

## Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	<b>7</b>
<b>Worauf es beim Last-Minute-Lernen ankommt! .....</b>	<b>11</b>
Das 80:20-Prinzip.....	12
Das Parkinson'sche Gesetz.....	14
<b>„Wenn nur nicht das schlechte Gewissen wäre“ – drei Strategien im Umgang mit der Ambivalenz .....</b>	<b>17</b>
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
<b>„Horch mal, wer da spricht“ – Der innere Dialog zwischen elterlichen Appellen und kindlichen Emotionen .....</b>	<b>29</b>
Der Lernende und seine Ich-Zustände.....	29
Analyse eines inneren Dialogs.....	36
Ein Fallbeispiel: „Mach, was du für richtig hältst!“ .....	36
Fazit.....	38
<b>Lernprobleme sind Beziehungsprobleme – fünf Freiheiten für ein selbstbestimmtes Lernen .....</b>	<b>41</b>
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
<b>Passives Verhalten als Motivation .....</b>	<b>67</b>
Vier Formen der Passivität .....	68
Passives Verhalten bietet Schutz .....	71
<b>Auf (Prüfungs-)Angst ist immer Verlass .....</b>	<b>73</b>
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
<b>Lernen ist ein Prozess mit offenem Ausgang .....</b>	<b>87</b>
1. Fallbeispiel: „Ich möcht' 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
<b>Nachbemerkung: Wie schaffen wir uns Lernprobleme?</b>	<b>95</b>
<b>Literatur</b>	<b>99</b>