

Inhalt

VORWORT

6

1 WIE WIR LERNEN

Warum Lernen lernen?	12
Beim Lernen unterstützen	14
Wie das Gehirn arbeitet	16
Effektives Lernen	18
Lernstile	20

2 VORBEREITEN UND ZIELE SETZEN

Sich motivieren	24
Aktives Lernen	26
Verantwortung übernehmen	28
Selbstständiges Lernen	30
Mit Druck umgehen	32
Gesund bleiben	34
Die Lernumgebung	36
Sich organisieren	38
Konzentration	40
Keine Zeit vergeuden	42
Mit Perfektionismus umgehen	44
Die richtige Einstellung	46
Zeitpläne erstellen	48
Zeitpläne einhalten	50
Persönlicher Entwicklungsplan	52

3 INFORMATIONEN BESCHAFFEN UND NUTZEN

Informationen suchen	56
Die Lesekompetenz steigern	58
Informationen auswerten	60

Das Lernen angehen	62
Lernstile erproben	64
Mit anderen arbeiten	66
Aktives Zuhören	68
Teamarbeit	70
Projektarbeit	72
Notizen anfertigen	74
Das Gedächtnis trainieren	76
Das Denkvermögen fördern	78
Was ist kritisches Denken?	80
Das kritische Denken verbessern	82
Reflektierendes Denken	84
Kreatives Denken	86
Das Schreiben verfeinern	88
Die Fragestellung aufschlüsseln	90
Die Antwort formulieren	92
Argumentieren	94
Die Arbeit überprüfen	96
Die Vortragskompetenz steigern	98
Stetes Üben	100
Computer nutzen	102

4 LERnteCHNIKEN

Einen Einstieg finden	106
Häufige Probleme beim Lernen	110
Lernpläne	114
Aktives Lernen einsetzen	120
Karteikarten	122
Lesen	126
Notizformen	128
Mindmaps	130
Gehirn und Gedächtnis	132
Visualisierung und Mnemotechnik	134
Weitere Merkhilfen	136
Gedächtnis und Technologie	138
Anforderungen kennen	140

Lerngruppen	142
Fremd- und Selbstbewertung	144

5 PRÜFUNGSTECHNIKEN

Was ist eine Prüfung?	148
Schriftliche Prüfungen	150
Multiple-Choice-Tests	154
Mündliche Prüfungen	156
Weitere Prüfungsformen	158
Ratschläge für den Prüfungstag	162
Noten erhalten	166

6 MIT ANGST UMGEHEN

Was ist Prüfungsstress?	170
Prüfungsstress bewältigen	174
Gesundes Lernen	178
Auszeiten	182
Entspannen, visualisieren und positiv denken	184
Rechtzeitig Hilfe suchen	188

7 ANHANG

Kapitelzusammenfassungen	192
Zusatzmaterial zu Kapitel 1	198
Welcher Lerntyp bist du?	
Zusatzmaterial zu Kapitel 2	200
Teste dein Zeitmanagement	
Das SMART-Modell	
Planer für kurz- und langfristige Ziele	

Zusatzmaterial zu Kapitel 3	204
Plan für größere schriftliche Hausaufgaben	
Plan für das Aufsatzschreiben	
Checkliste für die Überarbeitung	
Aktive Lerntechniken	
Vortragskompetenz	
Zusatzmaterial zu Kapitel 4	210
Prioritätenliste	
Wöchentliche Lernpläne	
Monatlicher Wiederholungsplan	
Karteikarten	
Themenkarten	
Zusatzmaterial zu Kapitel 5	218
Checklisten für die Prüfung	
Zusatzmaterial zu Kapitel 6	220
Nutze das Stressbarometer	
Selbsteinschätzung: Bin ich ausgeglichen?	
Stress und Angst bewältigen	
Glossar	224
Register	228
Dank und Bildnachweis	232