

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung</b>	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>Was sind Lernstrategien?</b>	<b>7</b>
2.1	Entwicklung eines Lernmodells	8
2.2	Ein Lernstrategienrepertoire	9
2.3	Das eigentlich Strategische	10
2.4	Exkurs: Das Gedächtnis	19
<b>3</b>	<b>Lernprozesse unterstützen</b>	<b>20</b>
3.1	Sich motivieren	21
3.2	Mit der Zeit umgehen	29
3.3	Sich konzentrieren	46
3.4	Mit Stress und Angst umgehen	54
<b>4</b>	<b>Wissen und Können aktiv erwerben</b>	<b>62</b>
4.1	Wesentliches erkennen	63
4.2	Informationen anreichern	69
4.3	Informationen ordnen	73
4.4	Wiederholen und üben	80
4.5	Das eigene Verstehen und Können kontrollieren	83
<b>5</b>	<b>Typische Lernsituationen bewältigen</b>	<b>87</b>
5.1	Notizen machen	88
5.2	Lesen	96
5.3	In Gruppen lernen und arbeiten	107
5.4	Eine schriftliche Arbeit verfassen	113
5.5	Überzeugend präsentieren	134
5.6	Prüfungen bewältigen	143
	<b>Anhang</b>	<b>165</b>
	Literaturverzeichnis	165
	Register	166
	Kopiervorlagen	168