

Einleitung	5	6.2 Notizen machen 75 1 Das Notizentmachen vorbereiten 75 2 Notizen gezielt machen 78 3 Notizen nachbearbeiten 79
1 Wie lerne ich? – Eine Selbstanalyse	5	6.3 Lesen 83 1 Vor dem Lesen: das Lesen vorbereiten 83 2 Während des Lesens: gezielt lesen 85
2 Was sind Lernstrategien?.....	5	3 Nach dem Lesen: das Gelesene nachbearbeiten und wiederholen 88
3 Im Gedächtnis treffen verschiedene Lernstrategien zusammen	8	6.4 Eine schriftliche Arbeit verfassen 94 1 Vorbereiten – Forschen 95 2 Strukturieren – Disposition entwerfen 98 3 Entwurf und Reinfassung schreiben 100
4 Aufbau des Buches	10	6.5 Überzeugend präsentieren 108 1 Eine Präsentation vorbereiten 108 2 Eine Präsentation durchführen 112 3 Eine Präsentation nachbearbeiten 116
1 Sich motivieren	12	
1 Ziele setzen	12	
2 Sich Erfolgsergebnisse verschaffen	14	
3 Das eigene Interesse wecken	16	
4 Sich positiv einstellen und positiv denken	17	
2 Mit der Zeit umgehen	19	
1 Zeit richtig einteilen und regelmässig nutzen	19	
2 Zeit gewinnen	21	
3 Mit Zeitplänen arbeiten.....	22	
4 Unnötiges Hinausschieben von Arbeiten vermeiden	32	
5 Zeitanalysen durchführen	33	
3 Sich konzentrieren	36	
1 Mit Störungen umgehen: verhindern, wahr- nehmen, vermindern, ausschalten, verdrängen....	37	
2 Arbeitsplatz gestalten	40	
3 Bewusst handeln	42	
4 Regeln zur Motivation beachten	42	
5 Konzentrationsanalysen durchführen	42	
4 Mit Angst und Stress umgehen	45	
1 Realistisch und positiv denken und handeln	46	
2 Günstige äussere und körperliche Bedingungen schaffen	47	
3 Belastende Situationen und sich selbst realistisch einschätzen	48	
4 Aufkommende Angst bekämpfen.....	49	
5 Angstanalyse durchführen.....	50	
5 Wesentliches erkennen	54	
1 Wahrnehmungskanäle situationsgerecht einsetzen.....	55	
2 Auf die Form der Information achten.....	56	
3 Den Aufbau einer Information erkennen.....	57	
6 Informationen verarbeiten	62	
6.1 Allgemeine Lernstrategien.....	62	
1 Informationen anreichern	63	
2 Informationen ordnen	65	
3 Wiederholen und üben	71	
7 Prüfungen bewältigen	117	
1 Prüfungen vorbereiten	117	
2 Sich während einer schriftlichen Prüfung richtig verhalten.....	123	
3 Sich in einer mündlichen Prüfung richtig verhalten	131	
4 Die Prüfung nachbearbeiten	133	
8 Sich selbst kontrollieren	138	
1 Das eigene Verstehen und Können kontrollieren	139	
2 Den ganzen Lernprozess lenken.....	142	
9 In Gruppen lernen und arbeiten	151	
1 Vor der Gruppenarbeit	151	
2 Während der Gruppenarbeit	153	
3 Nach der Gruppenarbeit.....	154	
4 Erster Spezialfall: arbeitsteilige Gruppenarbeit	154	
5 Zweiter Spezialfall: eine Prüfung in Gruppen vorbereiten	155	
Kopiervorlagen	157	
Literaturverzeichnis	173	
Register	174	