

Christoph Metzger

WLI-Hochschule

Lern- und Arbeits- strategien

Ein Fachbuch
für Studierende
an Universitäten
und Fachhochschulen
(mit beigelegtem
Fragebogen)

sauerländer

Cornelsen



Vorwort	7
Einleitung	8
1 Sich motivieren	15
1.1 Ziele setzen	16
1.2 Sich Erfolgserlebnisse verschaffen	17
1.3 Das eigene Interesse wecken	17
1.4 Sich positiv einstellen und positiv denken	18
2 Mit der Zeit umgehen	19
2.1 Zeit richtig einteilen und regelmässig nutzen	20
2.2 Zeit gewinnen	21
2.3 Mit Zeitplänen arbeiten	22
2.4 Unnötiges Hinausschieben von Arbeiten vermeiden	35
2.5 Zeitanalysen durchführen	38
3 Sich konzentrieren	42
3.1 Mit Störungen umgehen: verhindern, wahrnehmen, vermindern, ausschalten, verdrängen	43
3.2 Arbeitsplatz gestalten	44
3.3 Bewusst handeln	45
3.4 Regeln zur Motivation beachten	46
3.5 Konzentrationsanalysen durchführen	46
4 Mit Angst und Stress umgehen	48
4.1 Sich einen günstigen Einstieg ins Studium verschaffen	49
4.2 Realistisch und positiv denken und handeln	50
4.3 Günstige äussere und körperliche Bedingungen schaffen	50
4.4 Belastende Situationen und sich selbst realistisch einschätzen	51
4.5 Aufkommende Angst bekämpfen	52
4.6 Angstanalyse durchführen	52
5 Wesentliches erkennen	55
5.1 Wahrnehmungskanäle situationsgerecht einsetzen	55
5.2 Auf die Form der Information achten	56
5.3 Den Aufbau einer Information erkennen	57



6	Informationen verarbeiten	59
6.1	Informationen anreichern	60
6.2	Informationen ordnen	62
6.3	Wiederholen und Üben	66
6.4	Anwendung 1: Notizen machen	68
6.4.1	Das Notizenmachen vorbereiten	68
6.4.2	Notizen gezielt machen	71
6.4.3	Notizen nachbearbeiten	72
6.5	Anwendung 2: Lesen	74
6.5.1	Vor dem Lesen: das Lesen vorbereiten	74
6.5.2	Während des Lesens: gezielt lesen	75
6.5.3	Nach dem Lesen: das Gelesene nachbearbeiten und wiederholen	79
7	Prüfungen bewältigen	82
7.1	Prüfungen vorbereiten	83
7.2	Sich konzentriert in die Prüfung begeben	87
7.3	Sich während einer schriftlichen Prüfung richtig verhalten	87
7.4	Sich in einer mündlichen Prüfung richtig verhalten	93
7.5	Die Prüfung nachbearbeiten	94
8	Sich selber kontrollieren	97
8.1	Das eigene Verstehen und Können kontrollieren	97
8.2	Den ganzen Lernprozess lenken	99
9	Eine schriftliche Arbeit verfassen	104
9.1	Schreibsituation einschätzen	105
9.2	Forschen	106
9.2.1	Thema bestimmen	106
9.2.2	Forschungsfrage bestimmen	107
9.2.2.1	Forschungsfrage formulieren und begründen	108
9.2.2.2	Forschungsfrage finden: Informationsquellen als Grundlage nutzen	109
9.2.3	Antworten auf die Forschungsfrage suchen	116
9.3	Strukturieren – Disposition entwerfen	119
9.3.1	Grobdisposition	120
9.3.2	Feindisposition	122
9.4	Schreiben und Gestalten	124
9.4.1	Entwurf schreiben	124
9.4.2	Entwurf überarbeiten	138
9.4.3	Reinfassung produzieren	139
9.5	Dokumentieren im Besonderen	143
9.5.1	Drei Arten des Dokumentierens	143



9.5.2	Dokumentieren nach den Standards der American Psychological Association (APA)	144
9.5.2.1	Quellenangabe begleitend zum Text (Zitieren) nach APA	144
9.5.2.2	Informierende und bibliografische Anmerkungen nach APA	152
9.5.2.3	Literaturverzeichnis nach APA	152
9.5.3	Dokumentieren nach den Standards der Modern Language Association (MLA)	164
9.5.3.1	Quellenangabe begleitend zum Text (Zitieren) nach MLA	164
9.5.3.2	Informierende und bibliografische Anmerkungen nach MLA	170
9.5.3.3	Literaturverzeichnis nach MLA	170
10	Überzeugend präsentieren	181
10.1	Eine Präsentation vorbereiten	181
10.2	Eine Präsentation durchführen	184
10.3	Eine Präsentation nachbereiten	186
	Literaturverzeichnis	187
	Register	189