

Brigitte Chevalier

Effektiver lernen

Die eigenen Fähigkeiten erkennen
Textverständnis und
Lesekapazität erhöhen
Nutzen aus einer Vorlesung ziehen
Arbeitsorganisation
Schriftliche Arbeiten
und mündliche Prüfungen bewältigen

Eichborn.

Urr: •' ' - V':!•:&
des FürstivL...!!,/..ensia
Vadui

Inhalt

Baustein Einführung

Wer sich selbst besser kennt, kann leichter studieren.	13
<i>Test: Welche Gehirnhälfte dominiert bei Ihnen?</i>	13
1. Bleibt das Gehirn eine »Black box«?	15
2. Was versteht man unter Reptilienhirn, limbischem Hirn, Kortex?	16
3. Haben die linke und die rechte Gehirnhälfte wirklich unterschiedliche Funktionen?	18
4. Welche praktischen Konsequenzen kann man aus den neuen Erkenntnissen der Hirnforschung ziehen?	20
<i>Trainingsaufgaben.</i>	25
<i>Der Baustein als Schema.</i>	28

Baustein 1

Die Lesefähigkeit erhöhen.	30
1. Lesen — ein Geheimnis?	30
<i>Fragebogen: Ihre Einstellung zum Lesen.</i>	30
<i>Trainingsaufgaben.</i>	33
2. Lesen mit »einer Länge Vorsprung«	39
<i>Trainingsaufgaben.</i>	41
3. Das genaue visuelle Erfassen	42
<i>Trainingsaufgaben.</i>	44
4. Das Gesichtsfeld	46
<i>Trainingsaufgaben.</i>	50

5. Das Auge auf Beweglichkeit trainieren	54
<i>Trainingsaufgaben.</i>	56
6. Die Lesegeschwindigkeit steigern	57
<i>Der Baustein als Schema.</i>	63

Baustein 2

Die Techniken des selektiven Lesens 65

1. Analyse	65
<i>Trainingsaufgaben.</i>	68
2. Das Wichtigste herausfiltern	69
<i>Trainingsaufgaben.</i>	69
<i>Trainingsaufgaben.</i>	74
3. Lokalisieren	76
<i>Trainingsaufgaben.</i>	79
<i>Der Baustein als Schema.</i>	86

Baustein 3

Lernerfolg beim Lesen 89

<i>Fragebogen: Ihre Vorstellungen vom Notizenmachen.</i>	89
1. Vertieftes Lesen	90
<i>Trainingsaufgaben.</i>	97
2. Notizen machen	98
<i>Trainingsaufgaben.</i>	119
<i>Der Baustein als Schema.</i>	121

Baustein 4

Sich etwas einprägen 123

<i>Trainingsaufgaben.</i>	124
1. Wie bereitet man sich auf das Lernen vor?	125
2. Wie begreife ich die Information?	129
3. Wie kanalisiert man die Information?	131

4. Wie kann man abspeichern: Die Phase des Lernens132
5. Wie behalte ich? Die Phasen der Reaktivierung138
6. Wie findet man das wieder, was man gelernt hat? — Das Erinnern140
7. Die mnemotechnischen Vorgehensweisen141
<i>Trainingsaufgaben.</i>143
<i>Mind-Map.</i>145

Baustein 5

Den größten Nutzen aus einer Vorlesung ziehen146
1. Hören ist nicht gleich hören146
2. Wie kann man sein Zuhören verbessern147
3. Vor der Vorlesung149
4. Die Vorlesung150
5. Nach der Vorlesung152
<i>Trainingsaufgaben.</i>154
<i>Mind-Map.</i>160

Baustein 6

Die eigene Arbeit organisieren161
1. Planung für ein Jahr oder ein Semester161
2. Wochenplanung162
3. Programm für einen vorlesungsfreien Tag162
4. Eine schwierige Aufgabe — sich an die Arbeit zu setzen164
5. Die Jagd nach »verlorener« Zeit165

6. Gruppenarbeit	166
7. Fit sein	167
<i>Trainingsaufgaben.</i>	168
<i>Mind-Map.</i>	170
Baustein 7	
Die Prüfung	171
1. Seine Zeit einteilen	172
2. Das Thema analysieren	172
3. Seine Kenntnisse aktivieren	178
<i>Trainingsaufgaben.</i>	181
<i>Zusammenfassendes Schema: Die Prüfung.</i>	184
Baustein 8	
Gliedern, strukturieren	185
1. Die unterschiedlichen Gliederungsarten	185
2. Für welche Gliederung soll ich mich entscheiden?	193
<i>Trainingsaufgaben.</i>	195
<i>Schema: Wahl der Gliederung abhängig von der Anweisung.</i>	205
Baustein 9	
Der Arbeit eine Form geben	206
1. Die Technik der Einleitung	206
2. Die Technik der Absatzgliederung	208
3. Die Technik des Schlußworts	213
4. Ein Spezialfall: Die mündliche Prüfung	214
<i>Trainingsaufgaben.</i>	215
<i>Schema: Anatomie eines Textes.</i>	222

Anhang

Lösungen zu den Aufgaben der einzelnen Bausteine 223

Nachwort 246

Quellen. 247