

**Christoph Metzger**

# Wie lerne ich?

Eine Anleitung  
zum erfolgreichen Lernen

Pädagogische Hochschule  
Mediathek Stella Maris  
Müller-Friedberg-Strasse 34  
9400 Rorschach

# Inhalt

|  |           |   |            |
|--|-----------|---|------------|
| <b>Einleitung</b>  | <b>5</b>  | 6.2 Notizen machen  | 75         |
| 1 Wie lerne ich? – Eine Selbstanalyse  | 5         | 1 Das Notizenmachen vorbereiten                               | 75         |
| 2 Was sind Lernstrategien?   | 5         | 2 Notizen gezielt machen                                      | 78         |
| 3 Im Gedächtnis treffen verschiedene Lernstrategien zusammen                             | 8         | 3 Notizen nachbearbeiten                                      | 79         |
| 4 Aufbau des Buches  | 10        | 6.3 Lesen   | 83         |
| <b>1 Sich motivieren</b>   | <b>12</b> | 1 Vor dem Lesen: das Lesen vorbereiten                        | 83         |
| 1 Zielesetzen  | 12        | 2 Während des Lesens: gezielt lesen                           | 85         |
| 2 Sich Erfolgserlebnisse verschaffen   | 14        | 3 Nach dem Lesen: das Gelesene nachbearbeiten und wiederholen | 88         |
| 3 Das eigene Interesse wecken  | 16        | 6.4 Eine schriftliche Arbeit verfassen                        | 94         |
| 4 Sich positiv einstellen und positiv denken   | 17        | 1 Vorbereiten – Forschen                                      | 95         |
| <b>2 Mit der Zeit umgehen</b>  | <b>19</b> | 2 Strukturieren – Disposition entwerfen                       | 98         |
| 1 Zeit richtig einteilen und regelmässig nutzen ....                                     | 19        | 3 Entwurf und Reinfassung schreiben                           | 100        |
| 2 Zeit gewinnen  | 21        | 6.5 Überzeugend präsentieren                                  | 108        |
| 3 Mit Zeitplänen arbeiten  | 22        | 1 Eine Präsentation vorbereiten                               | 108        |
| 4 Unnötiges Hinausschieben von Arbeiten vermeiden  | 32        | 2 Eine Präsentation durchführen                               | 112        |
| 5 Zeitanalysen durchführen   | 33        | 3 Eine Präsentation nachbearbeiten                            | 116        |
| <b>3 Sich konzentrieren</b>  | <b>36</b> | <b>7 Prüfungen bewältigen</b>                                 | <b>117</b> |
| 1 Mit Störungen umgehen: verhindern, wahrnehmen, vermindern, ausschalten, verdrängen.... | 37        | 1 Prüfungen vorbereiten                                       | 117        |
| 2 Arbeitsplatz gestalten   | 40        | 2 Sich während einer schriftlichen Prüfung richtig verhalten  | 123        |
| 3 Bewusst handeln  | 42        | 3 Sich in einer mündlichen Prüfung richtig verhalten          | 131        |
| 4 Regeln zur Motivation beachten   | 42        | 4 Die Prüfung nachbearbeiten                                  | 133        |
| 5 Konzentrationsanalysen durchführen   | 42        | <b>8 Sich selbst kontrollieren</b>                            | <b>138</b> |
| <b>4 Mit Angst und Stress umgehen</b>  | <b>45</b> | 1 Das eigene Verstehen und Können kontrollieren               | 139        |
| 1 Realistisch und positiv denken und handeln   | 46        | 2 Den ganzen Lernprozess lenken                               | 142        |
| 2 Günstige äussere und körperliche Bedingungen schaffen                                  | 47        | <b>9 In Gruppen lernen und arbeiten</b>                       | <b>151</b> |
| 3 Belastende Situationen und sich selbst realistisch einschätzen                         | 48        | 1 Vor der Gruppenarbeit                                       | 151        |
| 4 Aufkommende Angst bekämpfen  | 49        | 2 Während der Gruppenarbeit                                   | 153        |
| 5 Angstanalyse durchführen   | 50        | 3 Nach der Gruppenarbeit                                      | 154        |
| <b>5 Wesentliches erkennen</b>   | <b>54</b> | 4 Erster Spezialfall: arbeitsteilige Gruppenarbeit            | 154        |
| 1 Wahrnehmungskanäle situationsgerecht einsetzen   | 55        | 5 Zweiter Spezialfall: eine Prüfung in Gruppen vorbereiten    | 155        |
| 2 Auf die Form der Information achten  | 56        | <b>Kopiervorlagen</b>   | <b>157</b> |
| 3 Den Aufbau einer Information erkennen  | 57        | <b>Literaturverzeichnis</b>                                   | <b>173</b> |
| <b>6 Informationen verarbeiten</b>   | <b>62</b> | <b>Register</b>   | <b>174</b> |
| 6.1 Allgemeine Lernstrategien  | 62        |   |            |
| 1 Informationen anreichern   | 63        |   |            |
| 2 Informationen ordnen   | 65        |   |            |