

Inhalt

Seite

Vorwort	5
1 Einführung	6
• Bilanz der bisherigen Lernerfahrungen	
• Was unter Lernen zu verstehen ist	
• Wie du dein Lernverhalten effektiver gestalten kannst	
2 Gedächtnis und Merktechniken	7-10
• Wie unser Gedächtnis funktioniert	
• Die unterschiedlichen Gedächtnisspeicher	
• Techniken, die das Behalten verbessern	
3 Motivation beim Lernen	11-13
• Motivation als Grundlage zum Lernen	
• Unterschiedliche Motivationsarten	
• Wie die Selbstmotivation zum Lernen gestärkt werden kann	
4 Konzentration	14-15
• Voraussetzungen für Konzentration	
• Störungen bei der Konzentration abstellen	
• Einen Wochenplan fürs Lernen aufstellen	
• Konzentrationsstärkung durch Entspannungstechniken	
5 Lernkanäle und Lerntypen	16-18
• Lernkanäle bei der Wissensaufnahme sinnvoll nutzen	
• Feststellung des eigenen Lerntyps und Möglichkeiten, diesen zu optimieren.	
• Kombination der Lernkanäle durch Multi Lernen	
6 Verhalten im Unterricht und gegenüber den Lehrern	19
• Mitarbeit im Unterricht	
• Abbau von Störquellen	
• Allgemeiner Umgang mit Lehrern	
7 Informationsaufnahme durch zweckmäßiges Mitschreiben	20-22
• Warum du im Unterricht Notizen anfertigen solltest	
• Welche Sachverhalte mitgeschrieben werden sollten	
• Unterschiedliche Arten von Mitschriften	
8 Umgang mit Lehrbüchern und Informationen aus dem Netz	23-29
• Effektives Lesen von Texten	
• Unterstreichungstechniken und Randbemerkungen	
• Umgang mit Informationen aus dem Netz	

Inhalt

	<u>Seite</u>
9 Lernen und Einprägen	30-37
• Die Lernkartei	
• Lernen mit Laptop, Tablett und PC	
• Die unterschiedlichen Methoden Gelerntes zu behalten	
• Spezielle Lerntipps für einzelne Fächer	
• Mindmapping und Loci-Technik zum Wiederfinden des Gelernten	
10 Vorbereitung auf Tests und Prüfungen	38-40
• Lücken schließen mit der Lernkartei	
• Sich selbst Fragen für Tests und Prüfungen überlegen	
• Gegenseitiges Abfragen	
• Tipps zum Vorgehen beim Bearbeiten der Aufgaben in Klassenarbeiten	
• Nachbereitung von Klassenarbeiten	
11 Gruppenarbeit	41
• Die Vorteile von Gruppenarbeit beim Lernen	
• Verhaltensregeln im Umgang mit den Gruppenmitgliedern	
• Regeln für sinnvolles Lernen in einer Gruppe	
12 Lernen im Home Office	42
• Selbstdisziplin beim Lernen mit Lernprogrammen praktizieren	
• Der richtige Umgang mit Lernprogrammen	
13 Vorträge und Präsentationen	43-44
• Materialsammlung und Gliederung	
• Ausarbeitung der Präsentation	
• Präsentationsgestaltung	
• Üben für den Vortrag	
• Verhalten während der Präsentation	
• Nachbereitung des Referates	
14 Nützliches zum Lernen im Internet	45
• Hinweise auf Lernhilfen im Internet	
15 Zum guten Schluss	46
• Warum du mit den gegebenen Tipps gleich anfangen solltest	
• Woran du erkennen kannst, wie die Lerntipps wirken	
Lösungen	47-52