

Inhalt

Intro	9
-----------------	---

Teil I – Mindset 15

Motivation ist eine Lüge	16
Ein Fall von Chronischer »Aufschieberitis«	19
Mein Spirit Animal ist mein innerer Schweinehund	21
Erst das Vergnügen, dann die Arbeit	23
Denke groß, erreiche Größeres	27
Wer willst du morgen sein?	29
Du musst nicht 100 Prozent geben	33
Einige Dinge, die ich beim Feedbackgeben zu beachten versuche	37
Das hilft mir, Feedback anzunehmen	38
In einer toxischen Beziehung mit Academic Validation	39
Ein guter Tag, um auszuschlafen	41
So kannst du deine Pause gestalten, damit sie dir Energie gibt	43
Exkurs: Die ultimative Superkraft der Schüler	45
Gesunde Study-Snacks	48
SOS-Notfall-Kit bei Stress und Panik	52
Checkliste für die Basics	56

Teil II – Die Grundlagen des Lernens 59

Nein, du bist nicht zu dumm!	60
Wie der Stoff wirklich hängen bleibt	61
Test – Wie aktiv lernst du bereits?	68

Der richtige Zeitpunkt zum Lernen.....	71
Mit Karteikarten gegen den Rest der Welt.....	74
Tipps & Tricks zur Erstellung von Karteikarten.....	77

Teil III – In der Schule 81

So rockst du den Unterricht!.....	82
Dein bester Freund: die mündliche Note!.....	83
Lerntricks.....	87
Die richtigen Notizen.....	88
<i>Choose your fighter!</i> Lehrer, Kleidung, Selbstbewusstsein... ..	94
Lehrer sind menschlich.....	95
<i>Dress how you want to be addressed.</i>	98

Teil IV – Die optimale Prüfungsvorbereitung. .103

Wer weniger lernt, lernt mehr.....	104
Prüfungsnah lernen.....	105
Schwächen in Stärken umwandeln.....	108
Das Wissen auskotzen, echt jetzt?.....	110
Wie funktioniert die Blurting-Methode?.....	111
Wie Lernen Spaß macht.....	113
<i>Find yourself a study buddy!</i>	117
Die Feynman-Methode, so geht's.....	120

Teil V – Zeitmanagement für Schüler123

Romantisier die Vorbereitung.....	124
Deine Wochenplanung.....	125
Gewohnheiten für dich nutzen.....	128
So geht Habit Stacking konkret.....	130
Wenn du was tust, tu es richtig!.....	131
Bewusst planen, so geht's.....	132

Kleine Hacks, um Zeit zu sparen.....	134
Nein sagen, um Ja zu sagen.....	135
Nein sagen, so geht's konkret.....	137
Nie wieder Zeit verschwenden.....	138
Meine FPS-Methode – täglich eine Stunde produktiv sein reicht.....	140

Teil VI – Struggles mit deinem Hassfach? . . . 143

Spezielle Tipps für alle Fächer.....	144
Wie bin ich gut in Fremdsprachen?.....	145
Was mache ich, wenn ich Kunst und Musik hasse?.....	148
<i>Game over</i> : Mathe ist mein Endgegner!.....	152
<i>Natural born scientist</i> : Bio, Chemie, Physik.....	156
Geschichte, Politik, Wirtschaft, Geografie – Gesell- schaftswissenschaften: <i>Yes, we can!</i>	158
Die besten Noten in Deutsch – so kriegst du es hin!.....	160
Seminararbeit <i>sucks</i> ? So holst du die 15 Punkte in wissenschaftlichen Arbeiten!.....	162
Die passende Haltung.....	164

Teil VII – Die Prüfung. 167

Das richtige Mindset während der Abiturprüfung.....	168
Der Abend vor der Abiturprüfung.....	170
Kleine Rituale, die das Abitur angenehm machen.....	172
Es kommt immer anders, als man denkt.....	173
Checkliste: Tag der Abiprüfung.....	177
Outro.....	180
Anhang.....	184
Über die Autorin.....	191