

Inhaltsverzeichnis

Der Autor V

Vorwort VI

Abkürzungsverzeichnis XIII

1. Einleitung 1

1.1 Ihre Verantwortung 2

1.2 Haben Sie AKZEPTIERT? 2

2. Analyse der Ausgangssituation 5

2.1 Prüfungsrelevanz: Worauf muss ich mich eigentlich vorbereiten? 6

2.1.1 Blick in die Unterlagen 6

2.1.2 Der Blick in die Vergangenheit 7

2.1.3 Der Blick auf den Dozenten 7

2.1.4 Lernstoffeinschätzung 9

2.1.5 Blick auf andere notwendige Arbeitsbereiche 9

2.2 Die Zeit unmittelbar vor der Prüfung 10

2.3 Präsenzlernen und Fernlernen 11

2.4 Exkurs: Die richtige Auswahl des Bildungsanbieters 12

2.4.1 Moderne Didaktik 13

2.4.2 Tipps zur optimalen Auswahl der geeigneten Bildungseinrichtung 14

2.4.3 Checkliste zur Bewertung einer Probesitzung aus didaktischer Sicht 15

3. Konzentration auf das Lernen 18

3.1 Lernstrategien zur Vorbereitung 18

3.1.1 Was ist Lernen? 18

3.1.2 Lernen über die Sinne 20

3.1.3 Unser Gedächtnis 21

3.1.4 Lernen – was gelangt ins Langzeitgedächtnis? 22

3.1.5 Vergessen 22

3.2 Der Zwang zum selbstgesteuertem Lernen 24

3.3 Die eigene Motivation 25

3.3.1 Doping? 25

3.3.2 Gründe für das Lernen finden 27

3.3.3 Hilfe von außen 27

3.3.4 Intrinsische Motivation 28

3.3.5 Emotionen 29

3.3.6 Rahmenbedingungen für die eigene Motivation zum Lernen 30

3.3.7 Aufschieben als Lernkrankheit? 32

3.3.8 Bulimielernen? 34

3.3.9 Konzentrationsfähigkeit 35

4. Ziele39

4.1 WHID – Was habe ich davon?39

4.2 Lernen als Projekt organisieren42

4.3 Andere Prioritäten neben dem Lernen44

4.3.1 Learn-Work-Life-Balance44

4.3.2 Abstimmung mit dem eigenen Umfeld.47

5. Eigene Stärken49

5.1 Rechte oder linke Gehirnhälfte?49

5.2 Welcher Lerntyp sind Sie?51

5.3 Nutzung unterschiedlicher Sinneskanäle54

5.4 Rückschau55

6. Planung57

6.1 Umgang mit der Zeit57

6.2 Konkrete Lernplanung59

6.2.1 Schriftliche Planung59

6.2.2 Wie viel Zeit für welche Inhalte?62

6.2.3 Reihenfolgen und Detailplanung63

6.2.4 Abwechslung hilft63

6.3 Ganzheitliche Planung: Die anderen Lebensbereiche nicht vergessen!64

6.4 Die Verwendung von Planungsinstrumenten64

6.5 Die ALPEN-Methode65

6.6 To-do-Listen66

6.7 Weitere Zeitplanungssysteme66

6.7.1 Großes Arbeitsbuch66

6.7.2 Verwendung von Diktiergeräten68

6.7.3 Verwendung von Organizern69

6.8 Planungskontrolle70

6.9 Rahmenbedingungen organisieren.70

6.9.1 Den Lernplatz gestalten70

6.9.2 Fester Arbeitsplatz70

6.9.3 Ordnung am Arbeitsplatz71

6.9.4 Der Schreibtisch: Kern des Arbeitsplatzes72

6.9.5 Der Stuhl73

6.9.6 Regale73

6.9.7 Belüftung, Temperatur und Licht.73

6.9.8 Ruhe am Arbeitsplatz73

6.9.9 Musik beim Lernen?74

6.10 Zeit zum Lernen gewinnen: Effizienz auch in anderen Lebensbereichen74

6.10.1 Prioritätensetzung75

6.10.2 Zeitfresser finden77

6.10.3 Nein sagen78

6.10.4	Abbau von Störungen	80
7.	Tuning mit Metakognition	83
7.1	Hinterfragen Sie sich	83
7.2	Drehen Sie Loops	83
8.	Instrumente zum Lernen	87
8.1	Das Aufnehmen des Lernstoffs	87
8.2	Fragen an den Lernstoff stellen	87
8.3	Erste Lerntipps	88
8.4	Die eigene Recherche	89
8.5	Der Besuch von Lehrveranstaltungen	89
8.5.1	Erhöhte Aufnahmebereitschaft und aktives Lernen mit der TQ3L-Methode	90
8.5.2	Mitschriften	91
8.5.3	Nachbereitung	94
8.6	Selbstlernen als Alternative und Ergänzung	94
8.7	Lernen in Lerngruppen	95
8.7.1	Vorteile der Gruppenarbeit im Überblick	95
8.7.2	Wie Lerngruppen funktionieren	97
8.7.3	Vorbereitung und Durchführung von Treffen der Lerngruppe	98
8.7.4	Potentielle Schwierigkeiten in Lerngruppen	99
8.7.5	Die Gruppe auch als unterstützende Beratungsinstanz nutzen	100
8.7.6	Überprüfung der eigenen bestehenden Lerngruppe	101
8.8	Lesen	102
8.8.1	Vorbereitung des Lesens	103
8.8.2	Der Leseprozess	105
8.8.3	Erste Fragen	105
8.8.4	SQ3R-Methode	106
8.8.5	Weiterentwicklung: Das MURDER-Schema	109
8.8.6	Schnellesetechniken	110
8.8.7	Ermittlung der eigenen Lesegeschwindigkeit	110
8.8.8	Lesetraining	113
8.8.9	Textmarkierungen	114
8.8.10	Notizen erstellen	115
8.8.11	Abschließende Hinweise	116
8.9	Nutzung von Visualisierungen	116
8.9.1	Das Anfertigen von Exzerpten	117
8.9.2	Lern-Karteikarten nutzen	118
8.9.3	Das Erstellen von Mindmaps	120
8.9.4	Lernen mit dem großen Bild	122
8.10	Mnemotechniken	123
8.10.1	Körperliste	124
8.10.2	Kettenmethode	124

8.10.3	Loci-Methode	124
8.10.4	Merksprüche	125
8.10.5	Akronym-Methode	125
8.10.6	Schlüsselwörter	125
8.10.7	Grenzen der Mnemotechnik	126
8.11	Hinweise für mündliche und schriftliche Prüfungen	126
8.11.1	Strategien für mündliche Prüfungen	126
8.11.2	Strategien für schriftliche Prüfungen	130
9.	Erhaltung	132
9.1	Gesunderhaltung	132
9.1.1	Stress vermeiden	132
9.1.2	Ausgewogene Ernährung	133
9.1.3	Ausreichender Schlaf	134
9.2	Planung von Pausen und Erholung	135
9.3	Entspannungstechniken	136
9.3.1	Autogenes Training	136
9.3.2	Paradoxe Muskelentspannung	137
9.4	Kampf dem inneren Schweinehund: Umgang mit Rückschlägen und Durchhalten . .	138
10.	Repetition und Verinnerlichen	140
10.1	Wiederholungen	140
10.1.1	Wiederholungstechniken	140
10.1.2	Wann wiederholen?	141
10.1.3	Weitere Tipps.	141
10.2	Verinnerlichen	142
10.2.1	Richtig anfangen	142
10.2.2	Lernstoff verknüpfen	143
10.2.3	Für Abwechslung sorgen	143
10.2.4	Kreatives Verarbeiten	143
11.	Turbo	145
11.1	Bulimielernen als Turbo einsetzen.	145
11.2	Der Master-Plan: Accelerated Learning in der Anwendung	145
11.2.1	Mentale Vorbereitung	148
11.2.2	Aufnahme des Wissens	149
11.2.3	Suche nach Sinn und Bedeutung	150
11.2.4	Treibstoff fürs Gehirn	151
11.2.5	Einsatz des Gelernten	152
11.2.6	Reflexion über das Lernen	153
11.3	Umgang mit Prüfungsangst	153
11.3.1	Strukturiertes Lernen verringert Prüfungsangst	154
11.3.2	Negative Gedanken bekämpfen	154

Inhaltsverzeichnis	XI
11.3.3 Hilfe für den Prüfungstag	155
12. Fazit	157
Literaturverzeichnis	159
Stichwortverzeichnis	161