

INHALT

Womit Sie heute noch beginnen sollten!	5
Vorwort	7
„Lernet von mir!“	9
Strategie Nr. 1 ÜFLFÜ-Lernmethode. Die Technik, die Ihr Lernen revolutioniert (Einleitung, Überfliegen, Fragen, Lesen, Festhalten, Überprüfen, Zu- sammenfassen)	14
Strategie Nr. 2 To-do-List – So bekommen Sie Ihre Zeit in den Griff	29
Strategie Nr. 3 Sofort mit dem Wichtigsten be- ginnen	34
Strategie Nr. 4 Steigerung der Konzentration	37
Strategie Nr. 5 Aktiv zuhören – Wissen richtig aufnehmen	40
Strategie Nr. 6 Mitschreiben im Unterricht	42
Strategie Nr. 7 Teilnahme an der Klassendiskus- sion – Werde ein Fragezeichen- mensch!	45
Strategie Nr. 8 Steigerung des Lesetempos	48
Strategie Nr. 9 Vokabeln mit dem Karteikasten erlernen	53
Strategie Nr. 10 Hausaufgaben – einsam oder ge- meinsam?	57
Strategie Nr. 11 Kampf gegen die Vergeßlichkeit	59
Strategie Nr. 12 Keine Angst vor Prüfungen	62
Strategie Nr. 13 Wie nutze ich die Bibliothek?	65
Strategie Nr. 14 Wie arbeite ich ein Referat aus?	68
Strategie Nr. 15 Sammeln und Ablegen von ge- druckten Informationen	71
Strategie Nr. 16 Zimmer- und Arbeitsplatzgestal- tung	74

Strategie Nr. 17	Vernünftige Tageseinteilung . . .	78
Strategie Nr. 18	Gewohnheiten – entwickeln Sie welche!	81
Strategie Nr. 19	Setzen Sie sich unter Druck . . .	84
Strategie Nr. 20	Entscheidungen treffen	86
Strategie Nr. 21	„Zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen“ und weitere Zeitspartricks	88
Strategie Nr. 22	Wie überwindet man Müdigkeit und Lustlosigkeit?	92
Strategie Nr. 23	Klare Ziele haben	95
Strategie Nr. 24	Kein wildes Drauflosarbeiten – Planen!	103
Strategie Nr. 25	Bewußt entspannen durch Nichtstun	107
Strategie Nr. 26	Methodisch den Fernsehkonsum drosseln	109
Strategie Nr. 27	Schlaf – aber nur so viel, wie man wirklich braucht	111
Strategie Nr. 28	Trimm Dich	114
Strategie Nr. 29	Ernährung, Krankheit und geistige Leistung	121
Strategie Nr. 30	Freizeit – wie man etwas aus ihr macht	124
Strategie Nr. 31	Tips für den Umgang mit Lehrern	127
Strategie Nr. 32	Das Studium ist beendet – was nun?	128
Strategie Nr. 33	27 Kleine Lebensregeln von John R. Mott	131
	Poster mit 22 Zeitspartricks	133
	Empfehlenswerte Bücher zum Thema „Lernen“ . . .	135
	Adressenliste mit Bezugsquellen für andere Hilfsmittel	136