

Verena Steiner

LERNPOWER

*Effizienter, kompetenter
und lustvoller lernen*

Die besten Strategien für Studium und Weiterbildung

Pendo München Zürich

Vorwort

Der Weg zum Buch 7

Einleitung

1 Das Lernpower-Konzept n

Teil I Grundkompetenzen verbessern

- 2 Frischen Wind ins Lesen bringen 29
- 3 Die Weichen auf aktives Zuhören stellen 53
- 4 Klug Notizen machen 61
- 5 Sich besser konzentrieren 67

Teil II Das Lernen und sich selber steuern

- 6 Sich wirkungsvoll organisieren 85
- 7 Für Pausen und Erholung sorgen 105
- 8 Sich zum Handeln überwinden 115
- 9 Motivation und Einstellung verbessern 115

Teil III Lern- und Gedächtnisstrategien optimieren

- 10 Die Inhalte aktiv erarbeiten 171
- 11 Das Erarbeitete zusammenfassen 199
- 12 Mit Phantasie memorieren 207
- 13 Wirkungsvoll repetieren 229

Nathwort 244

Dank 246

Literaturhinweise 248

Sachregister 252

Liste der Übungen 254