

Inhaltsverzeichnis

Der Autor	V
Vorwort	VII
Abkürzungsverzeichnis	XV
1. Einstieg	1
1.1 Lernen als Weg	1
1.2 Das Bachelorstudium	2
1.3 Exkurs: Die richtige Hochschule	4
1.3.1 Moderne Didaktik	5
1.3.2 Tipps zur Einschätzung der pädagogischen Eignung der Hochschule	6
1.4 Exkurs Präsenzlernen und Fernlernen	9
1.5 Ihre Verantwortung	10
1.5.1 Die Eltern sind nicht mehr zuständig	10
1.5.2 Es ist nicht leicht	11
1.5.3 Verhalten im Lehrbetrieb	12
1.6 Um was es in diesem Buch nicht geht	13
1.7 Haben Sie AKZEPTIERT?	13
2. Analyse der Ausgangssituation	16
2.1 Prüfungsrelevanz: Worauf muss ich mich eigentlich vorbereiten?	17
2.1.1 Blick in die Unterlagen	17
2.1.2 Der Blick in die Vergangenheit	18
2.1.3 Der Blick auf den Dozenten	18
2.1.4 Lernstoffeinschätzung	20
2.1.5 Blick auf andere notwendige Arbeitsbereiche	21
2.2 Die Zeit unmittelbar vor der Prüfung	22
3. Konzentration auf das Lernen	23
3.1 Lernstrategien zur Vorbereitung	23
3.1.1 Was ist Lernen?	23
3.1.2 Lernen über die Sinne	25
3.1.3 Unser Gedächtnis	26
3.1.4 Lernen – was gelangt ins Langzeitgedächtnis?	27
3.1.5 Vergessen	27
3.2 Der Zwang zum selbstgesteuertem Lernen	29
3.3 Die eigene Motivation	30
3.3.1 Doping?	30
3.3.2 Gründe für das Lernen finden	31
3.3.3 Hilfe von außen	32
3.3.4 Intrinsische Motivation	33

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	Bulimielerlernen?	39
3.3.9	Konzentrationsfähigkeit	39
4.	Ziele	44
4.1	WHID – Was habe ich davon?	44
4.2	Lernen als Projekt organisieren	47
4.3	Andere Prioritäten neben dem Lernen	49
4.3.1	Learn-Work-Life-Balance	49
4.3.2	Abstimmung mit dem eigenen Umfeld	52
5.	Eigene Stärken	53
5.1	Rechte oder linke Gehirnhälfte?	53
5.2	Welcher Lerntyp sind Sie?	55
5.3	Nutzung unterschiedlicher Sinneskanäle	58
5.4	Rückschau	59
6.	Planung	61
6.1	Umgang mit der Zeit	61
6.2	Konkrete Lernplanung	63
6.2.1	Schriftliche Planung	63
6.2.2	Wie viel Zeit für welche Inhalte?	66
6.2.3	Reihenfolgen und Detailplanung	67
6.2.4	Abwechslung hilft	67
6.3	Ganzheitliche Planung: Die anderen Lebensbereiche nicht vergessen!	68
6.4	Die Verwendung von Planungsinstrumenten	68
6.4.1	Die ALPEN-Methode	69
6.4.2	To-do-Listen	70
6.4.3	Weitere Zeitplanungssysteme	70
6.5	Planungskontrolle	74
6.6	Rahmenbedingungen organisieren	74
6.6.1	Den Lernplatz gestalten	74
6.6.2	Fester Arbeitsplatz	74
6.6.3	Ordnung am Arbeitsplatz	75
6.6.4	Der Schreibtisch: Kern des Arbeitsplatzes	76
6.6.5	Der Stuhl	77
6.6.6	Regale	77
6.6.7	Belüftung, Temperatur und Licht	77
6.6.8	Ruhe am Arbeitsplatz	78
6.6.9	Musik beim Lernen?	78
6.7	Zeit zum Lernen gewinnen: Effizienz auch in anderen Lebensbereichen	78

6.8	Prioritätensetzung	79
6.8.1	Zeitfresser finden	82
6.8.2	Nein sagen	83
6.8.3	Abbau von Störungen	85
7.	Tuning mit Metakognition	88
7.1	Hinterfragen Sie sich!	88
7.2	Drehen Sie Loops!	88
8.	Instrumente zum Lernen	92
8.1	Das Aufnehmen des Lernstoffs	92
8.2	Fragen an den Lernstoff stellen	92
8.3	Grundsätzliche Lerntipps	93
8.4	Die eigene Recherche	94
8.5	Der Besuch von Lehrveranstaltungen	94
8.5.1	Erhöhte Aufnahmebereitschaft und aktives Lernen mit der TQ3L-Methode	96
8.5.2	Mitschriften	97
8.5.3	Nachbereitung	99
8.6	Selbstlernen als Alternative und Ergänzung	100
8.7	Lernen in Lerngruppen	100
8.7.1	Vorteile der Gruppenarbeit im Überblick	101
8.7.2	Wie Lerngruppen funktionieren	102
8.7.3	Vorbereitung und Durchführung von Treffen der Lerngruppe	104
8.7.4	Potenzielle Schwierigkeiten in Lerngruppen	104
8.7.5	Die Gruppe auch als unterstützende Beratungsinstanz nutzen	106
8.7.6	Überprüfung der eigenen bestehenden Lerngruppe	106
8.8	Lesen	107
8.8.1	Vorbereitung des Lesens	108
8.8.2	Der Leseprozess	110
8.8.3	Erste Fragen	110
8.8.4	SQ3R-Methode	111
8.8.5	Weiterentwicklung: Das MURDER-Schema	114
8.8.6	Schnellesettechniken	115
8.8.7	Ermittlung der eigenen Lesegeschwindigkeit	115
8.8.8	Lesetraining	118
8.8.9	Textmarkierungen	119
8.8.10	Notizen erstellen	120
8.8.11	Abschließende Hinweise	121
8.9	Nutzung von Visualisierungen	121
8.9.1	Das Anfertigen von Exzerten	122
8.9.2	Lern-Karteikarten nutzen	123
8.9.3	Das Erstellen von Mindmaps	125
8.9.4	Lernen mit dem großen Bild	126

8.10	Mnemotechniken	128
8.10.1	Körperliste.	128
8.10.2	Kettenmethode.	129
8.10.3	Loci-Methode	129
8.10.4	Merksprüche	129
8.10.5	Akronym Methode.	130
8.10.6	Schlüsselwörter	130
8.10.7	Grenzen der Mnemotechnik.	130
8.11	Hinweise für mündliche und schriftliche Prüfungen.	131
8.11.1	Strategien für mündliche Prüfungen	131
8.11.2	Strategien für schriftliche Prüfungen	134
9.	Erhaltung	136
9.1	Gesunderhaltung	136
9.1.1	Stress vermeiden.	136
9.1.2	Ausgewogene Ernährung	137
9.1.3	Ausreichender Schlaf	138
9.2	Planung von Pausen und Erholung.	139
9.3	Entspannungstechniken	140
9.3.1	Autogenes Training	140
9.3.2	Paradoxe Muskelentspannung	141
9.4	Kampf dem inneren Schweinehund: Umgang mit Rückschlägen und Durchhalten.	142
10.	Repetition und Verinnerlichen	144
10.1	Wiederholungen	144
10.1.1	Wiederholungstechniken	144
10.1.2	Wann wiederholen?	145
10.1.3	Weitere Tipps.	145
10.2	Verinnerlichen.	146
10.2.1	Richtig anfangen	146
10.2.2	Lernstoff verknüpfen	147
10.2.3	Für Abwechslung sorgen	147
10.2.4	Kreatives Verarbeiten.	147
11.	Turbo	149
11.1	Bulimielerlernen als Turbo einsetzen?	149
11.2	Der Master-Plan: Accelerated Learning in der Anwendung	149
11.2.1	Mentale Vorbereitung.	152
11.2.2	Aufnahme des Wissens.	153
11.2.3	Suche nach Sinn und Bedeutung.	154
11.2.4	Treibstoff fürs Gehirn.	155
11.2.5	Einsatz des Gelernten.	156
11.2.6	Reflexion über das Lernen.	156

11.3 Umgang mit Prüfungsangst	157
11.3.1 Strukturiertes Lernen verringert Prüfungsangst.	158
11.3.2 Negative Gedanken bekämpfen.	158
11.3.3 Hilfe für den Prüfungstag	159
12. Fazit.	161
Literaturverzeichnis	163
Stichwortverzeichnis	165