
Inhaltsverzeichnis

	Seite
1. Vorwort	5
2. Festlegung von Lernzielen	6
<i>Ziele und Lernen</i>	7
<i>Meine Ziele setze ich mir selbst</i>	8
3. Strategien, die das Lernen erleichtern	9
<i>Lesen lernen: Die 5-Schritte-Technik</i>	11
<i>Welcher Lerntyp bin ich?</i>	13
4. Organisation des Lernens	15
<i>Mein Arbeitsplatz</i>	16
<i>Zeitplanung</i>	19
<i>Zeitfresser</i>	21
5. Die Motivation	22
<i>Test: Wie gut motiviere ich mich selbst?</i>	23
6. Die Konzentration	24
<i>Kann ich mich gut konzentrieren?</i>	25
7. Gedächtnistraining	26
<i>Einsatz von Gedächtnistraining im Unterricht</i>	28
<i>Zahlen- und Telefonnummerngedächtnis</i>	32
<i>Personengedächtnis</i>	34
<i>Schulung des Merkvermögens</i>	36
<i>Erinnern und Behalten</i>	38
<i>Geschichtengedächtnis</i>	40
<i>Wahrnehmungstraining</i>	42
<i>Sorgfältiges Vergleichen</i>	44
<i>Geschwindigkeit und Wahrnehmung</i>	46
<i>Übungen zur Konzentration</i>	48
<i>Visuelle Konzentration</i>	50
<i>Wahrnehmung komplexer Materialien: a) Zahlenmatrix</i>	52
<i>Wahrnehmung komplexer Materialien: b) Adressenvergleich</i>	54
<i>Wahrnehmung komplexer Materialien: c) Exaktes Beobachten</i>	56
<i>Systematisches Betrachten und gründliches Suchen</i>	58
<i>Beobachtung und Eindruck</i>	60
<i>Unser Bild von der Wirklichkeit</i>	62

8. Fachspezifische Lern- und Arbeitstechniken	65
<i>Arbeiten mit Oberbegriffen und dazugehörigen Stichwörtern</i>	67
<i>Fragen an das zu bearbeitende Themengebiet stellen</i>	69
<i>Eselsbrücken als Gedächtnisstützen</i>	70
<i>Fremdsprachen</i>	72
<i>Deutsch</i>	75
<i>Mathematik</i>	77
9. Die Prüfungsvorbereitung	79
<i>Die schriftliche Prüfung</i>	80
<i>Die mündliche Prüfung</i>	81
<i>Prüfungsvorbereitung</i>	83
10. Literaturtipps	84