

# 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