

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