

# Inhaltsverzeichnis

Worum es in diesem Buch geht und wie man es benutzt . . . . .	9
I Herausforderungen im Studium . . . . .	13
1. Was heißt Lernen und Wissen im Studium? . . . . .	14
1.1 Lernen im Studium . . . . .	16
1.2 Lernziele im Studium . . . . .	24
1.3 Kompetenzen im Studium . . . . .	27
1.4 Wissen im Studium . . . . .	29
2. Welche Herausforderungen begegnen mir im Studium? . . . . .	30
3. Was muss ich alles wissen und können, um das Studium erfolgreich zu meistern? . . . . .	37
II Der Prozess des Lernens . . . . .	41
1. Wie funktioniert Lernen? . . . . .	42
1.1 Der Lernprozess . . . . .	42
1.2 Lerntheoretische Ansätze . . . . .	44
2. Wie lerne ich im Studium? . . . . .	45
2.1 Das Selbststudium . . . . .	46
2.2 Arbeit in der Lerngruppe . . . . .	48
2.3 Lernen mit Strategie . . . . .	56
2.4 Lernstile und Lerntypen . . . . .	58
3. Welche Methoden helfen mir dabei, mein Lernen zu organisieren? . . . . .	60
3.1 Kognitive Lernstrategien . . . . .	60
3.2 Metakognitive Strategien . . . . .	70
3.3 Ressourcenbezogene Lernstrategien . . . . .	80
3.3.1 Motivation . . . . .	80
3.3.2 Persönliches Zeitmanagement . . . . .	85
3.3.3 Ordnung . . . . .	93

3.3.4	Lernumgebung	96
3.4	Troubleshooting: Strategien, wenn das Lernen nicht gelingt	97
3.4.1	Mit Procrastination umgehen	98
3.4.2	Mit Lampenfieber umgehen	103
3.4.3	Mit Emotionen umgehen	104
3.4.4	Mit Unsicherheit umgehen	105
III	Der Umgang mit Wissen	107
1.	Wissen	108
1.1	Arten von Wissen	112
1.2	Träger von Wissen	116
2.	Wissensmanagement	117
2.1	Universität und Wissensmanagement	118
2.2	Persönliches Wissensmanagement	119
2.3	Grenzen des Wissensmanagements	123
IV	Methoden und Tools des Wissensmanagements	125
1.	Wie kann ich mein Wissen am besten managen?	126
1.1	Vorhandenes Wissen identifizieren und strukturieren	126
1.2	Vorhandenes Wissen kommunizieren und gemeinsam konstruieren	131
1.3	Wissen für die Zukunft nutzbar machen	135
1.4	Neues Wissen generieren	139
2.	Wie unterstützen Medien mein Wissensmanagement?	141
2.1	Zugang zu Informationen	141
2.2	Kommunikation und Kooperation	144
2.3	Verwaltung	148
	Literaturhinweise	150
	Sachregister	152