

Inhaltsverzeichnis	5
Didaktisch – methodischer Hintergrund	4
1. Techniken zur Organisation des Lernens	7
<input type="checkbox"/> 1.1 Fragen zur persönlichen Arbeitstechnik	7
<input type="checkbox"/> 1.2 Hefteinträge übersichtlich gestalten	10
<input type="checkbox"/> 1.3 Arbeitsplatz zu Hause gestalten	16
<input type="checkbox"/> 1.4 Tipps zum Arbeitsplatz Schule	24
<input type="checkbox"/> 1.5 Arbeitsplanung	29
2. Methoden zur Aufnahme von Information	44
<input type="checkbox"/> 2.1 Genaues Beobachten und Sehen trainieren	44
<input type="checkbox"/> 2.2 Aktives Zuhören erhöht die Lernchancen	54
3. Methoden zur Verarbeitung und Speicherung von Information	60
<input type="checkbox"/> 3.1 So arbeitet das Gedächtnis	60
<input type="checkbox"/> 3.2 Wiederholungen helfen gegen das Vergessen	77
<input type="checkbox"/> 3.3 Sinn und Möglichkeiten von Pausen	88
<input type="checkbox"/> 3.4 Lernen und Üben zur richtigen Zeit	95
<input type="checkbox"/> 3.5 Den eigenen Lerntyp analysieren (mit Lerntypentest)	104
4. Erfolgversprechende Lernstrategien	119
<input type="checkbox"/> 4.1 Eine positive Lerneinstellung finden	119
<input type="checkbox"/> 4.2 Ziele für eine Lernaufgabe setzen	123
<input type="checkbox"/> 4.3 Meine persönliche Trainingslatte	127
<input type="checkbox"/> 4.4 Sich einen Überblick verschaffen und einen Lernplan erstellen	130
<input type="checkbox"/> 4.5 Tipps zum Vokabellernen	134
<input type="checkbox"/> 4.6 Entspannt lernen	136
Literaturverzeichnis	139