

## **Schnellübersicht**

|  |            |
|--|------------|
| <b>Erfolgreich studieren, fürs Leben lernen</b>            | <b>8</b>   |
| <b>Übersicht der Kapitelzusammenfassungen</b>              | <b>10</b>  |
| <b>Aktives Lernen</b>                                      | <b>11</b>  |
| <b>Selbstmotivation und Selbstaktivierung</b>              | <b>19</b>  |
| <b>Selbstorganisation</b>                                  | <b>31</b>  |
| <b>Selbststudium</b>                                       | <b>57</b>  |
| <b>Selbstlernen</b>  | <b>87</b>  |
| <b>Mediennutzung und Hilfsmittel</b>                       | <b>133</b> |
| <b>Literaturverzeichnis</b>                                | <b>161</b> |
| <b>Weiterführende Internetadressen zu Arbeitstechniken</b> | <b>164</b> |
| <b>Stichwortverzeichnis</b>                                | <b>165</b> |

# Gesamtinhaltsübersicht

## 1 Einführung

|  |    |
|--|----|
| Erfolgreich studieren, fürs Leben lernen . . . . . | 8  |
| Übersicht der Kapitelzusammenfassungen . . . . .   | 10 |
| Abkürzungsverzeichnis . . . . .                    | 10 |

## 2 Aktives Lernen

|   |    |
|---|----|
| Werden Sie aktiv . . . . .                                | 12 |
| Selbstständig lernen . . . . .                            | 12 |
| Stärken und Schwächen erkennen . . . . .                  | 13 |
| Bestimmen Sie Ihre Lernmethoden . . . . .                 | 14 |
| Kurz und knapp: Empfehlungen für aktives Lernen . . . . . | 17 |

## 3 Selbstmotivation und Selbstaktivierung

|   |    |
|---|----|
| Erfolg durch Motivation und Begeisterung . . . . .    | 20 |
| Halten Sie Ihr Interesse wach . . . . .               | 20 |
| Realistisch sein und bleiben . . . . .                | 21 |
| Wissenshungrig sein und bleiben . . . . .             | 22 |
| Selbst aktiviert sein und bleiben . . . . .           | 24 |
| Belohnen Sie sich . . . . .                           | 27 |
| Kurz und knapp: Motivation durch Engagement . . . . . | 29 |

## 4 Selbstorganisation

|  |    |
|--|----|
| Setzen Sie sich Ziele . . . . .          | 32 |
| Kurz und knapp: Zielfindung . . . . .    | 35 |
| Organisieren Sie Ihre Zeit . . . . .     | 36 |
| Tipps für Ihr Zeitmanagement . . . . .   | 39 |
| Kurz und knapp: Zeitmanagement . . . . . | 52 |

## 5 Selbststudium

|   |    |
|---|----|
| Konzentrieren Sie sich auf sich selbst . . . . .  | 58 |
| Einsamkeit in Prüfungssituationen . . . . .       | 58 |
| Prinzipien des Selbststudiums . . . . .           | 61 |
| Bringen Sie Geduld auf . . . . .                  | 62 |
| Kurz und knapp: Üben Sie sich in Geduld . . . . . | 68 |

|   |    |
|---|----|
| Beweisen Sie innere Stärke .....                  | 70 |
| Kurz und knapp: Innere Stärke erhalten .....      | 74 |
| Relativieren Sie Gerüchte .....                   | 75 |
| Kurz und knapp: Bei Gerüchten Ruhe bewahren ..... | 77 |
| Lernen Sie aus Fehlern .....                      | 78 |
| Kurz und knapp: Aus Fehlern lernen .....          | 82 |
| Vom Umgang mit Prüfungsangst .....                | 83 |
| Kurz und knapp: Mit Prüfungsangst umgehen .....   | 86 |

## **6 Selbstlernen**

|  |     |
|--|-----|
| Verschiedene Lernmethoden .....                                      | 88  |
| Der Lernprozess .....  | 89  |
| Kurz und knapp: Schritt für Schritt lernen .....                     | 100 |
| Lernstufen – Die Erweiterung des Lernprozesses .....                 | 104 |
| Kurz und knapp: Lernstufen beschreiten .....                         | 108 |
| Textverständnis als zentrale Lernmethode .....                       | 109 |
| Kurz und knapp: Textverständnis .....                                | 114 |
| Lehrveranstaltungen .....  | 116 |
| Kurz und knapp: Aktive Teilnahme an einer<br>Lehrveranstaltung ..... | 129 |

## **7 Mediennutzung und Hilfsmittel**

|   |     |
|---|-----|
| Machen Sie sich das Lernen leichter .....               | 134 |
| Informationen aus dem Internet .....                    | 134 |
| E-Learning und Wissensvermittlung online .....          | 137 |
| Kurz und knapp: Möglichkeiten der Internetnutzung ..... | 140 |
| Arbeiten mit Lehrbüchern .....                          | 142 |
| Kurz und knapp: Geeignete Lehrbücher finden .....       | 146 |
| Bilden Sie Arbeitsgemeinschaften .....                  | 148 |
| Kurz und knapp: Lernen in Arbeitsgemeinschaften .....   | 153 |
| Selbst geschaffene Hilfsmittel .....                    | 155 |
| Kurz und knapp: Individuelle Hilfsmittel nutzen .....   | 160 |

## **8 Literaturverzeichnis .....**

|   |     |
|---|-----|
| Weiterführende Internet-Adressen zu Arbeitstechniken .... | 164 |
|---|-----|

## **9 Stichwortverzeichnis .....**

|     |
|-----|
| 165 |
|-----|