

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung			
1.1 Selbständiges Lernen – eine Einführung	8	– Sachlogisch ordnen	56
1.2 Übersicht Kapitel 2: Eigenständig lernen	10	– Mind-Map	60
1.3 Übersicht Kapitel 3: Lernsteuerung	11	– Begriffsnetzwerk (Concept-Map)	61
1.4 Übersicht Kapitel 4: Rund ums Prüfen	12	– Zusammenfassungen schreiben	62
2. Eigenständig lernen			
2.1 Lernmotivation		2.10 Inhalte memorieren	
– Lernmotivation	14	– Inhalte memorieren	63
– Lernbereitschaft	15	– Das Einprägen	64
– Interesse	16	– Memorierungstechniken	65
– Vertrauen in die eigene Fähigkeit	17	2.11 Lernzeiten, Wiederholen und Üben	66
– Ziele selber setzen	18	3. Lernsteuerung	
2.2 Wille und Selbstdisziplin		3.1 Die Steuerung des Lernens	70
– Wille und Selbstdisziplin	20	3.2 Wissen	
– Mentale Energie und Erschöpfung	21	– Wissen über die eigene Person	71
– Mentales Kontrastieren	22	– Das Lernjournal	72
– WOOP – leistungsförderndes Phantasieren	23	– Selbstbeurteilung	74
– Selbstdisziplin und Nahrung	24	– Wissen über Aufgaben	75
– Selbstkontrolle	25	– Wissen über Lernstrategien	78
– Strategien zur Selbstkontrolle	26	3.3 Selbstreguliertes Lernen	79
– Willenstraining	27	3.4 Vorgehen	
2.3 Arbeitsorganisation		– Die Steuerung des Lernprozesses	80
– Arbeitsorganisation	28	– Steuerungsfragen in den drei Phasen	81
– Ordnung in den Unterlagen	30	– Kontrollstrategie	82
– Arbeitsplatz	31	– Reflexion	83
– Arbeitseinstellung	32	– Probleme lösen	84
2.4 Lernen in Gruppen		4. Rund ums Prüfen	
– Lernen in Gruppen	33	4.1 Beteiligte zum Thema Prüfen	
– Die vier Phasen des Gruppenprozesses	34	– Lernende zum Thema Prüfen	86
2.5 Vorwissen aktivieren	35	– Lehrpersonen zum Thema Prüfen	87
2.6 Informationen beschaffen		4.2 Funktionen von Prüfungen	88
– Informationen beschaffen	37	4.3 Vorabklärungen	89
– Internet-Recherche	39	4.4 Prüfungsformen	
– Festhalten der Recherche-Ergebnisse	40	– Mündliche und schriftliche Prüfungen	90
2.7 Informationen verarbeiten		– Open-Book-Prüfungen	91
– Informationen verarbeiten	41	4.5 Prüfungen planen	92
– Lesetechniken	43	4.6 Auf Prüfungen lernen	93
– Die SQ3R-Methode	44	– Spickzettel	94
– Markieren	45	– Lernkartei	95
– Notizen erstellen	46	– Mnemotechnik (Gedächtnistraining)	96
– Mitschrift	47	– Ablenkung und Lernen	97
– Tabellen	48	4.7 Lernen im Schlaf	98
– Grafiken	50	4.8 Last-Minute-Vorbereitung	99
2.8 Nachmachen	54	4.9 Verhalten während der Prüfung	100
2.9 Informationen ordnen		4.10 Verhalten nach der Prüfung	103
– Informationen ordnen	55	4.11 Umgang mit den eigenen Ressourcen	104

4.12 Prüfungsangst	105
4.13 Blackout	107
4.14 Ursachenzuschreibung	108

5. Tipps und Tricks

5.1 Der erste Eindruck	110
5.2 Vergesslichkeit	
– Tricks gegen die Vergesslichkeit	111
5.3 Scheitern	
– Besser scheitern	112
5.4 Druck und Entlastung	
– Stress	113
– Handysucht	115
– Alltagsmanagement	116
– Bewegungspausen	117
5.5 Multitasking	118

Anhang

– Linksammlung	120
– Literaturliste	121
– Bildnachweis	122

Sachwortregister	123
-------------------------	------------