

<b>1</b>	<b>Sich motivieren</b>	<b>15</b>
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
<b>2</b>	<b>Mit der Zeit umgehen</b>	<b>19</b>
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
<b>3</b>	<b>Sich konzentrieren</b>	<b>42</b>
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
<b>4</b>	<b>Mit Angst und Stress umgehen</b>	<b>48</b>
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
<b>5</b>	<b>Wesentliches erkennen</b>	<b>55</b>
5.1	Wahrnehmungskanäle situationsgerecht einsetzen .....	55
5.2	Auf die Form der Information achten .....	56
5.3	Den Aufbau einer Information erkennen .....	57

<b>6</b>	<b>Informationen verarbeiten</b>	<b>59</b>
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
<b>7</b>	<b>Prüfungen bewältigen</b>	<b>81</b>
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
<b>8</b>	<b>Sich selber kontrollieren</b>	<b>96</b>
8.1	Das eigene Verstehen und Können kontrollieren .....	96
8.2	Den ganzen Lernprozess lenken .....	98
<b>9</b>	<b>Eine schriftliche Arbeit verfassen</b>	<b>103</b>
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
	 <b>Literaturverzeichnis</b>	 <b>153</b>
	 <b>Register</b>	 <b>155</b>