

# Inhaltsverzeichnis

---

## Einleitung:

Erfolgreich lernen – und was es dazu braucht.....	5
---	---

## Teil 1

### Voraussetzungen für erfolgreiches Lernen – ein Trainingsprogramm

Anleitung für das Training.....	6
---------------------------------	---

<b>S1</b> Schritt 1: Genügend Schlaf und Bewegung.....	7
<b>S2</b> Schritt 2: Gesundes Essen, reichhaltiges Frühstück.....	8
<b>S3</b> Schritt 3: Dein Arbeitsplatz zu Hause.....	10
<b>S4</b> Schritt 4: Ruhe am Arbeitsplatz.....	12
<b>S5</b> Schritt 5: Feste Arbeitszeiten.....	13
<b>S6</b> Schritt 6: Die Arbeit planen: a) Planungen machen.....	14
<b>S7</b> Schritt 7: Die Arbeit planen: b) Ziele und Teilziele setzen.....	16
<b>S8</b> Schritt 8: Mit der Arbeit beginnen.....	18
<b>S9</b> Schritt 9: Konzentriert arbeiten, Pausen machen.....	20
<b>S10</b> Schritt 10: Und wenn du mal absolut keine Lust hast ... ..	22

## Teil 2

### Lerntechniken und Tipps für verschiedene Bereiche

Erklärungen.....	25
<b>T1</b> Auf verschiedene Arten lernen.....	26
<b>T2</b> Erklär es dem Teddybär! Eine gute Wiederholmethode.....	27
<b>T3</b> Zur Wiederholung einen Spick- oder Merkzettel schreiben.....	28
<b>T4</b> Ein Lernposter als Gedächtnisstütze gestalten.....	29

---

<b>T5</b>	Wirkungsvoll üben.....	31
<b>T6</b>	Üben und trainieren: zwei hilfreiche Programme.....	32
<b>T7</b>	Üben, trainieren, auswendig lernen: noch mehr Tipps und Techniken.....	34
<b>T8</b>	Arbeiten mit der Lernkartei.....	36
<b>T9</b>	Cluster (Ideen-Haufen oder -Netz).....	39
<b>T10</b>	Mind-Map (Ideen-Landkarte).....	40
<b>T11</b>	Notizen machen – und zwar richtig.....	42
<b>T12</b>	Gute Zusammenfassungen machen.....	43
<b>T13</b>	Wichtiges in Texten markieren; Randnotizen machen.....	46
<b>T14</b>	Kluge Fragen stellen.....	47
<b>T15</b>	Rasch etwas im Wörterbuch oder Lexikon finden.....	49
<b>T16</b>	Sich in Büchern zurechtfinden.....	52
<b>T17</b>	Sich Informationen beschaffen – im Internet und anderswo.....	54
<b>T18</b>	Verschiedene Arten des Lesens kennen und einsetzen.....	56
<b>T19</b>	Die 5-Schritte-Lesetechnik zum genauen Verstehen eines Textes.....	57
<b>T20</b>	Ideen zum Schreiben finden.....	59
<b>T21</b>	Einen Text planen, schreiben und überarbeiten – Schritt für Schritt.....	60
<b>T22</b>	Die Rechtschreibung kontrollieren.....	62
<b>T23</b>	Die Rechtschreibung trainieren.....	64
<b>T24</b>	Einen Vortrag vorbereiten und halten.....	66
<b>T25</b>	Prüfungen vorbereiten, Prüfungen bestehen: Tipps und Techniken.....	70