

Fabian Grolimund

VOM AUFSCHIEBER ZUM LERNPROFI

Bessere Noten, weniger Stress,
mehr Freizeit

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

INHALT

Hole das Maximum aus diesem Buch heraus	7
Teil I	
Tausche Müllzeit gegen Lern- und Freizeit	11
Nimm dir frei	17
Nutze kurze, effektive Arbeitseinheiten	21
Beginne nur kurz	31
Hüte dich vor der Flow-Falle	35
Schreibe eine Have-done-Liste	45
Arbeite à la carte	49
Verbringe dein Leben nicht auf dem Beifahrersitz	55
Stell dich deinen Dämonen	63
Befreie dich vom Sollen und Müssen	71
Behindere dich nicht selbst, nur um klug zu wirken	75
Hole dir Feedback ein	79
Überwinde die Angst vor Erfolg	85
Finde deine Berufung	91
Engagiere dich	97
Sei kein Rebell	103
Schone deine Willenskraft	107
Nutze deine Prime-Time	117
Werde produktiv: durch Pausen und ein kurzes Nickerchen	121
Lass Routinen für dich arbeiten	125
Stähle deinen Willen	131
Pfeif auf positives Denken	135

Überwinde jedes Hindernis	139
WOOPe dich ins Ziel	145
Zusammenfassung: Die Aufschiebeformel.....	147

Teil II

Mach dir das Leben leichter. Mit den richtigen Strategien	153
Gehe Arbeiten geschickt an.	155
Informiere dich, wie und was geprüft wird.....	161
Nutze die Lernstrategien der Profis	171
Bleib dran	187
Literatur.....	189