

Inhaltsverzeichnis

Der Autor	V
Vorwort	VII
Inhaltsverzeichnis	IX
Abkürzungsverzeichnis	XV
1. Einleitung.	1
1.1 Das Jura-Studium	2
1.1.1 Spezifika	2
1.1.2 Ablauf.	3
1.2 Die richtige Hochschule.	4
1.2.1 Grundfragen für die Auswahl	4
1.2.2 Moderne Didaktik	5
1.2.3 Tipps zur Einschätzung der pädagogischen Passung der Hochschule	7
1.3 Ihre Verantwortung	9
1.3.1 Die Eltern sind nicht mehr zuständig	10
1.3.2 Es ist nicht leicht.	10
1.3.3 Verhalten im Lehrbetrieb	11
1.3.4 Um was es in diesem Buch nicht geht.	12
1.4 Haben Sie AKZEPTIERT?	13
2. Analyse der Ausgangssituation	15
2.1 Prüfungsrelevanz: Worauf muss ich mich eigentlich vorbereiten?	15
2.1.1 Blick in die Unterlagen	16
2.1.2 Der Blick in die Vergangenheit	17
2.1.3 Lernstoffeinschätzung	17
2.2 Blick auf andere notwendige Arbeitsbereiche	18
2.3 Die Zeit unmittelbar vor der Prüfung.	19
3. Konzentration auf das Lernen	21
3.1 Lernstrategien zur Vorbereitung	21
3.1.1 Was ist Lernen?.	21
3.1.2 Lernen über die Sinne.	23
3.1.3 Unser Gedächtnis	24
3.1.4 Lernen – was gelangt ins Langzeitgedächtnis?	25
3.1.5 Vergessen	25
3.2 Der Zwang zum selbstgesteuerten Lernen	28
3.3 Die eigene Motivation	29
3.3.1 Doping?.	29
3.3.2 Gründe für das Lernen finden	31
3.3.3 Hilfe von außen	32

3.3.4	Intrinsische Motivation	32
3.3.5	Emotionen	33
3.3.6	Rahmenbedingungen für die eigene Motivation zum Lernen	34
3.3.7	Aufschieben als Lernkrankheit?	36
3.3.8	Bulimielernen?	38
3.3.9	Konzentrationsfähigkeit	39
4.	Ziele	43
4.1	WHID – Was habe ich davon?	43
4.2	Lernen als Projekt organisieren	47
4.3	Andere Prioritäten neben dem Lernen	48
4.3.1	Learn-Work-Life-Balance	48
4.3.2	Abstimmung mit dem eigenen Umfeld	51
5.	Eigene Stärken	52
5.1	Rechte oder linke Gehirnhälfte?	52
5.2	Welcher Lerntyp sind Sie?	54
5.3	Nutzung unterschiedlicher Sinneskanäle	57
5.4	Rückschau	58
6.	Planung	60
6.1	Umgang mit der Zeit	60
6.2	Konkrete Lernplanung	62
6.2.1	Schriftliche Planung	63
6.2.2	Wie viel Zeit für welche Inhalte?	66
6.2.3	Reihenfolgen und Detailplanung	66
6.2.4	Abwechslung hilft	67
6.3	Ganzheitliche Planung: Die anderen Lebensbereiche nicht vergessen!	67
6.4	Die Verwendung von Planungsinstrumenten	68
6.5	Die ALPEN-Methode	68
6.6	To-do-Listen	69
6.7	Weitere Zeitplanungssysteme	70
6.7.1	Großes Arbeitsbuch	70
6.7.2	Verwendung von Diktiergeräten	72
6.7.3	Verwendung von Organizern	73
6.8	Planungskontrolle	74
6.9	Rahmenbedingungen organisieren	74
6.9.1	Den Lernplatz gestalten	74
6.9.2	Fester Arbeitsplatz	74
6.9.3	Ordnung am Arbeitsplatz	75
6.9.4	Der Schreibtisch: Kern des Arbeitsplatzes	76
6.9.5	Der Stuhl	77
6.9.6	Regale	77

6.9.7	Belüftung, Temperatur und Licht	77
6.9.8	Ruhe am Arbeitsplatz	77
6.9.9	Musik beim Lernen?	78
6.10	Zeit zum Lernen gewinnen: Effizienz auch in anderen Lebensbereichen	78
6.10.1	Prioritätensetzung	79
6.10.2	Zeitfresser finden.	81
6.10.3	Nein sagen	82
6.10.4	Abbau von Störungen.	84
7.	Tuning mit Metakognition	87
7.1	Hinterfragen Sie sich!	87
7.2	Drehen Sie Loops!	87
8.	Instrumente zum Lernen	91
8.1	Das Aufnehmen des Lernstoffs	91
8.2	Fragen an den Lernstoff stellen	91
8.3	Grundsätzliche Lerntipps.	92
8.4	Die eigene Recherche	93
8.5	Der Besuch von Lehrveranstaltungen	93
8.5.1	Erhöhte Aufnahmebereitschaft und aktives Lernen mit der TQ3L-Methode	94
8.5.2	Mitschriften	96
8.5.3	Nachbereitung	98
8.6	Selbstlernen als Alternative und Ergänzung	98
8.7	Lernen in Lerngruppen	99
8.7.1	Vorteile der Gruppenarbeit im Überblick	100
8.7.2	Wie Lerngruppen funktionieren	101
8.7.3	Vorbereitung und Durchführung von Treffen der Lerngruppe	103
8.7.4	Potenzielle Schwierigkeiten in Lerngruppen	104
8.7.5	Die Gruppe auch als unterstützende Beratungsinstanz nutzen.	105
8.7.6	Überprüfung der eigenen bestehenden Lerngruppe	106
8.8	Lesen	106
8.8.1	Vorbereitung des Lesens.	108
8.8.2	Der Leseprozess	109
8.8.3	Erste Fragen.	110
8.8.4	SQ3R-Methode	110
8.8.5	Weiterentwicklung: Das MURDER-Schema	113
8.8.6	Schnellesetechniken	114
8.8.7	Ermittlung der eigenen Lesegeschwindigkeit.	115
8.8.8	Lesetraining.	117
8.8.9	Textmarkierungen.	118
8.8.10	Notizen erstellen.	119
8.8.11	Abschließende Hinweise.	120
8.9	Nutzung von Visualisierungen.	120

8.9.1	Das Anfertigen von Exzerpten	121
8.9.2	Lern-Karteikarten nutzen	122
8.9.3	Das Erstellen von Mindmaps	125
8.9.4	Lernen mit dem großen Bild	126
8.10	Mnemotechniken	127
8.10.1	Körperliste	128
8.10.2	Kettenmethode	128
8.10.3	Loci-Methode.	128
8.10.4	Merksprüche	129
8.10.5	Akronym-Methode	129
8.10.6	Grenzen der Mnemotechnik	130
8.11	Spezielle Hinweise für die schriftliche und mündliche Prüfung.	130
8.11.1	Strategien für Klausuren.	130
8.11.2	Strategien für mündliche Prüfungen	133
9.	Erhaltung	136
9.1	Gesunderhaltung	136
9.1.1	Stress vermeiden.	136
9.1.2	Ausgewogene Ernährung	138
9.1.3	Ausreichender Schlaf	138
9.2	Planung von Pausen und Erholung.	139
9.3	Entspannungstechniken	141
9.3.1	Autogenes Training	141
9.3.2	Paradoxe Muskelentspannung	142
9.4	Kampf dem inneren Schweinehund: Umgang mit Rückschlägen und Durchhalten.	143
10.	Repetition und Verinnerlichen	145
10.1	Wiederholungen	145
10.1.1	Repetitor oder nicht?.	145
10.1.2	Wiederholungstechniken	146
10.1.3	Wann wiederholen?	147
10.1.4	Weitere Tipps	148
10.2	Verinnerlichen.	149
10.2.1	Richtig anfangen.	149
10.2.2	Lernstoff verknüpfen.	149
10.2.3	Für Abwechslung sorgen	149
10.2.4	Kreatives Verarbeiten	150
11.	Turbo	151
11.1	Bulimielernen als Turbo einsetzen.	151
11.2	Der Master-Plan: Accelerated Learning in der Anwendung	151
11.2.1	Mentale Vorbereitung	154
11.2.2	Aufnahme des Wissens	155

11.2.3	Suche nach Sinn und Bedeutung	156
11.2.4	Treibstoff fürs Gehirn	158
11.2.5	Einsatz des Gelernten	158
11.2.6	Reflexion über das Lernen	159
11.3	Umgang mit Prüfungsangst	159
11.3.1	Strukturiertes Lernen verringert Prüfungsangst	160
11.3.2	Negative Gedanken bekämpfen	161
11.3.3	Hilfe für den Prüfungstag	162
12.	Fazit	163
	Literaturverzeichnis	165
	Stichwortverzeichnis	169