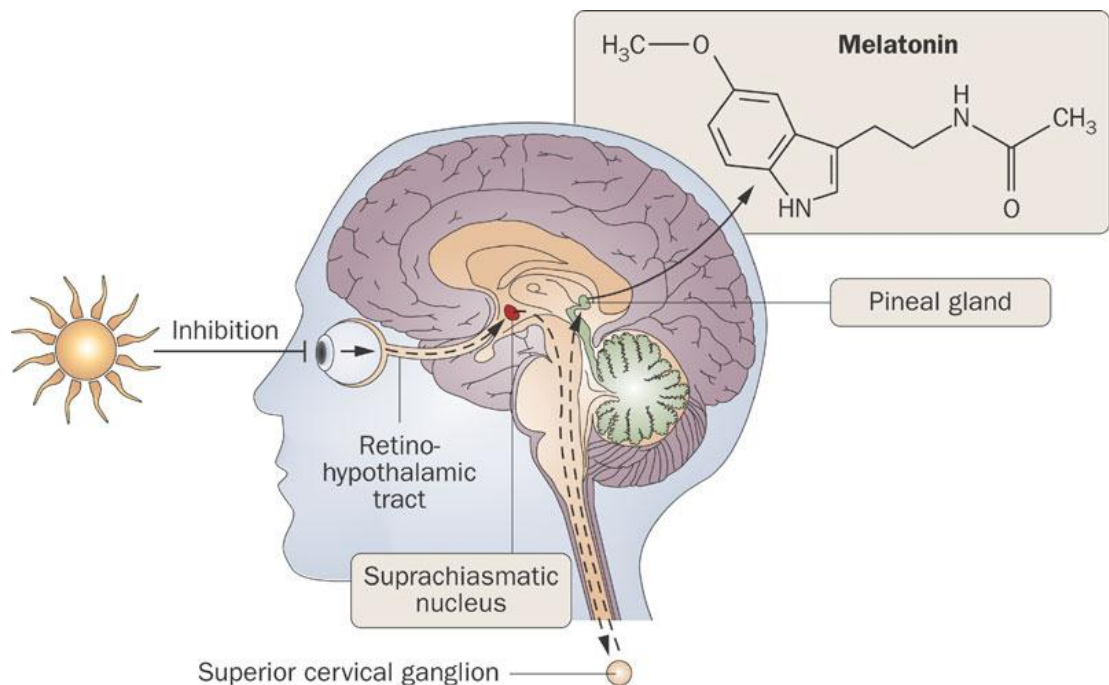
<sup>1</sup> <http://www.3sat.de/mediathek/?display=1&mode=play&obj=9796>

<sup>2</sup> [http://ilias.vobs.at/data1/VOBSilias/lm\\_data/lm\\_116827/web\\_ps\\_einf/hotpotatoes/gedaechtnis\\_schlaf\\_3sat.htm](http://ilias.vobs.at/data1/VOBSilias/lm_data/lm_116827/web_ps_einf/hotpotatoes/gedaechtnis_schlaf_3sat.htm)

<sup>3</sup> [http://ilias.vobs.at/data1/VOBSilias/lm\\_data/lm\\_116827/web\\_ps\\_einf/hotpotatoes/schlaf1.htm](http://ilias.vobs.at/data1/VOBSilias/lm_data/lm_116827/web_ps_einf/hotpotatoes/schlaf1.htm)

- Artikel in der Zeitschrift „Stern“:  
[http://www.stern.de/wissen/gesund\\_leben/schlafforschung-zu-wenig-schlaf-macht-dick-dumm-und-krank-548612.html](http://www.stern.de/wissen/gesund_leben/schlafforschung-zu-wenig-schlaf-macht-dick-dumm-und-krank-548612.html)
- Beitrag auf Netdoktor:  
[http://www.netdoktor.at/thema/schlaf/schlafstoerungen\\_ursachen.shtml](http://www.netdoktor.at/thema/schlaf/schlafstoerungen_ursachen.shtml)
- Beitrag auf Sprechzimmer.ch:  
[http://www.sprechzimmer.ch/sprechzimmer/Senioren/Schlafstoerungen\\_Tipps\\_fuer\\_einen\\_guten\\_Schlaf.php](http://www.sprechzimmer.ch/sprechzimmer/Senioren/Schlafstoerungen_Tipps_fuer_einen_guten_Schlaf.php)

**A3gE:**



Erkundige dich mithilfe der Internetlinks und mithilfe des Artikels auf dem Erweiterungsstoff über die "innere Uhr" (Biologie und Schlaf) und fasse die zentralen Erkenntnisse in einem MindMap zusammen.

- Scinexx (Springer-Verlag): <http://www.scinexx.de/dossier-88-1.html>

**A3hE:**

Erkundige dich mithilfe der Internetlinks und mithilfe des Artikels über die tiefenpsychologische Traumtheorie über das Phänomen Traum und fasse deine Erkenntnisse in einem MindMap

- Somni.de: (privates?) Institut für Traumforschung: <http://www.somni.de/>
- Spiegel-Artikel: Im Netzwerk der Träume <http://www.spiegel.de/spiegel/print/d-13682787.html>