

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur 18. Auflage .....	9
Vorwort zur 1. Auflage .....	11
<b>Einführung</b> .....	<b>13</b>
1. Wer muß das Lernen lernen? .....	15
2. Aufbau .....	19
2.1 Arbeiten mit diesem Buch .....	19
2.2 Aufbau des Stoffes .....	20
<b>I Grundlagen für die Lernarbeit</b> .....	<b>25</b>
1. Bevor Sie beginnen – lernen Sie lesen .....	27
1.1 Vorbereitung der Lektüre .....	28
1.1.1 Festsetzung des Leseziels .....	28
1.1.2 Auswahl der Texte .....	28
1.1.3 Gezielte Lesevorbereitung .....	30
1.2 Lesen .....	32
1.2.1 Intensive Auseinandersetzung mit der Lektüre .....	32
1.2.2 Schneller lesen .....	36
1.3 Nachbereitung .....	40
1.4 Zusammenfassung .....	42
2. Ergebnisse der Lernpsychologie .....	44
2.1 Arten des Lernens .....	44
2.1.1 Die klassische Konditionierung .....	45
2.1.2 Die operante Konditionierung .....	47
2.1.3 Lernen durch Einsicht .....	48
2.1.4 Zusammenfassung .....	50

2.2 Speichern und Reproduzieren . . . . .	51
2.2.1 Faktoren, die das Behalten beeinflussen . . . . .	52
2.2.2 Schlußfolgerungen für Lernende . . . . .	55
2.3 Das Lernplateau . . . . .	57
3. Zusammenarbeit . . . . .	60
3.1 Möglichkeiten und Grenzen der Zusammenarbeit . . . . .	60
3.2 Diskussionen . . . . .	61
3.2.1 Warum diskutieren wir? . . . . .	61
3.2.2 Häufige Probleme . . . . .	62
3.2.3 Spielregeln für Diskussionen . . . . .	64
3.3 Zusammenarbeit beim Lernen . . . . .	67
3.3.1 Vorteile und Probleme . . . . .	67
3.3.2 Der Aufbau einer Lerngruppe . . . . .	70
3.3.3 Nicht alle Arbeiten werden von Gruppen besser erledigt	72
<b>II Innere Voraussetzungen . . . . .</b>	<b>73</b>
1. Motivation . . . . .	75
1.1 Warum lernen wir? . . . . .	75
1.2 Praktische Anwendung . . . . .	77
2. Konzentration . . . . .	84
3. Wie arbeitet das Gehirn? . . . . .	87
4. Denken und Problemlösen . . . . .	89
4.1 Erziehung zum selbständigen Denken? . . . . .	89
4.2 Hindernisse und Blockaden . . . . .	89
4.3 De Bonos »Denkhüte« . . . . .	93
4.4 Praktische Anwendung . . . . .	94
5. Physiologische Voraussetzungen . . . . .	97
5.1 Ernährung . . . . .	97
5.2 Arbeitszeit . . . . .	98
5.3 Pausen . . . . .	99
5.4 Schlaf . . . . .	101

<b>III Äußere Bedingungen</b> .....	105
1. Arbeitsort und Arbeitsplatz .....	107
1.1 Wahl des Arbeitsortes .....	107
1.2 Gestaltung des Arbeitsplatzes .....	108
1.3 Ordnen der Unterlagen .....	112
2. Quellen .....	114
2.1 Die eigenen Bücher .....	114
2.2 Bibliotheken .....	115
2.2.1 Benützung einer Bibliothek .....	115
2.2.2 Lesesaal und Handbibliothek .....	116
2.2.3 Katalogsysteme .....	117
2.2.4 Suche und Ausleihe von Büchern .....	121
2.3 Archive .....	122
2.4 Datenbanken .....	126
3. Speicher .....	131
3.1 Karteien .....	131
3.2 Literaturverarbeitungsprogramme .....	135
4. Planung und Zeiteinteilung .....	136
4.1 Die fehlende Zeit .....	136
4.1.1 Probleme im Umgang mit der Zeit .....	137
4.1.2 Wo bleibt die Zeit? – Erstellen von Tagesrapporten ...	138
4.2 Die Planung der Zeit .....	146
4.2.1 Die langfristige Planung .....	147
4.2.2 Die kurzfristige Planung .....	153
4.2.3 Erstellen eines detaillierten Stundenplanes .....	156
<b>IV Aufnehmen und Weitergeben von Wissen</b> .....	165
1. Lernen im Unterricht .....	167
1.1 Richtiges Zuhören .....	167
1.2 Mitschreiben .....	169
1.2.1 Die äußere Form der Notizen .....	170
1.2.2 Umfang der Notizen .....	173
1.2.3 Was sollen wir notieren? .....	174
1.2.4 Abkürzungen und Symbole .....	175

1.2.5 Überarbeiten der Notizen .....	175
1.3 Beiträge der Lernenden.....	177
1.3.1 Eigene Aktivität während eines Vortrages .....	177
1.3.2 Teilnahme an Diskussionsgruppen .....	179
2. Vorbereiten einer größeren schriftlichen Arbeit oder eines Vortrags .....	180
2.1 Wahl des Themas .....	180
2.2 Planung des weiteren Vorgehens .....	182
2.3 Materialsuche .....	183
2.4 Strukturierung des Materials .....	187
2.5 Schreiben der Arbeit .....	190
2.6 Halten eines Vortrags.....	193
3. Prüfungen .....	197
3.1 Vorbereitung .....	197
3.2 Bekämpfung der Prüfungsangst .....	205
3.3 Während der Prüfung .....	207
Schlußwort .....	210
Anhang: Übungen, Kontrollfragen und Auswertungen .....	211
Verzeichnis der verwendeten und weiterführenden Literatur.....	243
Stichwortregister.....	246