



|   |           |
|---|-----------|
| <b>Vorwort</b>  | <b>7</b>  |
| <b>Einleitung</b>   | <b>8</b>  |
| <b>1 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 .....  | 18        |
| <b>2 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 .....   | 22        |
| 2.4 Unnötiges Hinausschieben von Arbeiten vermeiden .....                                       | 35        |
| 2.5 Zeitanalysen durchführen .....  | 38        |
| <b>3 Sich konzentrieren</b>   | <b>42</b> |
| 3.1 Mit Störungen umgehen: verhindern, wahrnehmen, vermindern,<br>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 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 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 .....                            | 79         |
| <br>     |  |            |
| <b>7</b> | <b>Prüfungen bewältigen</b>  | <b>82</b>  |
| 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         |
| <br>     |  |            |
| <b>8</b> | <b>Sich selber kontrollieren</b>   | <b>97</b>  |
| 8.1      | Das eigene Verstehen und Können kontrollieren .....  | 97         |
| 8.2      | Den ganzen Lernprozess lenken .....  | 99         |
| <br>     |  |            |
| <b>9</b> | <b>Eine schriftliche Arbeit verfassen</b>  | <b>104</b> |
| 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-<br>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     | <b>Dokumentieren nach den Standards der American Psychological Association (APA)</b> ..... | 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     | <b>Dokumentieren nach den Standards der Modern Language Association (MLA)</b> .....        | 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        |
| <br>      |  |            |
| <b>10</b> | <b>Überzeugend präsentieren</b> .....  | <b>170</b> |
| 10.1      | Eine Präsentation vorbereiten .....  | 170        |
| 10.2      | Eine Präsentation durchführen .....  | 173        |
| 10.3      | Eine Präsentation nachbereiten .....   | 175        |
| <br>      |  |            |
|           | <b>Literaturverzeichnis</b> .....  | <b>176</b> |
| <br>      |  |            |
|           | <b>Register</b> .....  | <b>178</b> |