

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



Die Online-Fachbuchhandlung 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

Der Autor	V
Vorwort	VI
Abkürzungsverzeichnis	XIII
1. Einleitung	1
1.1 Ihre Verantwortung	2
1.2 Haben Sie AKZEPTIERT?	2
2. Analyse der Ausgangssituation	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
3. Konzentration auf das Lernen	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 Bulimiichern?	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
5.	Eigene Stärken	49
5.1	Rechte oder linke Gehirnhälfte?	49
5.2	Welcher Lerntyp sind Sie?	51
5.3	Nutzung unterschiedlicher Sinneskanäle	54
5.4	Rückschau.	55
6.	Planung	57
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
7. Tuning mit Metakognition	83
7.1 Hinterfragen Sie sich	83
7.2 Drehen Sie Loops	83
8. Instrumente zum Lernen	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 Aufnahmefähigkeit 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 Schnelllesetechniken	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
9. Erhaltung	132
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
10. Repetition und Verinnerlichen	140
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
11. Turbo	145
11.1 Bulimielerlernen 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
12. Fazit	157
Literaturverzeichnis	159
Stichwortverzeichnis	161