

Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur 6. Auflage	VII
1 Vom schulischen Lernen zum Hochschullernen – einige Denkanstöße und Anregungen	1
2 Studienmotivation und Studienerfolg	7
3 Hochschulausbildung in Deutschland	13
3.1 Aufgaben und Ziele einer Hochschulausbildung	15
3.2 Studiengänge – Bachelor- und Masterstudium	17
4 Universitäten und Hochschulen	23
5 Lehrveranstaltungen im Studium	29
6 Selbstmanagementsystem für Studienanfänger	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
7 Vorlesungsinhalte aufnehmen	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
8 Selbststudium, ein wichtiges methodisch/didaktisches Element im Studium	11
8.1 Definition und Funktionen	11
8.2 Kennzeichen der Selbststudienphase	11
8.3 Anregungen zur sinnvollen Gestaltung des Selbststudiums (für Schnellleser)	11
9 Wissenschaft und wissenschaftliches Arbeiten	11
9.1 Wissenswertes zur Einordnung	12
9.2 Anregungen zum wissenschaftlichen Arbeiten.....	12
10 Wissensanwendung und Weitergabe	12
10.1 Wissenswertes zu Prüfungsleistungen	12
10.2 Prüfungsleistung „Klausur“.....	13
10.3 Klausur-/Prüfungsängste.....	13
10.4 Studienpraktische Hinweise zur Klausurvorbereitung (für Schnellleser)	13
11 Studienpraktische Hinweise zur Effektivierung des Studierens und zur Steigerung der Leistungsfähigkeit (für Schnellleser)	137
11.1 Tipps für effektives Studieren/Lernen	139
11.2 Tipps zur Steigerung der persönlichen Leistungsfähigkeit	140
12 Zusammenfassung und Ausblick	143
Literaturverzeichnis	149
Stichwortverzeichnis	153