

Worum es in diesem Buch geht und wie man es benutzt .....	9
I Herausforderungen im Studium .....	13
1. Was heißt Lernen und Wissen im Studium? .....	14
1.1 Lernen im Studium .....	16
1.2 Lernziele im Studium .....	24
1.3 Kompetenzen im Studium .....	27
1.4 Wissen im Studium .....	29
2. Welche Herausforderungen begegnen mir im Studium? .....	30
3. Was muss ich alles wissen und können, um das Studium erfolgreich zu meistern? .....	37
II Der Prozess des Lernens .....	41
1. Wie funktioniert Lernen? .....	42
1.1 Der Lernprozess .....	42
1.2 Lerntheoretische Ansätze .....	44
2. Wie lerne ich im Studium? .....	45
2.1 Das Selbststudium .....	46
2.2 Arbeit in der Lerngruppe .....	48
2.3 Lernen mit Strategie .....	56
2.4 Lernstile und Lerntypen .....	58
3. Welche Methoden helfen mir dabei, mein Lernen zu organisieren? .....	60
3.1 Kognitive Lernstrategien .....	60
3.2 Metakognitive Strategien .....	70
3.3 Ressourcenbezogene Lernstrategien .....	80
3.3.1 Motivation .....	80
3.3.2 Persönliches Zeitmanagement .....	85
3.3.3 Ordnung .....	93

3.3.4	Lernumgebung .....	96
3.4	Troubleshooting: Strategien, wenn das Lernen nicht gelingt .....	97
3.4.1	Mit Procrastination umgehen .....	98
3.4.2	Mit Lampenfieber umgehen .....	103
3.4.3	Mit Emotionen umgehen .....	104
3.4.4	Mit Unsicherheit umgehen .....	105
III	Der Umgang mit Wissen .....	107
1.	Wissen .....	108
1.1	Arten von Wissen .....	112
1.2	Träger von Wissen .....	116
2.	Wissensmanagement .....	117
2.1	Universität und Wissensmanagement .....	118
2.2	Persönliches Wissensmanagement .....	119
2.3	Grenzen des Wissensmanagements .....	123
IV	Methoden und Tools des Wissensmanagements .....	125
1.	Wie kann ich mein Wissen am besten managen? .....	126
1.1	Vorhandenes Wissen identifizieren und strukturieren .....	126
1.2	Vorhandenes Wissen kommunizieren und gemeinsam konstruieren .....	131
1.3	Wissen für die Zukunft nutzbar machen .....	135
1.4	Neues Wissen generieren .....	139
2.	Wie unterstützen Medien mein Wissensmanagement? .....	141
2.1	Zugang zu Informationen .....	141
2.2	Kommunikation und Kooperation .....	144
2.3	Verwaltung .....	150
	Literaturhinweise .....	153
	Sachregister .....	155