

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>Vorwort</b> .....	9
----------------------	---

---

<b>Danksagungen</b> .....	13
---------------------------	----

---

<b>Wie das Buch aufgebaut ist</b> .....	15
---	----

---

<b>1 Wie lernen funktioniert</b> .....	19
1.1 Gehirngerechtes Lernen .....	20
1.2 Rechte und linke Hirnhälfte .....	26
1.3 Leistungskurve und Biorhythmus .....	27
1.4 Vergessenskurve .....	30
1.5 Lernfördernde und -hindernde Faktoren .....	32
1.6 Bewegt denken und lernen .....	37

---

<b>2 Der Lehrer als Lerncoach</b> .....	41
2.1 Lerncoaching – mehr als Lehren .....	42
2.2 Wozu Lerncoaching? .....	43
2.3 Zugrunde liegendes Beratungsverständnis .....	44
2.3.1 Selbstorganisiertes Lernen und Metakognition .....	44
2.3.2 Personenzentrierte Gesprächsführung nach Rogers .....	45
2.3.3 Handlungsleitende Prinzipien .....	47
2.4 Der Lerncoaching-Prozess .....	49
2.5 Möglichkeiten und Grenzen des Lerncoachings .....	52

---

<b>3 Der erfolgreiche Start in die Ausbildung</b> .....	55
3.1 Der Übergang in die Ausbildung .....	56
3.2 Reflexion des bisherigen Lernens .....	57

3.2.1	Schlüsselkompetenzen – Grundlage für erfolgreiches Lernen	62
3.2.2	Den passenden Lernrhythmus finden	66
3.2.3	Eigenverantwortliches Lernen braucht Verbindlichkeit	68
3.3	Motive und Ziele als Voraussetzung für erfolgreiches Lernen	69
3.3.1	Motivation und Volition	69
3.3.2	Lernziele formulieren und verfolgen	77
3.3.3	Prokrastination	83
3.3.4	Work-Life-Balance	84
3.3.5	(Neue) Routinen schaffen	86
<hr/>		
<b>4</b>	<b>Dranbleiben und Durchhalten während der Ausbildung</b>	<b>89</b>
4.1	Zu Hause lernen	90
4.2	Lernen mit Struktur	93
4.3	Schlüsselkompetenz Zeitmanagement	96
4.3.1	Zeitmanagement ist Selbstmanagement	96
4.3.2	Zeitdiebe identifizieren und eliminieren	98
4.3.3	Arbeiten mit Lern- und Arbeitsplänen	104
4.3.4	Lerntage gestalten	113
4.4	Lernen im Unterricht	114
4.4.1	Mitarbeiten und Mitschreiben im Unterricht	116
4.4.2	Vor- und Nachbereitung von Unterrichtsstunden	118
4.4.3	Wissen wiederholen und festigen	121
4.5	Erfolgreich präsentieren	122
4.5.1	Vorbereitung, Durchführung und Abschluss	123
4.5.2	Tipps gegen Lampenfieber	127
4.5.3	Übungen zum schnellen Entspannen	130
4.6	Lerntechniken	132
4.6.1	Visualisierungstechniken	134
4.6.2	Eselsbrücken	138
4.6.3	Spickzettel	140
4.6.4	Karteikarten	142
4.6.5	Loci-Methode	145
4.6.6	Lernen mit dem Smartphone	148
4.6.7	Allgemeine Gedächtnisstützen	150
4.7	Lernen in der Praxis	151
<hr/>		
<b>5</b>	<b>Prüfungen bestehen – nicht nur am Ausbildungsende</b>	<b>157</b>
5.1	Schriftliche Prüfungen	161
5.1.1	Auf Klausuren vorbereiten	161
5.1.2	Klausuren schreiben	165
5.1.3	Tipps gegen die Aufregung	166

5.2	Mündliche Prüfungen	168
5.2.1	Mündliche Prüfungen vorbereiten	168
5.2.2	Mündliche Prüfungen bestehen	173
5.2.3	Tipps gegen die Prüfungsangst	176
5.3	Praktische Prüfungen	179
5.3.1	Sich auf praktische Prüfungen vorbereiten	179
5.3.2	Praktische Prüfungen bestehen	185
<hr/>		
<b>6</b>	<b>Zu guter Letzt</b>	191
<hr/>		
<b>Anhang</b>		193
<hr/>		
<b>Über die Autorin</b>		195
<hr/>		
<b>Literaturverzeichnis</b>		197
<hr/>		
<b>Sachwortverzeichnis</b>		203