

WLI-Schule

Christoph Metzger

WIE LERNE ICH?

Eine Anleitung zum erfolgreichen Lernen
mit eingelegtem Fragebogen

Dieses Buch gibt es auch auf
www.scook.de

Es kann dort nach Bestätigung der
Allgemeinen Geschäftsbedingungen
genutzt werden.

Buchcode: S8727-06sgS

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	5
2	Was sind Lernstrategien?	7
2.1	Entwicklung eines Lernmodells	8
2.2	Ein Lernstrategienrepertoire	9
2.3	Das eigentlich Strategische	10
2.4	Exkurs: Das Gedächtnis	19
3	Lernprozesse unterstützen	20
3.1	Sich motivieren	21
3.2	Mit derZeit umgehen	29
3.3	Sich konzentrieren	46
3.4	Mit Stress und Angst umgehen	54
4	Wissen und Können aktiv erwerben	62
4.1	Wesentliches erkennen	63
4.2	Informationen anreichern	69
4.3	Informationen ordnen	73
4.4	Wiederholen und üben	80
4.5	Das eigene Verstehen und Können kontrollieren	83
5	Typische Lernsituationen bewältigen	87
5.1	Notizen machen	88
5.2	Lesen	96
5.3	In Gruppen lernen und arbeiten	107
5.4	Eine schriftliche Arbeit verfassen	113
5.5	Überzeugend präsentieren	134
5.6	Prüfungen bewältigen	143
	Anhang	165
	Literaturverzeichnis	165
	Register	166
	Kopiervorlagen	168