

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 7

Worauf es beim Last-Minute-Lernen ankommt! 11

Das 80:20-Prinzip 12

Das Parkinson'sche Gesetz 14

„Wenn nur nicht das schlechte Gewissen wäre“ – drei Strategien im Umgang mit der Ambivalenz 17

Was ist Ambivalenz? 17

Ein Fallbeispiel: Der „Hardcore-Lerner“ 18

Erste Strategie: Die „Entweder-oder-Variante“ 19

Fortsetzung Fallbeispiel: Der „Hardcore-Lerner“ 21

Zweite Strategie: Die „Sowohl-als-auch-Variante“ 23

Exkurs: Die „Kleiner-Schatz“-Übung 24

Dritte Strategie: Die „Etwas-ganz-anderes-Variante“ 26

Checkliste: Umgang mit Ambivalenzen 27

„Horch mal, wer da spricht“ – Der innere Dialog zwischen elterlichen Appellen und kindlichen Emotionen 29

Der Lernende und seine Ich-Zustände 29

Analyse eines inneren Dialogs 36

Ein Fallbeispiel: „Mach, was du für richtig hältst!“ 36

Fazit 38

Lernprobleme sind Beziehungsprobleme – fünf Freiheiten für ein selbstbestimmtes Lernen 41

Erste Freiheit: „Ich darf Fehler machen und daraus lernen“ 44

Zweite Freiheit: „Ich darf entspannt auf meine Lernziele hinarbeiten“ 49

Dritte Freiheit: „Ich darf es mir recht machen“ 53

Vierte Freiheit: „Ich darf mir Zeit fürs Lernen nehmen“	57
Fünfte Freiheit: „Ich darf meinen Wunsch nach Lernpausen spüren“	58
Keine Freiheit ohne Risiko	65
Passives Verhalten als Motivation	67
Vier Formen der Passivität	68
Passives Verhalten bietet Schutz	71
Auf (Prüfungs-)Angst ist immer Verlass	73
Angst und Prüfungsleistung	73
Aktivierung und Lähmung – die zwei Seiten der Angst.....	74
Angstfreiheit ist eine Utopie	75
11 Tipps im Umgang mit Prüfungsangst.....	76
Ein Fallbeispiel: „Das Problem hinter dem Problem“	84
Lernen ist ein Prozess mit offenem Ausgang	87
1. Fallbeispiel: „Ich möchte’ auch dürfen, was ich will“	88
2. Fallbeispiel: „Seit drei Jahren will ich Griechisch lernen“	89
3. Fallbeispiel: „Ist das überhaupt die richtige Berufswahl?“	89
Lernen kratzt an der Identität	91
Nachbemerkung: Wie schaffen wir uns Lernprobleme?	95
Literatur	99