

# Lernstrategien für die erfolgreiche Prüfungsvorbereitung

Bearbeitet von  
Von Prof. Dr. Erwin Hoffmann

1. Auflage 2017. Buch. 180 S. Kartoniert  
ISBN 978 3 95554 286 3  
Format (B x L): 17 x 24 cm

Wirtschaft > Wirtschaftswissenschaften: Allgemeines > Wirtschaftswissenschaften:  
Berufe, Ausbildung, Karriereplanung

Zu Leseprobe

schnell und portofrei erhältlich bei

The logo for beck-shop.de features the text 'beck-shop.de' in a bold, red, sans-serif font. Above the 'i' in 'shop' are three red dots of increasing size. Below the main text, the words 'DIE FACHBUCHHANDLUNG' are written in a smaller, red, all-caps, sans-serif font.

**beck-shop.de**  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung [beck-shop.de](http://beck-shop.de) ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Der Autor</b> .....	V
<b>Vorwort</b> .....	VI
<b>Abkürzungsverzeichnis</b> .....	XIII
<b>1. Einleitung</b> .....	1
1.1 Ihre Verantwortung .....	2
1.2 Haben Sie AKZEPTIERT? .....	2
<b>2. Analyse der Ausgangssituation</b> .....	5
2.1 Prüfungsrelevanz: Worauf muss ich mich eigentlich vorbereiten? .....	6
2.1.1 Blick in die Unterlagen .....	6
2.1.2 Der Blick in die Vergangenheit .....	7
2.1.3 Der Blick auf den Dozenten .....	7
2.1.4 Lernstoffeinschätzung .....	9
2.1.5 Blick auf andere notwendige Arbeitsbereiche .....	9
2.2 Die Zeit unmittelbar vor der Prüfung .....	10
2.3 Präsenzlernen und Fernlernen .....	11
2.4 Exkurs: Die richtige Auswahl des Bildungsanbieters .....	12
2.4.1 Moderne Didaktik .....	13
2.4.2 Tipps zur optimalen Auswahl der geeigneten Bildungseinrichtung .....	14
2.4.3 Checkliste zur Bewertung einer Probesitzung aus didaktischer Sicht .....	15
<b>3. Konzentration auf das Lernen</b> .....	18
3.1 Lernstrategien zur Vorbereitung .....	18
3.1.1 Was ist Lernen? .....	18
3.1.2 Lernen über die Sinne .....	20
3.1.3 Unser Gedächtnis .....	21
3.1.4 Lernen – was gelangt ins Langzeitgedächtnis? .....	22
3.1.5 Vergessen .....	22
3.2 Der Zwang zum selbstgesteuertem Lernen .....	24
3.3 Die eigene Motivation .....	25
3.3.1 Doping? .....	25
3.3.2 Gründe für das Lernen finden .....	27
3.3.3 Hilfe von außen .....	27
3.3.4 Intrinsische Motivation .....	28
3.3.5 Emotionen .....	29
3.3.6 Rahmenbedingungen für die eigene Motivation zum Lernen .....	30
3.3.7 Aufschieben als Lernkrankheit? .....	32
3.3.8 Bulimielernen? .....	34
3.3.9 Konzentrationsfähigkeit .....	35

4.	Ziele . . . . .	39
4.1	WHID – Was habe ich davon? . . . . .	39
4.2	Lernen als Projekt organisieren . . . . .	42
4.3	Andere Prioritäten neben dem Lernen . . . . .	44
4.3.1	Learn-Work-Life-Balance . . . . .	44
4.3.2	Abstimmung mit dem eigenen Umfeld. . . . .	47
<b>5.</b>	<b>Eigene Stärken . . . . .</b>	<b>49</b>
5.1	Rechte oder linke Gehirnhälfte? . . . . .	49
5.2	Welcher Lerntyp sind Sie? . . . . .	51
5.3	Nutzung unterschiedlicher Sinneskanäle . . . . .	54
5.4	Rückschau . . . . .	55
<b>6.</b>	<b>Planung . . . . .</b>	<b>57</b>
6.1	Umgang mit der Zeit . . . . .	57
6.2	Konkrete Lernplanung . . . . .	59
6.2.1	Schriftliche Planung . . . . .	59
6.2.2	Wie viel Zeit für welche Inhalte? . . . . .	62
6.2.3	Reihenfolgen und Detailplanung . . . . .	63
6.2.4	Abwechslung hilft . . . . .	63
6.3	Ganzheitliche Planung: Die anderen Lebensbereiche nicht vergessen! . . . . .	64
6.4	Die Verwendung von Planungsinstrumenten . . . . .	64
6.5	Die ALPEN-Methode . . . . .	65
6.6	To-do-Listen. . . . .	66
6.7	Weitere Zeitplanungssysteme . . . . .	66
6.7.1	Großes Arbeitsbuch . . . . .	66
6.7.2	Verwendung von Diktiergeräten . . . . .	68
6.7.3	Verwendung von Organizern . . . . .	69
6.8	Planungskontrolle . . . . .	70
6.9	Rahmenbedingungen organisieren. . . . .	70
6.9.1	Den Lernplatz gestalten . . . . .	70
6.9.2	Fester Arbeitsplatz . . . . .	70
6.9.3	Ordnung am Arbeitsplatz . . . . .	71
6.9.4	Der Schreibtisch: Kern des Arbeitsplatzes . . . . .	72
6.9.5	Der Stuhl. . . . .	73
6.9.6	Regale . . . . .	73
6.9.7	Belüftung, Temperatur und Licht. . . . .	73
6.9.8	Ruhe am Arbeitsplatz. . . . .	73
6.9.9	Musik beim Lernen? . . . . .	74
6.10	Zeit zum Lernen gewinnen: Effizienz auch in anderen Lebensbereichen . . . . .	74
6.10.1	Prioritätensetzung . . . . .	75
6.10.2	Zeitfresser finden . . . . .	77
6.10.3	Nein sagen . . . . .	78

6.10.4	Abbau von Störungen	80
<b>7.</b>	<b>Tuning mit Metakognition</b>	83
7.1	Hinterfragen Sie sich	83
7.2	Drehen Sie Loops	83
<b>8.</b>	<b>Instrumente zum Lernen</b>	87
8.1	Das Aufnehmen des Lernstoffs	87
8.2	Fragen an den Lernstoff stellen	87
8.3	Erste Lerntipps	88
8.4	Die eigene Recherche	89
8.5	Der Besuch von Lehrveranstaltungen	89
8.5.1	Erhöhte Aufnahmebereitschaft und aktives Lernen mit der TQ3L-Methode	90
8.5.2	Mitschriften	91
8.5.3	Nachbereitung	94
8.6	Selbstlernen als Alternative und Ergänzung	94
8.7	Lernen in Lerngruppen	95
8.7.1	Vorteile der Gruppenarbeit im Überblick	95
8.7.2	Wie Lerngruppen funktionieren	97
8.7.3	Vorbereitung und Durchführung von Treffen der Lerngruppe	98
8.7.4	Potentielle Schwierigkeiten in Lerngruppen	99
8.7.5	Die Gruppe auch als unterstützende Beratungsinstanz nutzen	100
8.7.6	Überprüfung der eigenen bestehenden Lerngruppe	101
8.8	Lesen	102
8.8.1	Vorbereitung des Lesens	103
8.8.2	Der Leseprozess	105
8.8.3	Erste Fragen	105
8.8.4	SQ3R-Methode	106
8.8.5	Weiterentwicklung: Das MURDER-Schema	109
8.8.6	Schnellesetechniken	110
8.8.7	Ermittlung der eigenen Lesegeschwindigkeit	110
8.8.8	Lesetraining	113
8.8.9	Textmarkierungen	114
8.8.10	Notizen erstellen	115
8.8.11	Abschließende Hinweise	116
8.9	Nutzung von Visualisierungen	116
8.9.1	Das Anfertigen von Exzerpten	117
8.9.2	Lern-Karteikarten nutzen	118
8.9.3	Das Erstellen von Mindmaps	120
8.9.4	Lernen mit dem großen Bild	122
8.10	Mnemotechniken	123
8.10.1	Körperliste	124
8.10.2	Kettenmethode	124

8.10.3	Loci-Methode . . . . .	124
8.10.4	Merksprüche . . . . .	125
8.10.5	Akronym-Methode . . . . .	125
8.10.6	Schlüsselwörter . . . . .	125
8.10.7	Grenzen der Mnemotechnik . . . . .	126
8.11	Hinweise für mündliche und schriftliche Prüfungen . . . . .	126
8.11.1	Strategien für mündliche Prüfungen . . . . .	126
8.11.2	Strategien für schriftliche Prüfungen . . . . .	130
<b>9.</b>	<b>Erhaltung . . . . .</b>	<b>132</b>
9.1	Gesunderhaltung . . . . .	132
9.1.1	Stress vermeiden . . . . .	132
9.1.2	Ausgewogene Ernährung . . . . .	133
9.1.3	Ausreichender Schlaf . . . . .	134
9.2	Planung von Pausen und Erholung . . . . .	135
9.3	Entspannungstechniken . . . . .	136
9.3.1	Autogenes Training . . . . .	136
9.3.2	Paradoxe Muskelentspannung . . . . .	137
9.4	Kampf dem inneren Schweinehund: Umgang mit Rückschlägen und Durchhalten . .	138
<b>10.</b>	<b>Repetition und Verinnerlichen . . . . .</b>	<b>140</b>
10.1	Wiederholungen . . . . .	140
10.1.1	Wiederholungstechniken . . . . .	140
10.1.2	Wann wiederholen? . . . . .	141
10.1.3	Weitere Tipps. . . . .	141
10.2	Verinnerlichen . . . . .	142
10.2.1	Richtig anfangen . . . . .	142
10.2.2	Lernstoff verknüpfen . . . . .	143
10.2.3	Für Abwechslung sorgen . . . . .	143
10.2.4	Kreatives Verarbeiten . . . . .	143
<b>11.</b>	<b>Turbo . . . . .</b>	<b>145</b>
11.1	Bulimielernen als Turbo einsetzen. . . . .	145
11.2	Der Master-Plan: Accelerated Learning in der Anwendung . . . . .	145
11.2.1	Mentale Vorbereitung . . . . .	148
11.2.2	Aufnahme des Wissens . . . . .	149
11.2.3	Suche nach Sinn und Bedeutung. . . . .	150
11.2.4	Treibstoff fürs Gehirn . . . . .	151
11.2.5	Einsatz des Gelernten. . . . .	152
11.2.6	Reflexion über das Lernen . . . . .	153
11.3	Umgang mit Prüfungsangst. . . . .	153
11.3.1	Strukturiertes Lernen verringert Prüfungsangst . . . . .	154
11.3.2	Negative Gedanken bekämpfen. . . . .	154

11.3.3 Hilfe für den Prüfungstag . . . . .	155
<b>12. Fazit . . . . .</b>	<b>157</b>
<b>Literaturverzeichnis . . . . .</b>	<b>159</b>
<b>Stichwortverzeichnis . . . . .</b>	<b>161</b>