

Inhaltsverzeichnis

Der Autor	V
Vorwort	VII
Inhaltsverzeichnis	IX
Abkürzungsverzeichnis	XV
1. Einleitung.	1
1.1 Das Jura-Studium	2
1.1.1 Spezifika	2
1.1.2 Ablauf.	3
1.2 Die richtige Hochschule.	4
1.2.1 Grundfragen für die Auswahl	4
1.2.2 Moderne Didaktik	5
1.2.3 Tipps zur Einschätzung der pädagogischen Passung der Hochschule	7
1.3 Ihre Verantwortung	9
1.3.1 Die Eltern sind nicht mehr zuständig	10
1.3.2 Es ist nicht leicht.	10
1.3.3 Verhalten im Lehrbetrieb	11
1.3.4 Um was es in diesem Buch nicht geht.	12
1.4 Haben Sie AKZEPTIERT?	13
2. Analyse der Ausgangssituation.	15
2.1 Prüfungsrelevanz: Worauf muss ich mich eigentlich vorbereiten?	15
2.1.1 Blick in die Unterlagen	16
2.1.2 Der Blick in die Vergangenheit	17
2.1.3 Lernstoffeinschätzung	17
2.2 Blick auf andere notwendige Arbeitsbereiche	18
2.3 Die Zeit unmittelbar vor der Prüfung.	19
3. Konzentration auf das Lernen	21
3.1 Lernstrategien zur Vorbereitung	21
3.1.1 Was ist Lernen?	21
3.1.2 Lernen über die Sinne.	23
3.1.3 Unser Gedächtnis	24
3.1.4 Lernen – was gelangt ins Langzeitgedächtnis?	25
3.1.5 Vergessen	25
3.2 Der Zwang zum selbstgesteuerten Lernen	28
3.3 Die eigene Motivation	29
3.3.1 Doping?	29
3.3.2 Gründe für das Lernen finden	31
3.3.3 Hilfe von außen.	32

- 3.3.4 Intrinsische Motivation. 32
 - 3.3.5 Emotionen. 33
 - 3.3.6 Rahmenbedingungen für die eigene Motivation zum Lernen 34
 - 3.3.7 Aufschieben als Lernkrankheit? 36
 - 3.3.8 Bulimielernen? 38
 - 3.3.9 Konzentrationsfähigkeit 39
- 4. Ziele. 43**
 - 4.1 WHID – Was habe ich davon? 43
 - 4.2 Lernen als Projekt organisieren. 47
 - 4.3 Andere Prioritäten neben dem Lernen 48
 - 4.3.1 Learn-Work-Life-Balance 48
 - 4.3.2 Abstimmung mit dem eigenen Umfeld 51
- 5. Eigene Stärken 52**
 - 5.1 Rechte oder linke Gehirnhälfte? 52
 - 5.2 Welcher Lerntyp sind Sie? 54
 - 5.3 Nutzung unterschiedlicher Sinneskanäle 57
 - 5.4 Rückschau 58
- 6. Planung. 60**
 - 6.1 Umgang mit der Zeit 60
 - 6.2 Konkrete Lernplanung. 62
 - 6.2.1 Schriftliche Planung. 63
 - 6.2.2 Wie viel Zeit für welche Inhalte? 66
 - 6.2.3 Reihenfolgen und Detailplanung. 66
 - 6.2.4 Abwechslung hilft 67
 - 6.3 Ganzheitliche Planung: Die anderen Lebensbereiche nicht vergessen! 67
 - 6.4 Die Verwendung von Planungsinstrumenten 68
 - 6.5 Die ALPEN-Methode 68
 - 6.6 To-do-Listen 69
 - 6.7 Weitere Zeitplanungssysteme 70
 - 6.7.1 Großes Arbeitsbuch 70
 - 6.7.2 Verwendung von Diktiergeräten 72
 - 6.7.3 Verwendung von Organizern 73
 - 6.8 Planungskontrolle 74
 - 6.9 Rahmenbedingungen organisieren. 74
 - 6.9.1 Den Lernplatz gestalten 74
 - 6.9.2 Fester Arbeitsplatz. 74
 - 6.9.3 Ordnung am Arbeitsplatz. 75
 - 6.9.4 Der Schreibtisch: Kern des Arbeitsplatzes 76
 - 6.9.5 Der Stuhl 77
 - 6.9.6 Regale. 77

6.9.7	Belüftung, Temperatur und Licht	77
6.9.8	Ruhe am Arbeitsplatz	77
6.9.9	Musik beim Lernen?	78
6.10	Zeit zum Lernen gewinnen: Effizienz auch in anderen Lebensbereichen	78
6.10.1	Prioritätensetzung	79
6.10.2	Zeitfresser finden	81
6.10.3	Nein sagen	82
6.10.4	Abbau von Störungen	84
7.	Tuning mit Metakognition	87
7.1	Hinterfragen Sie sich!	87
7.2	Drehen Sie Loops!	87
8.	Instrumente zum Lernen	91
8.1	Das Aufnehmen des Lernstoffs	91
8.2	Fragen an den Lernstoff stellen	91
8.3	Grundsätzliche Lerntipps	92
8.4	Die eigene Recherche	93
8.5	Der Besuch von Lehrveranstaltungen	93
8.5.1	Erhöhte Aufnahmebereitschaft und aktives Lernen mit der TQ3L-Methode	94
8.5.2	Mitschriften	96
8.5.3	Nachbereitung	98
8.6	Selbstlernen als Alternative und Ergänzung	98
8.7	Lernen in Lerngruppen	99
8.7.1	Vorteile der Gruppenarbeit im Überblick	100
8.7.2	Wie Lerngruppen funktionieren	101
8.7.3	Vorbereitung und Durchführung von Treffen der Lerngruppe	103
8.7.4	Potenzielle Schwierigkeiten in Lerngruppen	104
8.7.5	Die Gruppe auch als unterstützende Beratungsinstanz nutzen	105
8.7.6	Überprüfung der eigenen bestehenden Lerngruppe	106
8.8	Lesen	106
8.8.1	Vorbereitung des Lesens	108
8.8.2	Der Leseprozess	109
8.8.3	Erste Fragen	110
8.8.4	SQ3R-Methode	110
8.8.5	Weiterentwicklung: Das MURDER-Schema	113
8.8.6	Schnellesetechniken	114
8.8.7	Ermittlung der eigenen Lesegeschwindigkeit	115
8.8.8	Lesetraining	117
8.8.9	Textmarkierungen	118
8.8.10	Notizen erstellen	119
8.8.11	Abschließende Hinweise	120
8.9	Nutzung von Visualisierungen	120

8.9.1	Das Anfertigen von Exzerpten	121
8.9.2	Lern-Karteikarten nutzen	122
8.9.3	Das Erstellen von Mindmaps	125
8.9.4	Lernen mit dem großen Bild	126
8.10	Mnemotechniken	127
8.10.1	Körperliste	128
8.10.2	Kettenmethode	128
8.10.3	Loci-Methode.	128
8.10.4	Merksprüche	129
8.10.5	Akronym-Methode	129
8.10.6	Grenzen der Mnemotechnik	130
8.11	Spezielle Hinweise für die schriftliche und mündliche Prüfung.	130
8.11.1	Strategien für Klausuren.	130
8.11.2	Strategien für mündliche Prüfungen	133
9.	Erhaltung	136
9.1	Gesunderhaltung	136
9.1.1	Stress vermeiden.	136
9.1.2	Ausgewogene Ernährung	138
9.1.3	Ausreichender Schlaf	138
9.2	Planung von Pausen und Erholung.	139
9.3	Entspannungstechniken	141
9.3.1	Autogenes Training	141
9.3.2	Paradoxe Muskelentspannung	142
9.4	Kampf dem inneren Schweinehund: Umgang mit Rückschlägen und Durchhalten. . . .	143
10.	Repetition und Verinnerlichen	145
10.1	Wiederholungen	145
10.1.1	Repetitor oder nicht?.	145
10.1.2	Wiederholungstechniken	146
10.1.3	Wann wiederholen?	147
10.1.4	Weitere Tipps	148
10.2	Verinnerlichen.	149
10.2.1	Richtig anfangen.	149
10.2.2	Lernstoff verknüpfen.	149
10.2.3	Für Abwechslung sorgen	149
10.2.4	Kreatives Verarbeiten	150
11.	Turbo	151
11.1	Bulimielernen als Turbo einsetzen.	151
11.2	Der Master-Plan: Accelerated Learning in der Anwendung	151
11.2.1	Mentale Vorbereitung	154
11.2.2	Aufnahme des Wissens	155

11.2.3 Suche nach Sinn und Bedeutung 156

11.2.4 Treibstoff fürs Gehirn 158

11.2.5 Einsatz des Gelernten 158

11.2.6 Reflexion über das Lernen 159

11.3 Umgang mit Prüfungsangst 159

11.3.1 Strukturiertes Lernen verringert Prüfungsangst 160

11.3.2 Negative Gedanken bekämpfen 161

11.3.3 Hilfe für den Prüfungstag 162

12. Fazit 163

Literaturverzeichnis 165

Stichwortverzeichnis 169