

Vorwort	7
Einleitung	8
1 Sich motivieren	15
1.1 Ziele setzen	16
1.2 Sich Erfolgserlebnisse verschaffen	17
1.3 Das eigene Interesse wecken	17
1.4 Sich positiv einstellen und positiv denken	18
2 Mit der Zeit umgehen	19
2.1 Zeit richtig einteilen und regelmässig nutzen	20
2.2 Zeit gewinnen	21
2.3 Mit Zeitplänen arbeiten	22
2.4 Unnötiges Hinausschieben von Arbeiten vermeiden	35
2.5 Zeitanalysen durchführen	38
3 Sich konzentrieren	42
3.1 Mit Störungen umgehen: verhindern, wahrnehmen, vermindern, ausschalten, verdrängen	43
3.2 Arbeitsplatz gestalten	44
3.3 Bewusst handeln	45
3.4 Regeln zur Motivation beachten	46
3.5 Konzentrationsanalysen durchführen	46
4 Mit Angst und Stress umgehen	48
4.1 Sich einen günstigen Einstieg ins Studium verschaffen	49
4.2 Realistisch und positiv denken und handeln	50
4.3 Günstige äussere und körperliche Bedingungen schaffen	50
4.4 Belastende Situationen und sich selbst realistisch einschätzen	51
4.5 Aufkommende Angst bekämpfen	52
4.6 Angstanalyse durchführen	52
5 Wesentliches erkennen	55
5.1 Wahrnehmungskanäle situationsgerecht einsetzen	55
5.2 Auf die Form der Information achten	56
5.3 Den Aufbau einer Information erkennen	57

6	Informationen verarbeiten	59
6.1	Informationen anreichern	60
6.2	Informationen ordnen	62
6.3	Wiederholen und Üben	66
6.4	Anwendung 1: Notizen machen	68
6.4.1	Das Notizenmachen vorbereiten	68
6.4.2	Notizen gezielt machen	71
6.4.3	Notizen nachbearbeiten	72
6.5	Anwendung 2: Lesen	74
6.5.1	Vor dem Lesen: das Lesen vorbereiten	74
6.5.2	Während des Lesens: gezielt lesen	75
6.5.3	Nach dem Lesen: das Gelesene nachbearbeiten und wiederholen	79

7	Prüfungen bewältigen	82
7.1	Prüfungen vorbereiten	83
7.2	Sich konzentriert in die Prüfung begeben	87
7.3	Sich während einer schriftlichen Prüfung richtig verhalten	87
7.4	Sich in einer mündlichen Prüfung richtig verhalten	93
7.5	Die Prüfung nachbearbeiten	94

8	Sich selber kontrollieren	97
8.1	Das eigene Verstehen und Können kontrollieren	97
8.2	Den ganzen Lernprozess lenken	99

9	Eine schriftliche Arbeit verfassen	104
9.1	Vorbereiten – Forschen	106
9.1.1	Schreibsituation beurteilen	106
9.1.2	Thema bestimmen, einordnen, eingrenzen oder ausweiten	107
9.1.3	Mögliche Informationsquellen suchen	107
9.1.4	Forschungsfrage oder Zweck der Arbeit bestimmen	110
9.1.5	Vorbereitendes Lesen	111
9.1.6	Informationsquellen gründlich analysieren, evtl. auch Primär- informationen sammeln	111
9.2	Strukturieren – Disposition entwerfen	113
9.2.1	Grobdisposition	114
9.2.2	Feindisposition	115
9.3	Schreiben und Gestalten	117
9.3.1	Entwurf schreiben	117
9.3.2	Entwurf überarbeiten und editieren/redigieren	129
9.3.3	Reinfassung produzieren	130
9.4	Dokumentieren im Besonderen	134
9.4.1	Drei Arten des Dokumentierens	134

9.4.2	Dokumentieren nach den Standards der American Psychological Association (APA)	135
9.4.2.1	Quellenangabe begleitend zum Text (Zitieren)	135
9.4.2.2	Informierende und bibliografische Anmerkungen	141
9.4.2.3	Literaturverzeichnis	142
9.4.3	Dokumentieren nach den Standards der Modern Language Association (MLA)	154
9.4.3.1	Quellenangabe begleitend zum Text (Zitieren)	154
9.4.3.2	Informierende und bibliografische Anmerkungen	159
9.4.3.3	Literaturverzeichnis	159
10	Überzeugend präsentieren	170
10.1	Eine Präsentation vorbereiten	170
10.2	Eine Präsentation durchführen	173
10.3	Eine Präsentation nachbereiten	175
	Literaturverzeichnis	176
	Register	178