

# Inhaltsverzeichnis

<b>A Einleitung</b>	<b>5</b>
<b>B Worauf achten Sie beim Lernen?</b>	<b>7</b>
1 Ihre Checkliste für den Anfang	8
2 Wo und wie lernen Sie?	10
2.1 Was brauchen Sie zum Lernen?	10
2.2 Wann und wie viel sollen Sie lernen?	12
2.3 Wie Sie Zeit sparen können	15
2.4 Fit sein beim Lernen	16
2.5 Pausen beim Lernen	17
2.6 Wenn Sie zum Lernen zu müde sind	18
3 Was müssen Sie lernen?	20
3.1 Das Wichtige in der Berufskunde	20
3.2 Das Wichtige in der Mathematik	22
3.3 Was ist in den Fremdsprachen das Wichtige?	24
3.4 Deutsch in der Berufsschule – wie wichtig ist es?	25
3.5 Wenn Sie Mühe mit dem Rechtschreiben haben	26
3.6 Wenn Deutsch nicht Ihre Muttersprache ist	27
4 Wie müssen Sie lernen?	29
4.1 Lernen in drei Schritten	29
4.2 Der erste Schritt: Verstehen	30
4.3 Der zweite Schritt: Einprägen	32
4.4 Der dritte Schritt: Abfragen	33
<b>C Die Regeln in die Tat umsetzen</b>	<b>36</b>
1 Wie setzt man Vorsätze um?	36
2 Wenn es nicht gelingt, die Regeln einzuhalten	37
3 Ich halte die Regeln ein – aber die Noten ändern sich nicht!	38
4 Wenn die Prüfungsangst eine Rolle spielt	39

<b>D Schulisch immer besser werden</b>	<b>42</b>
1 Halten Sie sich an die Regeln	42
2 Optimieren Sie Ihr Gedächtnis	43
3 Aus Fehlern lernen	46
4 Aus Ihren Erfolgen lernen: Persönliche Lernregeln	47
<b>E Den Erfolg sichern: Die 10. Regel</b>	<b>48</b>
<b>F Alle 10 Regeln – kurz und prägnant</b>	<b>49</b>
<b>G Häufig gestellte Fragen zum Lernen</b>	<b>53</b>
<b>H Wo Sie Unterstützung finden</b>	<b>55</b>
1 Nachhilfe und Nachhilfelehrer	55
2 Wie ist es mit dem Stützunterricht?	56
3 Wenn es Ihnen wirklich schlecht geht	57
<b>I Anhang</b>	<b>59</b>
1 Wenn Sie mehr wissen möchten: weiterführende und ergänzende Literatur	59
2 Vergleich (Checkliste)	60
3 Beobachtungsbogen	61
4 Stichwortregister	62