

# Inhalt

## Vorwort 5

### *A. Erfassen des Lernverhaltens und Ziele setzen*

1. Fragebogen zum Lern- und Arbeitsverhalten (1) 6
2. Fragebogen zum Lern- und Arbeitsverhalten (2) 8
3. Selbstmanagement: Tagesprotokoll führen 10
4. Selbstmanagement: Tagesprotokoll auswerten 12
5. Ziele setzen: einen Lernvertrag ausarbeiten 14

### *B. Mit der Konzentration arbeiten*

6. Konzentration verbessern: Einleitung 16
7. Konzentration verbessern: 1. Übung 18
8. Konzentration verbessern: 2. Übung 20
9. Konzentration verbessern: 3. Übung 22
10. Konzentration verbessern: 4. Übung 24
11. Konzentration verbessern: Bündelung der Erfahrungen 26

### *C. Verarbeitung und Aufbereitung von Lernstoffen*

- 12. Die Arbeit mit Texten 28
- 13. Auswendiglernen (1) 30
- 14. Auswendiglernen (2) 32
- 15. Gedächtnistraining mit der Loci-Methode (1) 34
- 16. Gedächtnistraining mit der Loci-Methode (2) 36
- 17. Eine Strukturskizze ergänzen 38
- 18. Eine Strukturskizze erarbeiten 40
- 19. Ein hierarchisches Diagramm entwickeln (1) 42
- 20. Ein hierarchisches Diagramm entwickeln (2) 44
- 21. Ein hierarchisches Diagramm entwickeln (3) 46
- 22. Mind-Maps als Lern- und Arbeitstechnik 48
- 23. Eine Mind-Map entwerfen 50
- 24. Eine Wissenskarte zu einem Text erstellen 52
- 25. Eine Ideenkarte entwerfen 54
- 26. Ein Referat erstellen 56
- 27. Ein Referat halten: Durchführung 58
- 28. Ein Referat halten: Präsentation mit Folien 60
- 29. Ein Referat halten: Pannen und Störungen 62