

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung

1.1 Selbstständiges Lernen – eine Einführung	8
1.2 Übersicht Kapitel 2: Eigenständig lernen	10
1.3 Übersicht Kapitel 3: Lernsteuerung	11
1.4 Übersicht Kapitel 4: Rund ums Prüfen	12

2. Eigenständig lernen

2.1 Lernmotivation	14
– Lernmotivation	14
– Lernbereitschaft	15
– Interesse	16
– Vertrauen in die eigene Fähigkeit	17
– Ziele selber setzen	18
2.2 Wille und Selbstdisziplin	20
– Wille und Selbstdisziplin	20
– Mentale Energie und Erschöpfung	21
– Mentales Kontrastieren	22
– WOOP – leistungsförderndes Phantasieren	23
– Selbstdisziplin und Nahrung	24
– Selbstkontrolle	25
– Strategien zur Selbstkontrolle	26
– Willenstraining	27
2.3 Arbeitsorganisation	28
– Arbeitsorganisation	28
– Ordnung in den Unterlagen	30
– Arbeitsplatz	31
– Arbeitseinstellung	32
2.4 Lernen in Gruppen	33
– Lernen in Gruppen	33
– Die vier Phasen des Gruppenprozesses	34
2.5 Vorwissen aktivieren	35
2.6 Informationen beschaffen	37
– Informationen beschaffen	37
– Internetrecherche	39
– Arbeiten mit Künstlicher Intelligenz	40
– Festhalten der Recherche-Ergebnisse	42
2.7 Informationen verarbeiten	43
– Informationen verarbeiten	43
– Lesetechniken	45
– Die SQ3R-Methode	46
– Markieren	47
– Notizen erstellen	48
– Mitschrift	49
– Tabellen	50
– Grafiken	52
2.8 Nachmachen	56
2.9 Informationen ordnen	57

– Informationen ordnen	57
– Sachlogisch ordnen	58
– Mind-Map	62
– Begriffsnetzwerk (Concept-Map)	63
– Zusammenfassungen schreiben	64
2.10 Inhalte memorieren	65
– Inhalte memorieren	65
– Das Einprägen	66
– Memorierungstechniken	67
2.11 Lernzeiten, Wiederholen und Üben	68
3. Lernsteuerung	
3.1 Die Steuerung des Lernens	72
3.2 Wissen	73
– Wissen über die eigene Person	73
– Das Lernjournal	74
– Selbstbeurteilung	76
– Wissen über Aufgaben	77
– Wissen über Lernstrategien	80
3.3 Selbstreguliertes Lernen	81
3.4 Vorgehen	82
– Die Steuerung des Lernprozesses	82
– Steuerungsfragen in den drei Phasen	83
– Kontrollstrategie	84
– Reflexion	85
– Probleme lösen	86
4. Rund ums Prüfen	
4.1 Funktionen von Prüfungen	88
4.2 Vorabklärungen	89
4.3 Prüfungsformen	90
– Mündliche und schriftliche Prüfungen	90
– Open-Book-Prüfungen	91
4.4 Prüfungen planen	92
4.5 Lernmethoden	93
– Spickzettel	94
– Lernkartei	95
– Mnemotechnik (Gedächtnistraining)	96
– Ablenkung und Lernen	97
4.6 Lernen im Schlaf	98
4.7 Last-Minute-Vorbereitung	99
4.8 Verhalten während der Prüfung	100
4.9 Verhalten nach der Prüfung	103
4.10 Umgang mit den eigenen Ressourcen	104
4.11 Prüfungsangst	105
4.12 Blackout	107
4.13 Ursachenzuschreibung	108

5. Tipps und Tricks			
5.1 Der erste Eindruck	110	– Linksammlung	120
5.2 Vergesslichkeit	111	– Literaturverzeichnis	121
– Tricks gegen die Vergesslichkeit	111	– Bildnachweis	122
5.3 Scheitern	112		
5.4 Druck und Entlastung	113	Sachwortregister	123
– Stress	113		
– Smartphone-Sucht	115		
– Alltagsmanagement	116		
– Bewegungspausen	117		
5.5 Multitasking	118		