

Inhalt

Was Ihnen dieses Buch nützt ... 14

Wie Sie das Buch lesen sollten ... 18

1 Nur wer weiß, was er will, erreicht sein Ziel! ... 20

Warum wir Ziele brauchen – Ziele sind wie Leuchtfeuer, die uns die Richtung zeigen – Das Beispiel Boris Becker

2 Ziele setzen ist leicht – durchhalten viel schwerer! ... 26

Ziele müssen konkret sein und wirklich erstrebt werden – Wie man systematisch Interessen entwickelt

3 Lernen bedeutet meist mühevollen Arbeit ... 32

Der Computer erleichtert Lernen, nimmt es uns aber nicht ab – Wann Lernen richtig Spaß macht – Die richtige Einstellung bringt den Erfolg

4 Lernen braucht einen »Arbeits«platz! ... 38

Wie ein zweckmäßig eingerichteter Lernplatz aussehen sollte – Vorschlag für ein Ordnungssystem – Tipps und Empfehlungen

5 Die hohe Kunst der Zeitplanung ... 50

Wie man lernt, die Zeit besser zu nutzen – Wie erkennt man, was wirklich wichtig ist – Die Arbeit mit dem Zeitplanbuch

6 Was uns die Lernforschung zu sagen hat ... 62

Bedingungen für das Behalten: Interesse, Verankerung, Wiederholung – Musik hören bei geistiger Arbeit?

- 7 Effektives Lesen will gelernt sein! ... 68**
*Die Zwei-Schritt-Methode: 1. Erstes Orientieren –
2. Fragendes Lesen – Vom Sinn des Markierens*
- 8 Vom Buch in den Kopf – mit Lerntechnik! ... 74**
*Zuordnendes und strukturierendes Lernen – Vom
Nutzen einer Lernkartei – Effektives Lernen mit
Texten – Wer anderen was erklärt, lernt am meisten*
- 9 Einer hilft dem anderen – Vorteile
der Gruppenarbeit ... 90**
*Wann ist Einzelarbeit, wann ist Gruppenarbeit
vorteilhaft – Bedingungen erfolgreicher Partner- oder
Gruppenarbeit – Prüfungsvorbereitung in der Gruppe*
- 10 Online lernen – Büffeln mit der Maus ... 98**
*Was ist so faszinierend am E-Learning – Wichtige
Begriffe rund um's E-Learning – Lernen im
virtuellen Klassenzimmer: Tipps und Empfehlungen*
- 11 Was sonst noch geklärt werden sollte ... 122**
*Welche finanziellen Unterstützungen gibt es –
Wie bringt man Familie und Weiterbildung in
Einklang – Weiterbilden als Alleinerziehender*
- 12 Jetzt sind Sie dran – Packen Sie's an ... 130**
*Selbstlernkompetenz erwirbt man nur durch Praxis –
Wir entwickeln uns mit unseren Aufgaben –
Was dieses Buch vor allem erreichen will*
- Literatur zur Vertiefung ... 133**