

# Inhalt

Come in .....	9
<b>1 Let's go! – Wo stehe ich, wohin möchte ich? .....</b>	<b>11</b>
1.1 Begriffsklärung .....	11
1.2 Bestandsaufnahme und Zielsetzung .....	13
1.3 Reflexion als Lernstrategie .....	15
<b>2 Fachtexte erschließen I – Background und erste</b>	
<b>    Lesestrategien .....</b>	<b>17</b>
2.1 Die Fertigkeit Lesen .....	17
2.1.1 Zur Einstimmung einige Experimente .....	17
2.1.2 Wesen des Lesens .....	18
2.1.3 Lesearten .....	19
2.1.4 Lesestile .....	21
2.2 Lesestrategien I .....	22
2.2.1 Skimming und Scanning .....	22
2.2.2 Texte schrittweise erschließen mit SQ3R oder PQ4R .....	22
2.2.3 Randmarkierungen/Marginalien .....	25
2.2.4 Textnetz .....	25
2.2.5 Lautes Denken .....	27
Lösungen zu Abschnitt 2.1.1 .....	28
<b>3 Wie funktioniert und was begünstigt Lernen? .....</b>	<b>29</b>
3.1 Lerntheorien – Das Wichtigste im Überblick .....	29
3.1.1 Die Auffassung von Lernen in der Antike .....	29
3.1.2 Der Nürnberger Trichter .....	30
3.1.3 Die drei einflussreichsten Theorien des 20. Jahrhunderts .....	30
3.2 Lernförderliche Voraussetzungen und Rahmenbedingungen ...	35
3.2.1 Innere Voraussetzungen .....	35
3.2.2 Äußere Rahmenbedingungen .....	40
<b>4 Was geschieht im Kopf, wenn wir lernen? .....</b>	<b>43</b>
4.1 Das menschliche Gehirn .....	43
4.2 Lernen und Gedächtnis .....	46
4.2.1 Lernen .....	46
4.2.2 Gedächtnis .....	48
4.3 Lerntypen, Multiple Intelligenzen und Lernstile .....	51
4.3.1 Lerntypen .....	51

4.3.2	Multiple Intelligenzen .....	52
4.3.3	Lernstile .....	53
<b>5</b>	<b>Motivation und Glaubenssätze .....</b>	<b>57</b>
5.1	Motivation .....	57
5.1.1	Definition und Merkmale .....	57
5.1.2	Motivationstypen .....	58
5.1.3	Entstehung und Verlauf von Motivation .....	60
5.1.4	Indikatoren für Motivation .....	61
5.2	Glaubenssätze .....	63
5.2.1	Selbsterfüllende Prophezeiungen .....	63
5.2.2	Begriffsklärung, Entstehung und Wirkung von Glaubenssätzen	64
5.2.3	Negative und positive Glaubenssätze .....	65
5.3	Tipps und Tricks zur Selbstmotivation .....	67
<b>6</b>	<b>Zeitmanagement I – Einige Basics und übergeordnete Strategien .....</b>	<b>69</b>
6.1	Aspekte und Prinzipien des Zeitmanagements .....	69
6.2	Den Zeitverbleib ermitteln – Zeitflussanalyse .....	70
6.3	Die Zeitplanung angehen – Prioritäten setzen .....	73
6.3.1	Zeittypen .....	73
6.3.2	Wichtig versus dringend .....	75
6.3.3	Toolbox „Prioritäten setzen“ .....	75
6.4	Toolbox „Allgemeine Zusatzstrategien zur Zeitplanung“ .....	79
<b>7</b>	<b>Zeitmanagement II – Die kurzfristige Planung .....</b>	<b>83</b>
7.1	Begriffsklärung zur kurz-, mittel- und langfristigen Planung ...	83
7.2	Der Tagesplan/die To-do-Liste – Grundprinzip und Formen .....	84
7.3	Toolbox „Kurzfristige oder Tages-Planung“ .....	85
7.3.1	Aufgaben ermitteln, zusammenstellen und verteilen .....	85
7.3.2	Die Zeit einschätzen .....	86
7.3.3	Die Zeit verteilen .....	87
7.4	Konsequenzen unzulänglicher Zeitplanung .....	93
<b>8</b>	<b>Zielformulierung – Schritt für Schritt .....</b>	<b>96</b>
8.1	Merkmale von Zielen .....	97
8.2	Ziele identifizieren und formulieren .....	97
8.2.1	Drei Schritte zur Zielformulierung nach Kittl & Winheller .....	98
8.2.2	Zielformulierung nach Engelmeyer & Meier .....	98
8.2.3	Zielfindung und Zielformulierung im NLP .....	99
8.3	Toolbox „Hilfreiche Zusatzstrategien zur Zielformulierung“ .....	102
<b>9</b>	<b>Zeitmanagement III – Die mittel- und langfristige Planung ...</b>	<b>106</b>
9.1	Die langfristige Planung – der Semesterplan .....	106
9.1.1	Zwischenziele – Meilensteine ermitteln .....	106
9.1.2	Checkliste für die langfristige Planung .....	107
9.2	Die mittelfristige Planung – der Wochenplan .....	108
9.2.1	Allgemeiner Wochenplan für das ganze Semester .....	108
9.2.2	Spezieller Wochenplan für besondere Phasen .....	109

9.3	Toolbox „Hilfreiche Zusatzstrategien zur mittel- und langfristigen Planung“ .....	110
<b>10</b>	<b>Fachtexte erschließen II – Komplexe Texte lesen, verstehen, zusammenfassen</b> .....	<b>114</b>
10.1	Lesestrategien II .....	114
10.1.1	Allgemeine Hinweise .....	114
10.1.2	Inhalte knacken mit Traffic Light Reading und REAP .....	115
10.1.3	Texte verstehen und Auszüge erstellen – Textindex und Exzerpt .....	117
10.2	Fachtexte zusammenfassen .....	120
10.2.1	Überblick, Nutzen und Prinzipien .....	120
10.2.2	Aspekte des Zusammenfassens .....	121
10.3	Wissenschaftliche Papers lesen .....	123
10.3.1	Aufbau und Struktur .....	123
10.3.2	Lesen und Verstehen .....	125
<b>11</b>	<b>Vorlesungen und Vorträge – Vorbereiten, zuhören, mitschreiben, nacharbeiten</b> .....	<b>128</b>
11.1	Eine persönliche Bestandsaufnahme .....	128
11.2	Die Fertigkeit <i>Hören</i> .....	129
11.2.1	Wesen des Hörens .....	129
11.2.2	Hörstile .....	130
11.3	Allgemeines zum Verarbeiten von Vorlesungsinhalten .....	131
11.4	Vorlesungen vorbereiten .....	133
11.5	In Vorlesungen aktiv zuhören .....	134
11.6	In Vorlesungen mitschreiben und diese nachbereiten .....	136
11.6.1	Vorgefertigte Notizraster .....	136
11.6.2	Ergänzungen und Variationsmöglichkeiten .....	141
11.6.3	Mitschreiben bei vorhandenem Skript .....	142
11.6.4	Fazit .....	143
<b>12</b>	<b>Lerninhalte strukturieren und vernetzen</b> .....	<b>145</b>
12.1	Mapping-Techniken .....	145
12.2	Diagramme .....	148
12.3	Strukturen .....	150
12.4	Strukturlegetechnik .....	153
<b>13</b>	<b>Lerninhalte wiederholen und speichern</b> .....	<b>155</b>
13.1	Allgemeine förderliche Faktoren und Hinweise .....	155
13.2	Wiederholungen .....	156
13.3	Mnemotechniken .....	156
13.3.1	Externale Mnemotechniken .....	157
13.3.2	Internale Mnemotechniken .....	159
<b>14</b>	<b>Prüfungen meistern I – Basics und Schritte</b> .....	<b>165</b>
14.1	Einige Basics zur Prüfungsvorbereitung .....	165
14.1.1	Das wissen Sie bereits .....	165
14.1.2	Prüfungsformen .....	166
14.1.3	Prüfungsaufgaben .....	168

14.1.4	Prüfungssituationen überblicken .....	169
14.2	Schritte der Prüfungsvorbereitung .....	170
14.2.1	Material sichten und Überblick verschaffen .....	170
14.2.2	Inhalte auswählen und Prioritäten setzen .....	172
14.2.3	Inhalte strukturieren, aufbereiten und vernetzen .....	177
14.2.4	Inhalte memorieren und wiederholen .....	178
14.2.5	Wissen aktiv abrufen – Prüfungen simulieren .....	181
<b>15</b>	<b>Prüfungen meistern II – Entspannt, motiviert und konzentriert bis zuletzt .....</b>	<b>183</b>
15.1	Umgang mit Anspannung, Stress und Lampenfieber .....	183
15.2	Erste Hilfe für den Notfall – Last-Minute-Strategien .....	187
15.3	Vor, während und nach der Prüfung .....	189
15.4	Motiviert und konzentriert bleiben .....	191
<b>16</b>	<b>Das war's. – War's das? .....</b>	<b>194</b>
	<b>Quellenverzeichnis .....</b>	<b>196</b>
	Literatur .....	196
	Internetquellen .....	201
	Quellennachweis .....	201
	<b>Register .....</b>	<b>202</b>