

# 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

<b>III.</b>	<b>Erfolgreich Prüfungen meistern .....</b>	<b>69</b>
<b>6.</b>	<b>Prüfungsvorbereitung .....</b>	<b>70</b>
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 Gekannte vom Nicht-Gekannten unterscheiden .....	85
6.6	Gemeinsam Lernen .....	86
6.7	Umgang mit Prüfungsstress .....	87
<b>IV.</b>	<b>... und sich dabei gut fühlen .....</b>	<b>91</b>
<b>7.</b>	<b>Lernschwierigkeiten – und was man dagegen tun kann .....</b>	<b>91</b>
<b>8.</b>	<b>Was macht gutes Leben aus – wenn man lernen, verstehen und sich prüfen lassen muss?.....</b>	<b>93</b>
<b>Literatur</b> .....		<b>95</b>