

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	17
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	23
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	78
7	Prüfungen bewältigen	81
7.1	Prüfungen vorbereiten	82
7.2	Sich konzentriert in die Prüfung begeben	86
7.3	Sich während einer schriftlichen Prüfung richtig verhalten	86
7.4	Sich in einer mündlichen Prüfung richtig verhalten	92
7.5	Die Prüfung nachbearbeiten	93
8	Sich selber kontrollieren	96
8.1	Das eigene Verstehen und Können kontrollieren	96
8.2	Den ganzen Lernprozess lenken	98
9	Eine schriftliche Arbeit verfassen	103
9.1	Vorbereiten – Forschen	105
9.1.1	Schreibsituation beurteilen	105
9.1.2	Thema bestimmen, einordnen, eingrenzen oder ausweiten	106
9.1.3	Mögliche Informationsquellen suchen	107
9.1.4	Forschungsfrage oder Zweck der Arbeit bestimmen	110
9.1.5	Vorbereitendes Lesen	110
9.1.6	Informationsquellen gründlich analysieren, evtl. auch Primär- informationen sammeln	111
9.2	Strukturieren – Disposition entwerfen	113
9.2.1	Grobdisposition	113
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	124
9.3.3	Reinfassung produzieren	125
9.4	Dokumentieren im Besonderen	129
9.4.1	Drei Arten des Dokumentierens	129

9.4.2	Dokumentieren nach den Standards der American Psychological Association (APA)	130
9.4.2.1	Quellenangabe begleitend zum Text (Zitieren)	130
9.4.2.2	Informierende und bibliografische Anmerkungen	134
9.4.2.3	Literaturverzeichnis	135
9.4.3	Dokumentieren nach den Standards der Modern Language Association (MLA)	142
9.4.3.1	Quellenangabe begleitend zum Text (Zitieren)	142
9.4.3.2	Informierende und bibliografische Anmerkungen	146
9.4.3.3	Literaturverzeichnis	146
	Literaturverzeichnis	153
	Register	155