

# Inhaltsübersicht\*

<b>Vorwort zur Reihe «Materialien für den herkunftssprachlichen Unterricht»</b>	5
---	---

---

## **Einleitung**

1. Ziele und Aufbau dieses Hefts	7
2. Zur Bedeutung von Lernstrategien und -techniken	7
3. Die Rolle des HSU bei der Vermittlung von Lernstrategien	8
4. Zum 10-Schritte-Trainingsprogramm in Teil II	10
Literaturhinweise	11

---

<b>Teil I: Lernstrategien und -techniken für verschiedene Teilbereiche</b>	13
--	----

<b>1. Techniken und Strategien zum Üben allgemein (M 1–4)</b>	14
---	----

---

M1 Üben und trainieren – Gründe und ein paar heiße Tipps

---

M2 Inhalte verstehen und wiedergeben können

---

M3 Selber Trainingshilfen herstellen

---

M4 Die Lernkartei: Eine nützliche Hilfe für Lernprofis

---

<b>2. Techniken und Strategien zum Umgang mit Hilfsmitteln (Wörterbücher, Lexika, Bücher, Internet) (M 5–7)</b>	21
---	----

---

M5 Rasch etwas im Wörterbuch oder Lexikon finden

---

M6 Sich in Büchern zurechtfinden

---

M7 Sich im Internet und anderswo Informationen beschaffen

---

<b>3. Techniken und Strategien zum Lesen (M 8–10)</b>	27
---	----

---

M8 Einen Text genau verstehen mit der 5-Schritte-Technik

---

M9 In Texten das Wichtige markieren; Notizen machen

---

M10 Gute Zusammenfassungen schreiben

---

---

<b>4. Techniken und Strategien zum Schreiben (M 11–13)</b>	<b>34</b>
M11 Ideen finden, Texte planen mit Cluster, Mind-Map und Zettelchen	
M12 Einen Text planen, verfassen, überarbeiten – Schritt für Schritt	
M13 Mit Schreibproblemen umgehen	
<b>5. Techniken und Strategien zum Vorbereiten von Vorträgen und Prüfungen (M 14–15)</b>	<b>41</b>
M14 Einen Vortrag vorbereiten und halten	
M15 Sich auf eine Prüfung vorbereiten: Tipps und Techniken	

---

## **Teil II: Das 10-Schritte-Trainingsprogramm für erfolgreiches Lernen**

**47**

---

S1 Schritt 1: Genügend Schlaf und Bewegung	
S2 Schritt 2: Gesundes Essen, reichhaltiges Frühstück	
S3 Schritt 3: Dein Arbeitsplatz zu Hause	
S4 Schritt 4: Ruhe am Arbeitsplatz	
S5 Schritt 5: Feste Arbeitszeiten	
S6 Schritt 6: Die Arbeit planen: a) Eine Planung machen	
S7 Schritt 7: Die Arbeit planen: b) Ziele und Teilziele setzen	
S8 Schritt 8: Mit der Arbeit beginnen	
S9 Schritt 9: Konzentriert arbeiten, Pausen machen	
S10 Schritt 10: Und wenn du mal absolut keine Lust hast ...	

---