

Inhalt

1.	Einleitung	09
1.1	Verbesserung von Lernkompetenzen in Tutorien, selbstorganisierten Lerngruppen und im Selbststudium.....	10
1.2	Themen der Toolbox	14
2.	Theoretische Grundlagen	15
2.1	Selbstgesteuertes Lernen als Lernkompetenz für erfolgreiches Studieren	15
2.1.1	Kognition, Motivation und Emotion	15
2.1.1.1	Kognition	16
2.1.1.2	Motivation	19
2.1.1.3	Emotion	21
2.1.2	Kooperative Kompetenz	22
2.1.3.	Kritische Medienkompetenz	24
3.	Handreichung: 40 Tools	26
3.1.	Überblick	26
3.2.	Selbstmanagement	28
3.2.1	Motivationsförderung im Studium	29
3.2.1.1	Arbeitsreflexion zu Zielsetzung und Ressourceneinsatz	30
3.2.2	Zeitmanagement	33
3.2.2.1	Reflexion des bisherigen Umgangs mit der Zeit	33
3.2.2.2	Festlegen von Arbeitszielen und Prioritätensetzung	34
3.2.2.3	Erstellung von Aufgabenplänen.....	35
3.2.2.4	Erstellung eines Wochenplans	36
3.2.2.5	Trennung von Arbeit und Freizeit.....	38
3.2.2.6	Konzentration, Wiederholung und Lernumgebung.....	39
3.2.2.7	Einhalten des Plans	39
3.3.	Lernstrategien umsetzen mit Lerntechniken	41
3.3.1	Lesetechniken	41
3.3.1.1	Schnell lesen	42
3.3.1.2	Aktives lesen	42

3.3.2	Fragetechniken	44
3.3.3	Lernbilder	47
3.3.3.1	Strukturierte Lernbilder	48
3.3.3.1.1	Hierarchische Strukturen	48
3.3.3.1.2	Visualisierung von Abläufen	49
3.3.3.1.2.1	Flussdiagramm	50
3.3.3.1.3	Zahlenbilder	52
3.3.3.2	Freie Lernbilder	52
3.3.3.2.1	Mind Mapping	52
3.3.4	Lerndokumentationen	54
3.3.4.1	Mitschrift	55
3.3.4.2	Graf-iz	57
3.3.4.3	Lernprotokolle	58
3.3.4.4	Lerntagebuch	59
3.3.4.5	Wissensdatenbank	60
3.4.	Lerngruppenarbeit	62
3.4.1	Lernpartnerschaft	65
3.5.	Referate erstellen und präsentieren	66
3.5.1	Was soll ein Referat im Studium leisten?	66
3.5.2	Aufbau und inhaltliche Gestaltung des Referates -Struktur und Argumentation	68
3.5.3	Präsentation des Referates	69
3.5.3.1	Rhetorische Mittel	70
3.5.3.1.1	Vortragsstil	71
3.5.3.1.2	Medieneinsatz und Visualisierungen	72
3.5.3.1.3	Leitfaden für ein Feedback zu Referaten in Lehrveranstaltungen	76
3.5.4	Ergänzende Tipps	79
3.6.	Hausarbeiten schreiben	81
3.6.1	Phasenverlauf des Schreibprozesses	82
3.6.2	Themen- und Fragestellungsfindung	84
3.6.2.1	Themeneingrenzung	84
3.6.3	Gliederungshilfen	85
3.6.3.1	Clustern	87
3.6.4	Wichtige Schreibtools: Exposé und Exzerpt	89
3.6.5	Checkliste Schreiben im Studium	93

3.7.	Gezielte Prüfungsvorbereitung.....	95
3.7.1	Lerneinstieg mit Checkliste.....	95
3.7.2	Mündliche Prüfungen.....	97
3.7.2.1	Frageformen in der mündlichen Prüfung	98
3.7.2.2	Mündliche Prüfungen und ihr Verlauf	100
3.7.3	Schriftliche Prüfungen	102
3.7.4	Stressabbau vor und in Prüfungen.....	104
3.7.4.1	Positive Selbstinstruktionen und positive Zuwendung.....	106
4.	Schlussbemerkung	108
	Zur Autorin	110
	Literaturverzeichnis	111