



Inhaltsverzeichnis

Grundkompetenzen und individuelle Lernförderung	4
Erklärung der Symbole	9
1 Ich organisiere mein Lernen	10
○ 1.1 Fragen zu meiner eigenen Arbeitsweise	10
○ 1.2 Hefteinträge übersichtlich gestalten	13
○ 1.3 Mein Arbeitsplatz zu Hause	19
○ 1.4 Tipps zum Arbeitsplatz Schule	27
○ 1.5 Arbeitsschritte planen	32
2 Methoden zur Aufnahme von Informationen	45
○ 2.1 Genaues Beobachten und Sehen üben	45
○ 2.2 Gutes Zuhören macht das Lernen leichter	51
3 Methoden zur Verarbeitung und Speicherung von Informationen	57
○ 3.1 So arbeitet unser Gedächtnis	57
○ 3.2 Wiederholungen helfen gegen das Vergessen	69
○ 3.3 Sinn und Möglichkeiten von Pausen	76
○ 3.4 Lernen und Üben zur richtigen Zeit	84
○ 3.5 Meinen Lerntyp beachten	91
4 Ich kann erfolgreich lernen	98
○ 4.1 Eine positive Lerneinstellung finden	98
○ 4.2 Ziele für eine Lernaufgabe setzen	102
○ 4.3 Sich einen Überblick verschaffen und einen Lernplan erstellen	105
○ 4.4 Entspannt lernen	109
Literaturverzeichnis	112