

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort zur 6. Auflage</b> .....	VII
<b>1 Vom schulischen Lernen zum Hochschullernen – einige Denkanstöße und Anregungen</b> .....	1
<b>2 Studienmotivation und Studienerfolg</b> .....	7
<b>3 Hochschulausbildung in Deutschland</b> .....	13
3.1 Aufgaben und Ziele einer Hochschulausbildung .....	15
3.2 Studiengänge – Bachelor- und Masterstudium .....	17
<b>4 Universitäten und Hochschulen</b> .....	23
<b>5 Lehrveranstaltungen im Studium</b> .....	29
<b>6 Selbstmanagementsystem für Studienanfänger</b> .....	33
6.1 Hinweise zum Einstieg .....	35
6.2 Arbeitsraum „Studierendenbude“ .....	35
6.3 Arbeitsplatz .....	37
6.4 Faktor Zeitmanagement .....	39
6.5 Individuelles Zielsystem .....	41
6.6 Terminplanung .....	42
6.7 Prioritäten .....	43
6.8 Selbstdisziplin .....	45
6.9 Positiv denken, sich freuen und lachen können .....	46
6.10 Arbeitsrhythmus und Leistungskurve .....	48
6.11 Literatur„berge“ .....	51
6.12 Ordnungsmittel .....	54
6.13 Formale Orientierungshilfen .....	57
6.14 Studieren in einer Lerngruppe .....	62
6.15 Stille Stunden – Pausen, Freizeit, Muße, Schlaf .....	66
6.16 Gesunde Lebensführung .....	69
6.17 Zusammenfassung und Ausblick .....	70
6.18 Studienpraktische Hinweise (auch zum Schnelllesen) ....	72
<b>7 Vorlesungsinhalte aufnehmen</b> .....	79
7.1 Zuhören will gelernt sein .....	81
7.1.1 Wissenswertes zum Thema „Zuhören“ .....	81
7.1.2 Erschwernisse des Zuhörens .....	82
7.1.3 Anregungen zur Effektivierung des Zuhörens .....	83
7.2 Mitschreiben in Lehrveranstaltungen .....	87
7.2.1 Wichtiges aufschreiben .....	87

7.2.2	Organisatorische Vorbereitung – Inhalte festhalten	8
7.2.3	Mitschreiben – Inhaltsauswahl	8
7.2.4	Überarbeitung des Mitgeschriebenen	9
7.3	Verarbeitung von Fachliteratur	9
7.3.1	Effektives Lesen	9
7.3.1.1	Wissenswertes zum Einstieg	9
7.3.1.2	Probleme beim Lesen wissenschaftlicher Literatur	9
7.3.1.3	Lesemethodik – SQ3R	9
7.3.1.3.1	Arbeitsstufen	9
7.3.1.3.2	Markieren und Exzerpte erstellen	10
7.3.2	Anregungen zum wissenschaftlichen Lesen (für Schnellleser)	10
<b>8</b>	<b>Selbststudium, ein wichtiges methodisch/didaktisches Element im Studium</b>	11
8.1	Definition und Funktionen	11
8.2	Kennzeichen der Selbststudienphase	11
8.3	Anregungen zur sinnvollen Gestaltung des Selbst- studiums (für Schnellleser)	11
<b>9</b>	<b>Wissenschaft und wissenschaftliches Arbeiten</b>	119
9.1	Wissenswertes zur Einordnung	12
9.2	Anregungen zum wissenschaftlichen Arbeiten	12
<b>10</b>	<b>Wissensanwendung und Weitergabe</b>	127
10.1	Wissenswertes zu Prüfungsleistungen	129
10.2	Prüfungsleistung „Klausur“	130
10.3	Klausur-/Prüfungsängste	131
10.4	Studienpraktische Hinweise zur Klausurvorbereitung (für Schnellleser)	132
<b>11</b>	<b>Studienpraktische Hinweise zur Effektivierung des Studierens und zur Steigerung der Leistungsfähigkeit (für Schnellleser)</b>	137
11.1	Tipps für effektives Studieren/Lernen	139
11.2	Tipps zur Steigerung der persönlichen Leistungsfähigkeit	140
<b>12</b>	<b>Zusammenfassung und Ausblick</b>	143
	<b>Literaturverzeichnis</b>	149
	<b>Stichwortverzeichnis</b>	153