

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 |