



LERN- UND ARBEITSVERHALTEN

1.1 Lern- und Arbeitsverhalten

■ 1.1 Lern- und Arbeitsverhalten – Übersicht	2
■ Was ist für meinen Lernerfolg in der Schule wichtig?	3–4
■ Der Lernerfolg	5
■ Fragebogen zum Lernverhalten	6–9
■ Der Lernerfolg	10
■ 1.1 Lösungen	11–12

1.2 Lerntyp

■ 1.2 Lerntyp – Einführung	13
■ 1.2 Lerntyp – Übersicht	14
■ Lerntypetest	15–16
■ Lerntypetest	17
■ Verknüpfung der Lerntypen miteinander	18
■ Lerntipps für unterschiedliche Lerntypen	19–20
■ 1.2 Lösungen und Anhang	21–28



LERNMOTIVATION

2.1 Motivation

■ 2.1 Motivation – Einführung	30
■ 2.1 Motivation – Übersicht	30–34
■ Motivations-Fragebogen	35
■ Ziele setzen und Ziele erreichen	36
■ Schritt für Schritt	37
■ Meine Ziele für das Fach...	38
■ Punkteplan	39–42
■ Motivationssätze	43
■ Motivationsplakat	44–45
■ Zum Lernen braucht man Ziele	46–47
■ Positives Denken	48
■ Interessenverknüpfung	49
■ 2.1 Lösungen	50



LERNORGANISATION

3.1 Arbeitsplatz

■ 3.1 Arbeitsplatz – Einführung	52
■ 3.1 Arbeitsplatz – Übersicht	53
■ Der optimale Arbeitsplatz	54–57
■ Der Arbeitsplatz	58–59
■ Tipps zum Arbeitsplatz	60
■ Checkliste meiner Arbeitsmittel	61
■ 3.1 Lösungen	62

3.2 Hausaufgaben

■ 3.2 Hausaufgaben – Einführung	63
■ 3.2 Hausaufgaben – Übersicht	64–65
■ Hausaufgaben-Fragebogen	66
■ Die Hausaufgaben	67–68
■ Übung	69
■ Hausaufgaben – ohne Stress!	70–71
■ Hausaufgabenplaner	72
■ Hausaufgaben	73–74
■ Hausaufgaben – warum und wie?	75
■ Die optimale Hausaufgabenzeit	76
■ Die Reihenfolge der Hausaufgaben (1)	77
■ Die Reihenfolge der Hausaufgaben (2)	78
■ Lerntagebuch	79–80
■ Konzentrationsübungen	81–82
■ 3.2 Lösungen	83–84

3.3 Lernpausen

■ 3.3 Lernpausen – Einführung	85
■ 3.3 Lernpausen – Übersicht	86
■ Lernpausen	87
■ Lockerungsübungen für Lernpausen	88
■ Lernpausen	89
■ Lernpausen einlegen	90–91
■ Lockerungsübungen für Lernpausen	92
■ 3.3 Lösungen	93–94

3.4 Heftführung

■ 3.4 Heftführung – Einführung	95
■ 3.4 Heftführung – Übersicht	96
■ Hefte ordentlich führen	97
■ Gestaltung eines Hefteintrags	98

■ Heftführung	99–101
■ Die optimale Heftführung	102
■ 3.4 Lösungen	103

3.5 Klassenarbeiten

■ 3.5 Klassenarbeiten – Einführung	104–105
■ 3.5 Klassenarbeiten – Übersicht	105–106
■ Klassenarbeiten vorbereiten	107–110
■ Vorbereitungsplan für eine Klassenarbeit	111
■ Der Tag der Klassenarbeit	112–113
■ Klassenarbeiten	114
■ Schrittweise Vorbereitung auf eine Klassenarbeit	115
■ Vorbereitungsplan für eine Klassenarbeit	116
■ Tipps für die Klassenarbeitssituation	117–119
■ Der Tag der Klassenarbeit	120
■ Während der Klassenarbeit	121–123
■ Nach der Klassenarbeit – die Analyse	124–125
■ 3.5 Lösungen	126–128

3.6 Zeitplanung

■ 3.6 Zeitplanung – Einführung	129
■ 3.6 Zeitplanung – Übersicht	129–130
■ Wochenplan	131, 133
■ Wochenplan	132–133
■ Mind-Map-Wochenplan	132, 134

4.

KONZENTRATION

4.1 Entspannung

■ 4.1 Entspannung – Einführung	136
■ 4.1 Entspannung – Übersicht	136–137
■ Die Progressive Muskelentspannung	137–139
■ Eine Entspannungsreise durch den Körper	139–140
■ Atemübung	140–141
■ Fantasiereise	141–143
■ Fantasiereise mit Autogenem Training	143–144

4.2 Konzentration

■ 4.2 Konzentration – Einführung	145–146
■ 4.2 Konzentration – Übersicht	147–149
■ Konzentration – was ist das nur?	150–151
■ Regeln zur Konzentration	152
■ Wie gut kann ich mich schon konzentrieren?	153–154

■ Was hält mich von konzentriertem Lernen ab?	155
■ Konzentriert sein – wie geht das?	156
■ Der Konzentrations-Check	157
■ Fernöstliche Weisheit	158
■ Bewusst wahrnehmen	159
■ Konzentriertes Arbeiten	160
■ Was stört meine Konzentration?	161–164
■ 4.2 Lösungen und Anhang	165–170

5.

GEDÄCHTNIS

5.1 Wie das Gedächtnis arbeitet

■ 5.1 Wie das Gedächtnis arbeitet – Einführung	172
■ 5.1 Wie das Gedächtnis arbeitet – Übersicht	173–174
■ Gedächtnisjogging	173
■ Gedächtnistest	175–178
■ Wie arbeitet das Gedächtnis?	179
■ Wenn uns das Gedächtnis im Stich lässt	180
■ Gedächtnisprozesse	181
■ 5.1 Lösungen	182

5.2 Gedächtnishemmungen

■ 5.2 Gedächtnishemmungen – Einführung und Übersicht	183
■ Vermeidung von Gedächtnishemmungen	184–185
■ 5.2 Lösungen	186

5.3 Mehrkanaliges Lernen

■ 5.3 Mehrkanaliges Lernen – Einführung	187
■ 5.3 Mehrkanaliges Lernen – Übersicht	188
■ Abwechslung der Lernwege	189–190

5.4 Systematisches Textlernen

■ 5.4 Systematisches Textlernen – Einführung	191
■ 5.4 Systematisches Textlernen – Übersicht	191–192
■ Arbeiten mit verschiedenen Texten	191
■ Mit Texten arbeiten	193
■ Arbeiten mit verschiedenen Texten	192
■ Texte lesen und verstehen	194
■ 5.4 Lösungen	195

5.5 Gedächtnisstützen

■ 5.5 Gedächtnisstützen – Einführung	196–197
■ 5.5 Gedächtnisstützen – Übersicht	197–199
■ Gedächtnistricks	200–202
■ Gedächtnistricks anwenden	203–204
■ Eine Mind-Map zu einem Text erstellen	205–206
■ Zahlenreihen merken	207–208
■ Namen merken	209
■ Abstrakte Wörter merken	210
■ Geschichten als Merkstützen	211–215
■ Bildhaftes Verknüpfen	216–220
■ Mind-Mapping	221
■ Entwerfen einer Mind-Map	222–223
■ 5.5 Lösungen	224–225

5.6 Systematisches Wiederholungslernen

■ 5.6 Systematisches Wiederholungslernen – Einführung	226
■ 5.6 Systematisches Wiederholungslernen – Übersicht	226–228
■ Wiederholungslernen	229–230
■ Fehleranalyse	230
■ Lernen mit der Lernkartei	232
■ Die Vorteile von Lernkarteikästen	233
■ Vokabeln lernen	234
■ Wie lerne ich Vokabeln?	235
■ 5.6 Lösungen	236



WEITERE THEMEN

6.1 Grammatik

■ 6.1 Grammatik – Einführung und Übersicht	238
■ Grammatik	239
■ Wie lerne ich Grammatik?	240

6.2 Referate

■ 6.2 Referate – Einführung und Übersicht	241
■ Das Referat	242–245
■ Probleme und Zwischenfälle beim Halten eines Referats	246
■ Wie gehe ich mit Problemen und Zwischenfällen beim Referathalten um?	247
■ 6.2 Lösungen	248–249

6.3 Mündliche Mitarbeit

■ 6.3 Mündliche Mitarbeit – Einführung und Übersicht	250
■ Die mündliche Mitarbeit	251–252
■ Die mündliche Mitarbeit	253–254
■ 6.3 Lösungen	255

6.4 Ernährung

■ 6.4 Ernährung – Einführung und Übersicht	256
■ Ernährung und Lernen	257
■ Ernährung und Lernen	258–260
■ 6.4 Lösungen	261

6.5 Rechtschreibung

■ 6.5 Rechtschreibung – Einführung	262
■ Rechtschreibung	263–264

6.6 Auswendiglernen

■ 6.6 Auswendiglernen – Einführung und Übersicht	265
■ Auswendiglernen	266–267
■ Auswendiglernen	266–268
■ 6.6 Lösungen	269