

## Inhalt

<b>1.</b>	<b>Einleitung</b> .....	09
1.1	Verbesserung von Lernkompetenzen in Tutorien, selbstorganisierten Lerngruppen und im Selbststudium.....	10
1.2	Themen der Toolbox .....	14
<b>2.</b>	<b>Theoretische Grundlagen</b> .....	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
<b>3.</b>	<b>Handreichung: 40 Tools</b> .....	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
<b>4.</b>	<b>Schlussbemerkung .....</b>	<b>108</b>
	<b>Zur Autorin .....</b>	<b>110</b>
	<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>111</b>