

Inhalt

Die Autoren	8
Die Unholde	9
Der Aufbau des Buches	13

#MotiviertAnimiert –

Das Geheimnis der Motivation	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 –

Wie deine Überzeugungen deinen Lernerfolg ausbremsen . .	73
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 –

Bringe Ordnung ins Chaos	107
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 –

Wie du nie wieder etwas vergisst	161
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