

INHALT

Kapitel 1: Endsport Prüfung	9
Kapitel 2: Motivation und Konzentration	15
1. Die Themenwahl	18
2. Der Wille zum Lernen	18
3. Die Arbeitsatmosphäre	20
4. Lerneinheiten	21
5. Konzentration	22
6. Motivation	26
Kapitel 3: Arbeitsorganisation	35
1. Arbeitsplanung	37
2. Arbeitsumfeld	46
3. Arbeitstechnik	48
Kapitel 4: Zeitplanung	53
1. Lernetappen	55
2. Arbeitszeiten	57
3. Bilanz ziehen	60
4. Zeitplanung – für und wider	61
Kapitel 5: Wissen aufnehmen	65
1. Den Lernprozess planen	68
2. Prüfungsthemen wählen	72
3. Umgang mit Forschungsliteratur	77
Kapitel 6: Wissen verankern	95
1. Wissen strukturieren	98
2. Mit Logik lernen	101
3. Mit Bildern lernen	108
4. Mit Tönen lernen	120
5. Mit Sprachspielen lernen	122
6. Mit Geschichten lernen	124
Kapitel 7: Wissen speichern	129
1. Lerneinstieg	132

2. Lernmedien	136
3. Lerntechnik	141
4. Lerncheck	144
Kapitel 8: Klausuren schreiben	147
1. Vorbereitung	150
2. Die Klausur	157
3. Worauf muss ich achten?	160
4. Kriterien der Beurteilung	161
Kapitel 9: Die mündliche Prüfung	163
1. Vorbereitung	165
2. Verhalten in der Prüfung	170
3. Was müssen Sie können?	176
Kapitel 10: Tipps zur Stressbewältigung	179
1. Wie entsteht Stress?	182
2. Prüfungsangst verstehen	183
3. Lösungen finden	184
4. Stress während der Prüfung bewältigen	193
Literaturverzeichnis	195
Abbildungsverzeichnis	196