

**WLI-Hochschule**

**Christoph Metzger**

# **LERN- UND ARBEITSSTRATEGIEN**

Ein Fachbuch für Studierende  
(mit eingelegtem Fragebogen)

**sauerländer**

**Cornelsen**

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	<b>6</b>
<b>1 Einleitung</b> .....	<b>8</b>
<b>2 Was sind Lernstrategien?</b> .....	<b>10</b>
2.1 «Strategisch lernen» -ein Modell.....	10
2.2 Ein Lernstrategienrepertoire.....	11
2.3 Das eigentlich Strategische.....	12
2.4 Exkurs: Das Gedächtnis.....	17
<b>3 Lernprozesse unterstützen</b> .....	<b>19</b>
3.1 Sich motivieren.....	20
3.1.1 Ziele setzen.....	21
3.1.2 Sich Erfolgserlebnisse verschaffen.....	22
3.1.3 Das eigene Interesse wecken.....	23
3.1.4 Sich positiv einstellen und positiv denken.....	23
3.2 Mit der Zeit umgehen.....	25
3.2.1 Zeit richtig einteilen und regelmässig nutzen.....	25
3.2.2 Zeitgewinnen.....	26
3.2.3 Mit Zeitplänen arbeiten.....	27
3.2.4 Unnötiges Hinausschieben von Arbeiten vermeiden.....	44
3.2.5 Zeitanalysen durchführen.....	45
3.3 Sich konzentrieren.....	49
3.3.1 Mit Störungen umgehen.....	50
3.3.2 Arbeitsplatz gestalten.....	52
3.3.3 Bewusst handeln.....	54
3.3.4 Regeln zur Motivation beachten.....	54
3.3.5 Konzentrationsanalysen durchführen.....	54
3.4 Mit Angst und Stress umgehen.....	56
3.4.1 Sich einen günstigen Einstieg ins Studium verschaffen.....	56
3.4.2 Realistisch und positiv denken und handeln.....	57
3.4.3 Günstige äussere und körperliche Bedingungen schaffen.....	58
3.4.4 Belastende Situationen und sich selbst realistisch einschätzen.....	59
3.4.5 Aufkommende Angst bekämpfen.....	60
3.4.6 Angstanalyse durchführen.....	61

Wissen und Können aktiv erwerben.....	64
4.1 Wesentliches erkennen.....	65
4.1.1 Wahrnehmungskanäle situationsgerecht einsetzen.....	66
4.1.2 Auf die Form der Information achten.....	66
4.1.3 Den Aufbau einer Information erkennen.....	68
4.2 Informationen anreichern.....	70
4.3 Informationen ordnen.....	73
4.3.1 Ordnungsprinzipien.....	73
4.3.2 Kurzzusammenfassungen.....	77
4.3.3 Gezielt anwenden.....	78
4.4 Wiederholen und Üben.....	78
4.5 Das eigene Verstehen und Können kontrollieren.....	81
Studiensituationen bewältigen: Studienalltag.....	84
5.1 Notizen machen.....	84
5.1.1 Das Notizenmachen vorbereiten.....	85
5.1.2 Notizen gezielt machen.....	88
5.1.3 Notizen nachbearbeiten.....	90
5.2 Lesen.....	92
5.2.1 Vor dem Lesen: Das Lesen vorbereiten.....	92
5.2.2 Während des Lesens: Gezielt lesen.....	94
5.2.3 Nach dem Lesen: Das Gelesene nachbearbeiten und wiederholen.....	98
5.3 In Gruppen lernen und arbeiten.....	102
5.3.1 Vor der Gruppenarbeit.....	102
5.3.2 Während der Gruppenarbeit.....	103
5.3.3 Nach der Gruppenarbeit.....	104
5.3.4 Zwei Spezialfälle.....	104
5.4 Überzeugend präsentieren.....	106
5.4.1 Eine Präsentation vorbereiten.....	106
5.4.2 Eine Präsentation durchführen.....	110
5.4.3 Eine Präsentation nachbereiten.....	112
Studiensituationen bewältigen: Prüfungen bewältigen.....	114
6.1 Prüfungen vorbereiten.....	115
6.1.1 Prüfungssituation und sich selbst einschätzen.....	115
6.1.2 Vorbereitungsplan erstellen.....	116
6.1.3 Lernprozess.....	117
6.1.4 Sich auf die Prüfung einstimmen.....	119
6.2 Sich konzentriert in die Prüfung begeben.....	120
6.3 Sich während einer schriftlichen Prüfung richtig verhalten.....	120
6.3.1 Gezielt einsteigen.....	120
6.3.2 Prüfung lösen.....	121
6.4 Sich in einer mündlichen Prüfung richtig verhalten.....	128
6.5 Die Prüfung nachbearbeiten.....	129

<b>7</b>	<b>Eine schriftliche Arbeit verfassen.....</b>	<b>133</b>
7.1	Schreibsituation einschätzen.....	134
7.2	Forschen.....	135
7.2.1	Thema bestimmen.....	135
7.2.2	Forschungsfrage bestimmen.....	137
7.2.2.1	Forschungsfrage formulieren und begründen.....	138
7.2.2.2	Forschungsfrage finden: Informationsquellen als Grundlage nutzen.....	140
7.2.3	Antworten auf die Forschungsfrage suchen.....	148
7.3	Strukturieren - Disposition entwerfen.....	152
7.3.1	Grobdisposition.....	153
7.3.2	Feindisposition.....	157
7.4	Schreiben und Gestalten.....	159
7.4.1	Entwurf schreiben.....	159
7.4.2	Entwurf überarbeiten.....	177
7.4.3	Reinfassung produzieren.....	179
7.5	Dokumentieren im Besonderen.....	184
7.5.1	Drei Arten des Dokumentierens.....	184
7.5.2	Dokumentieren nach den Standards der American Psychological Association (APA).....	185
7.5.2.1	Quellenangabe begleitend zum Text (Zitieren) nach APA.....	185
7.5.2.2	Informierende und bibliografische Anmerkungen nach APA ...	196
7.5.2.3	Literaturverzeichnis nach APA.....	197
7.5.3	Dokumentieren nach den Standards der Modern Language Association (MLA).....	225
7.5.3.1	Quellenangabe begleitend zum Text (Zitieren) nach MLA.....	225
7.5.3.2	Informierende und bibliografische Anmerkungen nach MLA.....	232
7.5.3.3	Literaturverzeichnis nach MLA.....	233
	, i	
	Literaturverzeichnis.....	260
	Register.....	262