

/ . 6 j

Hubert Teml

Zielbewußt iiben- erfolgreich lernen

Lerntechniken und
Entspannungsübungen
für Schüler

V F R # ^ T A S
v "w" L ^ a

Landes-Lehrer-Bibliothek
des Fürstentums
Vaduz

Inhaltsverzeichnis

Vorwort für Schüler.....	6	4.2 Lernpausen	
1. „Sich aufwärmen“.....	11	„... nicht außer Atem kommen.“.....	54
1.1 Arbeitsplatzgestaltung		4.3 Lernkontrollen	
„... Startvorbereitungen treffen.“.....	11	„... das Ziel anpeilen.“.....	57
1.2 Lerneinstellung		5. „Den Erfolg genießen“.....	63
El.... sich positiv einstimmen.“.....	14	5.1 Selbstanerkennung	
1.3 Aktivierung		ÜB „... sich auf die Schulter klopfen.“.....	64
„... sich auflockern und		5.2 Belohnungsstrategien	
aufwärmen.“.....	18	„... den persönlichen Erfolg feiern.“ ..	68
2. „An den Start gehen“.....	21	5.3 Problemklärung	
2.1 Beruhigung		S „... auf Erfolgskurs bleiben.“.....	71
S „... die Nerven behalten.“.....	22	6. „Gezielt weitertrainieren“.....	76
2.2 Optimale Spannung		6.1 Prüfungsvorbereitung	
(2S,„... sich voll konzentrieren.“.....	26	„... einen Trainingsplan erstellen.“.....	76
2.3 Vorstellungskraft		6.2 Lerntechniken	
K „... das Ziel vor Augen haben.“.....	29	„... Ratschläge des Trainers	
3. „Alle Kräfte einsetzen“.....	35	beachten.“.....	80
3.1 Lernkanal „Sehen“		6.3 Streßabbau	
ÜH „... den Überblick behalten.“.....	36	Sä „... selbstbewußt ins nächste	
3.2 Lernkanal „Hören“		Rennen gehen.“.....	90
„... von Zurufen anfeuern lassen.“.....	42	Nachwort für Lehrer und Eltern	95
3.3 Lernkanal „Handeln“		Literaturverzeichnis.....	117
„... Bewegungsgefühl einsetzen.“.....	46	Anhang: Texte für Entspannungs-	
4. „Sich dem Ziel nähern“.....	50	und Vorstellungsübungen.....	121
4.1 Lernetappen			
„... die Kräfte gezielt einteilen.“.....	50		