

Inhalt

Vorwort	7
1. Einleitung	9
1.1 Ein Fallbeispiel	9
1.2 Anregungen zur Nutzung dieses Ratgebers	12
I. Erfolgreich lernen	15
2. Grundlagen für erfolgreiches Lernen	15
2.1 Lernen als zielgerichtete Handlung	15
2.2 Sieben Konzepte für erfolgreiches Lernen	17
3. Was den Lernerfolg fördert	24
3.1 Lernziele nach Bedarf bestimmen	24
3.2 Pflege der eigenen Wissensstruktur	27
3.3 Die 5-Schritte-Methode	30
3.4 Gestaltung geeigneter Lernmethoden	46
3.5 Lernmotivation steigern	49
3.6 Gestaltung der Lernumgebung	55
II. Erfolgreich verstehen	59
4. Verstehen verstehen	59
4.1 Jedes Lernen ist ein individuelles Sich-zu-eigen-Machen des Lernziels	60
4.2 Verstehen als individuelles Nutzbar-Machen des Gelernten	63
5. Einige Formen des Verstehens	65
5.1 Verstehen als Anwenden	65
5.2 Verstehen als Vergleichen	66
5.3 Verstehen als Perspektivwechsel	66
5.4 Verstehen als Variieren	67

III. Erfolgreich Prüfungen meistern	69
6. Prüfungsvorbereitung	70
6.1 Analyse des eigenen Lernverlaufs	70
6.2 Planung des eigenen Lernens	76
6.3 Was soll man für die Prüfung lernen?	79
6.4 Zusammenstellen des Lernstoffs und Zeitplanung für die Prüfung	82
6.5 Das Gekonnte vom Nicht-Gekonnten unterscheiden	85
6.6 Gemeinsam Lernen	86
6.7 Umgang mit Prüfungsstress	87
IV. ... und sich dabei gut fühlen	91
7. Lernschwierigkeiten – und was man dagegen tun kann	91
8. Was macht gutes Leben aus – wenn man lernen, verstehen und sich prüfen lassen muss?.....	93
Literatur	95