

# Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung .....	4
2	Motivation .....	9
2.1	Selbststeuerung .....	9
2.2	Zielorientierung .....	12
2.3	Schrittweise Zielerreichung .....	13
2.4	Abbau von Mißerfolgseinstellungen .....	14
2.5	Interessenverknüpfung .....	17
3	Organisation .....	19
3.1	Zeitplanung .....	19
3.2	Tagesplanung .....	21
3.3	Äußere Arbeitsbedingungen .....	22
3.4	Arbeitsgruppe .....	25
4	Stoffverarbeitung .....	27
4.1	Vermeidung von Gedächtnishemmungen .....	27
4.2	Gedächtnisstützen .....	30
4.3	Benutzung mehrerer Lernwege .....	32
4.4	Wiederholungslernen .....	33
4.5	Einsichtiges Lernen .....	36
4.6	Überlegtes Problemlösen .....	39
4.7	Wirksames Lesen .....	41
5	Konzentration .....	46
5.1	Arbeitspausen .....	46
5.2	Abwechslung des Lernstoffes .....	48
5.3	Abwechslung der Lernwege .....	49
5.4	Aufschubkontrolle .....	51
5.5	Beachtung des Tagesrhythmus .....	53
5.6	Entspannungsübungen .....	55
6	Lösungsvorschläge für einige Übungsaufgaben .....	58
7	Weiterführende Literatur .....	59