

Inhalt

Vorwort	7
Einleitung: Probleme beim Lernen?	9
1. Lernvoraussetzungen schaffen	14
1.1 Körperlich-seelisches Wohlbefinden	14
1.2 Konzentration beim Lernen	16
2. Lernbereitschaft fördern	20
2.1 Lernen und Lernmotive	20
2.2 Formen der Motivation	20
2.3 Motivationsfördernde Maßnahmen	23
3. Lerntätigkeiten organisieren	26
3.1 Gestaltung des Arbeitsplatzes	26
3.2 Planung der Lernzeiten	26
<i>mb</i> 3.3 Wahl der Sozialform	36
4. Lernstoff strukturieren	41
4.1 Merkmale und Prinzipien	41
4.2 Ordnen mittels Strukturbäumen	42
4.3 Netzstrukturen als Organisationshilfe	44
4.4 Matrixtabellen, Flußdiagramme, Schaubilder	44
5. Aktiv mitarbeiten	51
5.1 Zuhören bei Fachveranstaltungen	51
5.2 Gestaltung von Mitschriften	52
5.3 Äußere Form der Notizen	54
5.4 Abkürzungen und Arbeitszeichen	54
5.5 Nachbereitung von Aufzeichnungen	55
6. Effektiv lesen	59
6.1 Möglichkeiten rationellen Lesens	59
6.2 Erarbeitung von Fachliteratur	62
6.3 Markierungstechniken beim Lesen	65

6.4 Exzerpte beim Literaturstudium	69
6.5 Wege der Literatursuche	72
7. Fakten lernen	81
7.1 Gedächtnis und Lernen	81
7.2 Arbeitsschritte beim Faktenlernen	85
7.3 Lernhemmungen und Lernhilfen	87
7.4 Lernen mittels Lernkarten	93
7.5 Mnemotechniken als Gedächtnisstützen	93
8. Probleme lösen	102
8.1 Besonderheiten von Problemsituationen	102
8.2 Problemlösen als kreativer Prozeß	107
8.3 Fragetechniken beim Problemlösen	108
8.4 Denkformen als Problemlösungsstrategien	112
8.5 Ideenfindung in Kreativgruppen	115
9. Prüfungen absolvieren	124
9.1 Prüfungen und Prüfungsangst	124
9.2 Maßnahmen gegen Prüfungsangst	124
9.3 Planung von Prüfungen	125
9.4 Möglichkeiten der Selbstkontrolle	129
9.5 Verhalten in Prüfungssituationen	132
10. Wissenschaftlich arbeiten	137
10.1 Formen und Prinzipien	137
10.2 Planung einzelner Arbeitsschritte	138
10.3 Anforderungen an Facharbeiten	139
10.4 Zitate und Quellenangaben	150
10.5 Protokolle, Informationsumdrucke, Thesenpapiere	151
Abschließende Hinweise	157
Literatur	157
Übersichtenverzeichnis	Umschlagseite 3

M.G.

10