

# Inhaltsverzeichnis

Vorworte .....	VII
Abbildungsverzeichnis .....	XV
0. Anregungen zur effizienten Nutzung dieses Buches .....	1
1. Vom schulischen Lernen zum Studieren .....	3
2. Studienformen .....	7
2.1 Überblick .....	7
2.2 Einteilung nach dem Kriterium der zeitlichen Intensität .....	7
2.3 Einteilung nach dem Kriterium der Aktivität .....	8
2.4 Notwendigkeit berufsbegleitender Studiengänge .....	12
2.5 Zusammenfassende Bewertung .....	16
3. Lehr- und Lernformen in der Hochschulausbildung .....	17
3.1 Lehrformentypologie – ein Ansatz .....	17
3.2 Passives Lernen – Vorlesung/Vortrag .....	18
3.3 Aktives Lernen .....	20
3.3.1 Lehrgespräch .....	20
3.3.2 Simulationsformen .....	22
3.3.2.1 Inhaltliche Ziele und Formen .....	22
3.3.2.2 Fallstudien/-methode .....	23
3.3.2.3 Rollenspiele .....	24
3.3.2.4 Planspiele .....	25
3.3.3 Sozialformen .....	27
3.4 Einige Begründungsansätze für den Einsatz aktiver Lehr- formen in der Hochschulausbildung .....	29
4. Studienerfolgsabhängige Faktoren – ein Überblick .....	35
5. Einige lernpsychologische Gesetzmäßigkeiten und Bedingun- gen .....	39
5.1 Lernen und Lernprozeß .....	39
5.2 Studien- und Lernmotivation .....	42
5.3 Grundfunktionen geistiger Arbeit .....	44
5.3.1 Aufmerksamkeit und Konzentration .....	44
5.3.2 Konzentrationstraining – einige Übungen .....	45
5.4 Gedächtnis und Lernen/Studieren .....	47
5.4.1 Funktionen des Gedächtnisses .....	47

5.4.2 Arbeitsweise des Gehirns .....	48
5.4.3 Behaltensbeeinflussende Faktoren – ein Überblick .....	53
5.5 Gedächtnis- bzw. Lerntypen und Lernarten .....	54
5.5.1 Lerntypen .....	54
5.5.2 Lernarten, einige Beispiele .....	57
5.5.2.1 Lernen als bedingte Reaktion:	
Klassisches Konditionieren .....	57
5.5.2.2 Lernen durch Versuch – Irrtum und Erfolg:	
Operantes Konditionieren .....	58
5.5.2.3 Einsichtiges Lernen .....	58
5.6 Soziales Lernen – Lernen in der Gruppe .....	59
5.6.1 Vorteile des Gruppenlernens .....	59
5.6.2 Nachteile sozialen Lernens in der Gruppe .....	60
5.6.3 Einige Spielregeln für das Gruppenlernen .....	61
5.7 Physiologische Bedingungen effektiven Studierens – Gesunde Lebensführung .....	62
5.8 Einige studienpraktische Hinweise und Tips .....	63
6. Studien- und Arbeitsmethodik .....	69
6.1 Einordnung und Definition .....	69
6.2 Studienorganisation und -planung – Bausteine eines Selbst- managementsystems für Studierende .....	69
6.2.1 Vorbemerkung .....	69
6.2.2 Arbeitsraum „Studentenbude“ .....	71
6.2.3 Arbeitsplatz .....	72
6.2.4 Faktor „Zeit“ und Umgang mit der Zeit .....	72
6.2.5 Individuelles Zielsystem .....	74
6.2.6 Terminplanung .....	75
6.2.7 Formale Orientierungshilfen .....	75
6.2.8 Prioritäten .....	77
6.2.9 Positiv denken, sich freuen und lachen können .....	77
6.2.10 Arbeitsrhythmus und Leistungskurve .....	79
6.2.11 Literatur .....	80
6.2.12 Ordnungsmittel – Computer und Karteien .....	81
6.2.13 Studieren in einer Lerngruppe .....	84
6.2.14 Stille Stunden – Pausen, Freizeit, Muße und Schlaf ...	85
6.2.15 Selbstdisziplin .....	88
6.2.16 Zusammenfassung und Ausblick .....	89
6.3 Aufnahme von Stoffinhalten .....	90
6.3.1 Zuhören .....	90
6.3.1.1 Einstimmung .....	90
6.3.1.2 Das Zuhören erschwerende Faktoren .....	91

6.3.1.3 Anregungen zur Effektivierung des Zuhörens .....	92
6.3.2 Mitschreiben .....	95
6.3.2.1 Einstimmung .....	95
6.3.2.2 Organisatorische Vorbereitung/äußere Form ..	95
6.3.2.3 Hinweise für das Mitschreiben .....	96
6.3.2.4 Überarbeitung des Mitgeschriebenen .....	98
6.4 Verarbeitung von Fachliteratur .....	100
6.4.1 Effektives Lesen .....	100
6.4.1.1 Einstimmung .....	100
6.4.1.2 Leseprobleme .....	100
6.4.1.3 SQ3R-Lesemethode .....	102
6.4.1.3.1 Arbeitsstufen .....	102
6.4.1.3.2 Überblick verschaffen .....	102
6.4.1.3.3 Fragen stellen .....	105
6.4.1.3.4 Lesen .....	105
6.4.1.3.5 Rekapitulieren .....	106
6.4.1.3.6 Repetieren .....	107
6.4.1.4 Anregungen zur Effektivierung des Lesens .....	108
6.4.2 Das Lesen unterstützende Methoden (Markieren und Exzerpieren) .....	110
6.4.2.1 Einstimmung .....	110
6.4.2.2 Bilden von Schlagwörtern und Setzen von Merkzeichen .....	111
6.4.2.3 Auszugsweise Wiedergabe – Exzerpieren .....	113
6.5 Anwenden und Weitergeben von Wissensstoff .....	117
6.5.1 Prüfungen .....	117
6.5.1.1 Prüfungsjüngste .....	117
6.5.1.2 Prüfungsvorbereitung .....	119
6.5.1.3 Zeitplanung .....	119
6.5.1.4 Verhaltensregeln .....	122
6.5.1.5 Prüfungslernkartei .....	123
6.5.2 Prüfungsarten .....	124
6.5.2.1 Schriftliche Prüfung .....	124
6.5.2.1.1 Bedeutung und Klausurarten .....	124
6.5.2.1.2 Themenklausur – Lösungsschritte .....	127
6.5.2.1.3 Fallklausur – Lösungsschritte .....	130
6.5.2.1.4 Wichtige Anregungen zur Abrundung der Klausurvorbereitung und -nachbereitung .	133
6.5.2.2 Mündliche Prüfung .....	135
6.5.2.2.1 Prüfungstypen .....	135
6.5.2.2.2 Prüfungsjüngste .....	136

6.5.2.2.3 Anregungen für die mündliche Prüfung .....	137
6.5.2.2.4 Prüfungsernst .....	142
6.5.2.3 Checkliste „Prüfungsvorbereitung“ .....	143
6.5.3 Anregungen für die Anfertigung einer schriftlichen Arbeit (Hausarbeit, Referat, Diplomarbeit) .....	145
6.5.3.1 Struktur des Arbeitsprozesses .....	145
6.5.3.2 Allgemeine organisatorische und arbeitsmethodische Hinweise .....	146
6.5.3.2.1 Einstimmung .....	146
6.5.3.2.2 Planung des schriftlichen Projektes (Manuskriptarten) .....	147
6.5.3.2.3 Häuslicher Arbeitsplatz .....	148
6.5.3.2.4 Termine beachten und Kosten berücksichtigen .....	148
6.5.3.2.5 Faktor „Zeit“ und Umgang mit dieser Zeit (Time-Management) .....	149
6.5.3.2.6 Stille Stunden – Pausen, Freizeit .....	150
6.5.3.2.7 Ordnungsmittel und elektronische Informationen .....	151
6.5.3.2.8 Selbstdisziplin .....	152
6.5.3.3 Themenbezogene Bearbeitungshinweise .....	152
6.5.3.3.1 Themensuche und Themenauswahl ...	152
6.5.3.3.2 Literaturübersicht .....	153
6.5.3.3.3 Literatúrauswahl .....	153
6.5.3.3.4 Literatúrauswertung .....	155
6.5.3.3.5 Manuskripterstellung .....	157
6.5.3.3.6 Ergebnisgestaltung .....	162
6.5.3.4 Schreibstil .....	162
6.5.4 Begutachtung/Bewertung von Hausarbeiten und Diplomarbeiten .....	165
6.5.5 Anregungen für die Präsentation einer Hausarbeit .....	167
6.5.5.1 Einstimmung .....	167
6.5.5.2 Einige Grundlagen der Kommunikation und Präsentation .....	168
6.5.5.3 Inhaltlicher und methodischer Aufbau .....	169
6.5.5.3.1 Ziel, Zielgruppe und Zeitplanung .....	169
6.5.5.3.2 Darbietung der Inhalte .....	170
6.5.5.3.3 Medien und ihr Einsatz .....	172
6.5.5.3.4 Präsentator – einige Anregungen zur Person .....	175
6.5.5.4 Redeängste .....	176

6.5.5.5 Einige Anregungen zur Reduzierung der Sprech- und Redefurcht .....	177
6.5.5.6 Grundregeln der Rhetorik und der „nonverbalen Kommunikation“ .....	178
6.5.5.7 „Roter Faden verloren“? Verhaltensgrundregeln .....	181
6.5.5.8 Nachbereitung/Kontrolle des Seminarvortrages .....	182
6.5.5.9 Checkliste „Präsentationsvorbereitung“ .....	183
6.6 Ratschläge für einen schlechten und guten Redner von Tucholsky .....	185
7. Selbststudium als Form der eigenen Weiterbildung .....	187
7.1 Definition und Funktionen .....	187
7.2 Notwendigkeiten/Erfordernisse lebenslangen Lernens/Studierens .....	189
7.2.1 Verwissenschaftlichungstendenzen .....	189
7.2.2 Individuelle Motive .....	190
7.2.3 Flexibilitätsaspekte .....	190
7.3 Selbststudienprozeß .....	191
7.3.1 Phasen des Selbststudiums .....	191
7.3.2 Prozeßmodell „Selbststudium“ .....	192
7.3.3 Checkliste „Gestaltung einer Selbststudienphase“ .....	194
8. Einige für das Studium wichtige Denkansätze .....	197
8.1 Überblick .....	197
8.2 Hauptdenkansätze/-methoden .....	198
8.2.1 Analyse und Synthese .....	198
8.2.2 Schlußfolgerndes Denken – Reduktion und Deduktion .....	199
8.3 Hypothesenbildung .....	201
8.4 Denken in Nachbildungen/Simulationen .....	201
8.4.1 Experiment .....	201
8.4.2 Modelle .....	202
8.4.3 Fallmethode und Planspiel .....	203
8.5 Heuristik .....	203
9. Checklisten zur Effektivierung des Lernens/Studierens .....	205
10. Erwartungen an Studienabsolventen – ein Praxisexkurs .....	207
11. Zusammenfassung und abschließende Betrachtung .....	211
Literaturverzeichnis .....	213
Sachverzeichnis .....	219