

# Inhalt

<b>Die Autoren</b> .....	8
<b>Die Unholde</b> .....	9
<b>Der Aufbau des Buches</b> .....	13
<b>#MotiviertAnimiert – Das Geheimnis der Motivation</b> .....	15
1. Motiviert assistiert – Dein innerer Schweinehund .....	16
2. Motiviert informiert – Die Kunst des Schweinehund-Trainings .....	21
3. Motiviert reflektiert – Was hat dein Schweinehund bisher gelernt? ..	28
4. Motiviert anwendungsorientiert – Strategien für mehr Motivation ...	33
4.1 Finde deine Motivation (Ziele) .....	33
Strategie #1: Die Museumsmethode .....	35
Strategie #2: Die <i>Warum</i> -Fragen-Methode .....	38
Strategie #3: Die Toast-Technik .....	40
Strategie #4: Ziele richtig setzen .....	42
4.2 Wie du mit dem Lernen beginnst .....	46
Strategie #5: Die Fünf-Sekunden-Regel .....	47
Strategie #6: Rollwiderstand verringern .....	49
Strategie #7: Dein Motiviert-Absolviert-Vertrag .....	51
4.3 Heiter weiter lernen .....	55
Strategie #8: Momentum schaffen .....	55
Strategie #9: Lerngewohnheiten schaffen .....	57
Strategie #10: WOWW Methode (Lerntagebuch) .....	60
4.4 Durchhalten trotz wenig Motivation .....	62
Strategie #11: Die WOOP-Methode .....	63
Strategie #12: Verbessere deine Stimmung .....	66
Strategie #13: Ohrfeigen gegen das Prokrastinieren .....	68
5. Motiviert kapiert – Deine Zusammenfassung .....	70
6. Motiviert recherchiert – Quellen .....	72

## **#MotiviertBlockiert –**

<b>Wie deine Überzeugungen deinen Lernerfolg ausbremsen . .</b>	<b>73</b>
1. Motiviert assistiert – Dein Drama-Lama . . . . .	74
2. Motiviert informiert – Die Macht der Selbstwirksamkeit . . . . .	76
3. Motiviert anwendungsorientiert – Selbstwirksamkeitsstrategien . . . .	88
3.1 Hindernisse aus dem Weg schaffen . . . . .	88
Strategie #1: Journaling – schreib die negativen Erlebnisse weg	89
Strategie #2: In jeder Niederlage steckt ein Sieg . . . . .	90
Strategie #3: Negative Glaubenssätze durchbrechen . . . . .	92
3.2 Selbstwirksamkeit aufbauen . . . . .	96
Strategie #4: Erfolge bewusstmachen . . . . .	96
Strategie #5: Reflektiere deine Erfolge . . . . .	98
Strategie #6: Der Weg zu mehr Selbstvertrauen . . . . .	100
Strategie #7: Die Kraft deiner eigenen Geschichte . . . . .	102
4. Motiviert kapiert – Deine Zusammenfassung . . . . .	105
5. Motiviert recherchiert – Quellen . . . . .	106

## **#MotiviertStrukturiert –**

<b>Bringe Ordnung ins Chaos . . . . .</b>	<b>107</b>
1. Motiviert assistiert – Das Chaoswiesel . . . . .	108
2. Motiviert informiert – Struktur verleiht Flügel . . . . .	109
3. Motiviert reflektiert . . . . .	122
4. Motiviert anwendungsorientiert – Strategien für mehr Struktur . . . . .	127
4.1 Du brauchst einen Plan . . . . .	127
Strategie #1: Die Prüfungsvorbereitungs-Vorbereitung . . . . .	129
Strategie #2: Lernpläne aufstellen . . . . .	131
Strategie #3: Die ALPEN-Methode . . . . .	135
Strategie #4: Die 3x8-Formel . . . . .	137
4.2 Chaos & Zeitdruck überwinden . . . . .	140
Strategie #5: Das Kanban-Board . . . . .	141
Strategie #6: Die 5-S-Methode . . . . .	144
Strategie #7: Priorisierung mit Eisenhower . . . . .	146

4.3 Mehr Fokus .....	150
Strategie #8: Die Pomodoro-Technik .....	151
Strategie #9: Packs-Smartphone-weg .....	153
Strategie #10: Wenn du Internet zum Lernen brauchst .....	156
5. Motiviert kapiert – Deine Zusammenfassung .....	158
6. Motiviert recherchiert – Quellen .....	160

## **#MotiviertGemerkt –**

<b>Wie du nie wieder etwas vergisst .....</b>	<b>161</b>
1. Motiviert assistiert .....	162
2. Motiviert informiert .....	164
3. Motiviert reflektiert .....	181
4. Motiviert anwendungsorientiert .....	185
Wissen effektiv aufnehmen .....	185
Strategie #1: Aktiviere dein Gehirn .....	186
Strategie #2: Richtig lesen .....	188
Strategie #3: Aktives Zuhören in Vorlesungen .....	190
Wissen strukturiert und schnell verarbeiten .....	192
Strategie #4: Lernunterlagen erstellen .....	193
Strategie #5: Strukturiert durch Mind-Maps .....	195
Strategie #6: Die Karteikarten-Strategie .....	197
Wissen langfristig abspeichern .....	201
Strategie #7: Die Feynman-Technik .....	202
Strategie #8: Die 60/40-Regel .....	203
5. Motiviert spezialisiert – Besondere Lernsituationen .....	206
Für mehrere Prüfungen gleichzeitig lernen .....	207
Für Mathe lernen .....	210
Multiple-Choice-Prüfungen meistern .....	215
Mündliche Prüfungen erfolgreich absolvieren .....	219
6. Motiviert kapiert – Deine Zusammenfassung .....	222
7. Motiviert recherchiert – Quellen .....	224