

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Einleitung: Warum und wozu dieses Buch?	10
I Gut ins Studium hineinfinden	12
1 Was heißt „gut Studieren“?	12
2 Erfahrungen von Studierenden am Studienbeginn – Probleme, Reflexionen und Lösungsperspektiven	13
2.1 „Aber nun sitze ich in den Seminaren und verstehe nichts“	13
2.2 „Und bereits nach wenigen Minuten des Studiums begannen die ersten Selbstzweifel“	15
2.3 „Ich neige dazu, mir viel zu viele Gedanken um Sachen zu machen“	17
2.4 Positive Perspektiven und Lösungen	18
3 Achtsam lernen – mit Anfängergeist, Kreativität und Selbstmitgefühl	20
3.1 Anfängergeist	20
3.2 Kreativität	22
3.3 Selbstmitgefühl	23
II Wissen und Wissenschaft – erste Zugänge	26
4 Was bedeuten „Wissen“ und „Wissenschaft“?	26
4.1 Was ist „Wissen“?	26
4.2 Was ist „Wissenschaft“?	29
4.3 Formen des Wissens und der Wissenschaft	30
4.4 Wozu brauchen wir Wissenschaft?	33
5 Wissenschaftliches Arbeiten und Studieren – einige wichtige Aspekte	38
5.1 Richtiges Definieren	38

5.2	Wer sagt was? Eigene und fremde Gedanken in Texten	41
5.3	Begründen und Erklären	43
5.4	Kritische Analyse von Begriffen und Gedanken	47
5.5	Die Anführungsstriche „...“ – wo gehören sie hin und warum?	49
5.6	Gutes Präsentieren	51
III	Grenzen und Kritik des Wissens und der Wissenschaft	56
6	Wissen und Skepsis. Wichtige Regeln beim Prüfen von Behauptungen	56
6.1	Eine kritische Grundhaltung	56
6.2	Außergewöhnliche Behauptungen verlangen außergewöhnliche Beweise	58
6.3	Vorsicht bei „Allaussagen“	58
6.4	Unterscheide Allaussagen und Existenzaussagen	60
6.5	Die Beweispflicht liegt beim Behauptenden	62
6.6	Trenne zwischen Behauptung und Erklärung	62
6.7	Verknüpfe nicht vorschnell Interessen, Motive und Tatsachen	62
6.8	Verwechsele nicht „Korrelation“ und „Kausalität“	64
7	Kritischer Umgang mit wissenschaftlichem Wissen und Denken	66
7.1	Problematische Studien	66
7.2	Problematische Gedankengänge	68
7.2.1	Beispiel 1: Neurobiologie und menschliche Freiheit	68
7.2.2	Beispiel 2: Evolutionsbiologie und Genderfragen	70
7.3	Ein positives Beispiel: Reflektierte Wissenschaft	71
8	Was ist Kritik?	73
8.1	Kritik im Alltag	73
8.2	Kritik in der Wissenschaft	74
8.2.1	Kritik an menschlichen Lebensverhältnissen	75
8.2.2	Kritik an Denkweisen	76
8.2.3	Kritik am Bewusstsein von Menschen	77
8.2.4	Kritik von innen und von außen	78
8.2.5	Schritte der Kritik	80
9	„Diskurse“, „Mythen“, „Narrative“ und die Wissenschaft	82
9.1	„Diskurs“	83
9.2	„Mythos“	85
9.3	„Narrativ“	87

IV	Gute Haltungen beim Studieren	90
10	Mündiger Umgang mit Wissen und Wissenschaft	90
11	Erkenntnis und Wissen durch Achtsamkeit	93
11.1	Was heißt „Achtsamkeit“?	93
11.2	Von der achtsamen Wahrnehmung zum achtsamen Erkennen	95
11.3	Ein Fallbeispiel	97
12	Reflexion, Selbstreflexion und Wissen	102
12.1	Was ist Reflexion? Wie wird sie zu Erkenntnis und Wissen?	102
12.2	Reflexion als gedanklich-philosophische Hinterfragung	104
V	Logisches Denken und Argumentieren	109
13	Logik – nicht trocken, sondern spannend, wichtig und hilfreich	109
13.1	Ein Logik-Rätsel	109
13.2	Rationale Logik und Psycho-Logik	111
13.3	Logik in der Wissenschaft	112
13.4	Logisches Argumentieren: Überzeugen und Überreden	113
13.4.1	Überzeugen – wie funktioniert das?	114
13.4.2	Überreden – mit der Macht im Bunde?	115
13.4.3	Das „Argument an die Person“ – kurzsätzlich und problematisch	117
14	Meinungen besitzen und Behauptungen aufstellen – was wir meinen und was wir nicht meinen	118
14.1	„Ich finde, dass...“ oder „Es ist so“ – Subjektivität oder Objektivität?	118
14.2	Konfusionen und ihre Auflösung	119
VI	Menschliches und Zwischenmenschliches	123
15	Umgang mit Stress und Zeit	123
15.1	Stress verstehen	124
15.2	Zwei verschiedene Sichtweisen	125
15.3	Analysen und Ratschläge	126
15.3.1	Eigene Muster erkennen und verändern	126
15.3.2	Nicht Bewerten	129
15.3.3	Geduld mit sich üben, sich akzeptieren	132

15.4	Die Zeit gut managen	136
15.4.1	Fehlplanungen	136
16.4.2	„Prokrastination“	137
16	Gute Kommunikation und konstruktives Diskutieren	140
16.1	Widersprüche im Argumentieren und Diskutieren	140
16.2	Hilfreiche Regeln für gelingende Diskussionen	141
16.3	Gewaltfreie Kommunikation	143
VII	Kontexte der Wissenschaft	148
17	Wissenschaft, Werte und Normen	148
17.1	Beschreibungen, Wertungen und Normen	148
17.2	Begründungen, Belege und Beweise	150
17.2.1	Begründungen für beschreibende Behauptungen	150
17.2.2	Begründungen für normative Behauptungen	151
18	Wissen, Wissenschaft und Macht	154
18.1	Die Macht des Wissens	154
18.2	Macht in der Wissenschaft	155
19	Wissen und Weisheit	159
19.1	Zusammenhänge von Wissen und Weisheit	159
19.2	Die Weisheit über dem Wissen und der Erkenntnis?	161
Literatur		164