

WLI-Hochschule

Christoph Metzger

LERN- UND ARBEITSSTRATEGIEN

Ein Fachbuch für Studierende
(mit eingelegtem Fragebogen)

sauerländer

Cornelsen

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	6
1 Einleitung	8
2 Was sind Lernstrategien?	10
2.1 «Strategisch lernen» – ein Modell	10
2.2 Ein Lernstrategienrepertoire	11
2.3 Das eigentlich Strategische	12
2.4 Exkurs: Das Gedächtnis	17
3 Lernprozesse unterstützen	19
3.1 Sich motivieren	20
3.1.1 Ziele setzen	21
3.1.2 Sich Erfolgserlebnisse verschaffen	22
3.1.3 Das eigene Interesse wecken	23
3.1.4 Sich positiv einstellen und positiv denken	23
3.2 Mit der Zeit umgehen	25
3.2.1 Zeit richtig einteilen und regelmässig nutzen	25
3.2.2 Zeit gewinnen	26
3.2.3 Mit Zeitplänen arbeiten	27
3.2.4 Unnötiges Hinausschieben von Arbeiten vermeiden	44
3.2.5 Zeitanalysen durchführen	45
3.3 Sich konzentrieren	49
3.3.1 Mit Störungen umgehen	50
3.3.2 Arbeitsplatz gestalten	52
3.3.3 Bewusst handeln	54
3.3.4 Regeln zur Motivation beachten	54
3.3.5 Konzentrationsanalysen durchführen	54
3.4 Mit Angst und Stress umgehen	56
3.4.1 Sich einen günstigen Einstieg ins Studium verschaffen	56
3.4.2 Realistisch und positiv denken und handeln	57
3.4.3 Günstige äussere und körperliche Bedingungen schaffen	58
3.4.4 Belastende Situationen und sich selbst realistisch einschätzen	59
3.4.5 Aufkommende Angst bekämpfen	60
3.4.6 Angstanalyse durchführen	61

4	Wissen und Können aktiv erwerben.....	64
4.1	Wesentliches erkennen.....	65
4.1.1	Wahrnehmungskanäle situationsgerecht einsetzen.....	66
4.1.2	Auf die Form der Information achten.....	66
4.1.3	Den Aufbau einer Information erkennen.....	68
4.2	Informationen anreichern.....	70
4.3	Informationen ordnen.....	73
4.3.1	Ordnungsprinzipien.....	73
4.3.2	Kurzzusammenfassungen.....	77
4.3.3	Gezielt anwenden.....	78
4.4	Wiederholen und Üben.....	78
4.5	Das eigene Verstehen und Können kontrollieren.....	81
5	Studiensituationen bewältigen: Studienalltag.....	84
5.1	Notizen machen.....	84
5.1.1	Das Notizenmachen vorbereiten.....	85
5.1.2	Notizen gezielt machen.....	88
5.1.3	Notizen nachbearbeiten.....	90
5.2	Lesen.....	92
5.2.1	Vor dem Lesen: Das Lesen vorbereiten.....	92
5.2.2	Während des Lesens: Gezielt lesen.....	94
5.2.3	Nach dem Lesen: Das Gelesene nachbearbeiten und wiederholen.....	98
5.3	In Gruppen lernen und arbeiten.....	102
5.3.1	Vor der Gruppenarbeit.....	102
5.3.2	Während der Gruppenarbeit.....	103
5.3.3	Nach der Gruppenarbeit.....	104
5.3.4	Zwei Spezialfälle.....	104
5.4	Überzeugend präsentieren.....	106
5.4.1	Eine Präsentation vorbereiten.....	106
5.4.2	Eine Präsentation durchführen.....	110
5.4.3	Eine Präsentation nachbereiten.....	112
6	Studiensituationen bewältigen: Prüfungen bewältigen.....	114
6.1	Prüfungen vorbereiten.....	115
6.1.1	Prüfungssituation und sich selbst einschätzen.....	115
6.1.2	Vorbereitungsplan erstellen.....	116
6.1.3	Lernprozess.....	117
6.1.4	Sich auf die Prüfung einstimmen.....	119
6.2	Sich konzentriert in die Prüfung begeben.....	120
6.3	Sich während einer schriftlichen Prüfung richtig verhalten.....	120
6.3.1	Gezielt einsteigen.....	120
6.3.2	Prüfung lösen.....	121
6.4	Sich in einer mündlichen Prüfung richtig verhalten.....	128
6.5	Die Prüfung nachbearbeiten.....	129

7	Eine schriftliche Arbeit verfassen	133
7.1	Schreibsituation einschätzen.....	134
7.2	Forschen.....	135
7.2.1	Thema bestimmen.....	135
7.2.2	Forschungsfrage bestimmen.....	137
7.2.2.1	Forschungsfrage formulieren und begründen.....	138
7.2.2.2	Forschungsfrage finden: Informationsquellen als Grundlage nutzen.....	140
7.2.3	Antworten auf die Forschungsfrage suchen.....	148
7.3	Strukturieren – Disposition entwerfen.....	152
7.3.1	Grobdisposition.....	153
7.3.2	Feindisposition.....	157
7.4	Schreiben und Gestalten.....	159
7.4.1	Entwurf schreiben.....	159
7.4.2	Entwurf überarbeiten.....	177
7.4.3	Reinfassung produzieren.....	179
7.5	Dokumentieren im Besonderen.....	184
7.5.1	Drei Arten des Dokumentierens.....	184
7.5.2	Dokumentieren nach den Standards der American Psychological Association (APA).....	185
7.5.2.1	Quellenangabe begleitend zum Text (Zitieren) nach APA.....	185
7.5.2.2	Informierende und bibliografische Anmerkungen nach APA.....	196
7.5.2.3	Literaturverzeichnis nach APA.....	197
7.5.3	Dokumentieren nach den Standards der Modern Language Association (MLA).....	225
7.5.3.1	Quellenangabe begleitend zum Text (Zitieren) nach MLA.....	225
7.5.3.2	Informierende und bibliografische Anmerkungen nach MLA.....	232
7.5.3.3	Literaturverzeichnis nach MLA.....	233
	Literaturverzeichnis.....	260
	Register.....	262