

B. Schulte-Steinicke, J. Peter

**Locker durch Studium und Prüfung
mit Selbstlerntechniken**

^orari6e

III Bibliothek

Schibri-Verlag Berlin • Milaw

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Locker durch Studium und Prüfung – Anliegen ohne Anwalt? ... 9

(Prof. Dr. Lutz von Werder)

Einleitung

Wie können Sie mit diesem Buch arbeiten? 13

(B. Schulte-Steinicke, J. Peter)

Kapitel 1

Locker durch das Studium

– Methoden des Selbstlernens und des Selbststudiums

Kurzcurricula und Studienmaterial für Einführungsworkshops für

Erstsemester in die wichtigsten Selbstlerntechniken

(Jörg Peter)

1.1.	Einführung	19
1.1.1.	Warum so ein Angebot?	19
1.1.2.	Lerninhalte	20
1.1.3.	Lernziele	21
1.1.4.	Aufbau und Ablauf	22
1.1.5.	Methoden und Materialien	23
1.1.6.	Zeitplan und Teilnehmerzahl	23
1.2.	Literaturrecherche	24
1.3.	Krisensituationen im Lernprozeß	26
1.3.1.	Mögliche Gründe für eine Lernkrise	26
1.3.2.	Lernerfahrungen	27
1.3.3.	Was heißt Lernen?	28
1.3.4.	Lernformen	33
1.3.5.	Lerntypen	34
1.3.6.	Motivation und Verstärkung	36
1.3.7.	Geteiltes Leid	40

1.3.8.	Aufforderungscharakter oder spielend lernen	41
1.4.	Schwerpunkt „Zeitmanagement“	42
1.4.1.	Planung	44
1.4.2.	Wie beeinflussen sich Lernprozesse gegenseitig?	45
1.4.3.	Produktive Pausen	46
1.5.	Selbstlerntechniken für Prüfungen	48
1.6.	Schwerpunkt „Stressbewältigung“	49
1.7.	Literaturverzeichnis	51
	Zeitschriften	
	Spiele	
	Software	

Kapitel 2

Locker durch die Prüfung 55

(B. Schulte-Steinicke)

2.1.	Techniken und Übungen für Studierende	55
2.1.1.	Einführung	
	Was ist eigentlich Angst?	55
	Und was versteht man unter Prüfungsangst?	58
	Was ist kreatives Schreiben?	62
	Was ist autogenes Training?	63
2.1.2.	Ein Übungsprogramm in sechzehn Wochen	68
2.1.2.1.	1. und 2. Woche	
	Kreatives Schreiben: Clustering	68
	Die erste Übung im AT: Schwere-Übung	75
2.1.2.2.	3. und 4. Woche	
	Autogenes Training: Wärme-Übung	78
	Kreatives Schreiben:	
	· Automatisches Schreiben	79
	· Entspanntes Planen	82
2.1.2.3.	5- und 6. Woche	
	Autogenes Training: Atem-Übung	84
	Kreatives Schreiben:	

·	Haiku schreiben	86
·	Gelenkte Assoziation	88
2.1.2.4.	7- und 8. Woche	
	Autogenes Training: Schulter-Nacken-Übung	89
	Kreatives Schreiben: Mindmapping I: kreatives Chaos ordnen	91
2.1.2.5.	9. und 10. Woche	
	Autogenes Training: Kopf-Übung	93
	Kreatives Schreiben: Mindmapping II: persönliche Ziele entwickeln	95
2.1.2.6.	11. und 12. Woche:	
	die bildhafte Vorwegnahme und Nachbereitung	96
2.1.2.7.	13- und 14. Woche:	
	der formelhafte Vorsatz	97
2.1.2.8.	15. und 16. Woche:	
	das Trainingsjournal	99
2.1.2.9.	Und ganz kurz davor? Ein Count down für die letzten vier Wochen vor der Prüfung	101
2.1.2.10.	Zusammenfassung 1: AT zur Steigerung von Leistung und Konzentration	104
2.1.2.11.	Zusammenfassung 2: Kreatives Schreiben als Selbstmanagement und als Technik wissenschaftlichen Arbeitens	108
2.2.	Didaktische Hinweise für Lehrende	109
2.2.1.	Ziele	109
2.2.2.	Theoretischer Hintergrund	110
2.2.3.	Die angebotenen Methoden	114
2.2.4.	Rahmenbedingungen	124
2.2.5.	Didaktische Vorschläge für die einzelnen Sitzungen	125
2.3.	Literatur	133