

# Inhaltsverzeichnis

Auf ein Wort – an Eltern und Lehrer .....	7
Vor Gebrauch schütteln – ein Vorwort für Schülerinnen und Schüler .....	9
1. Etappe: Probleme beim Lernen .....	13
2. Etappe: Der Lerneinstieg .....	17
3. Etappe: Aufteilung der Hausaufgaben in Portionen .....	21
4. Etappe: Reihenfolge der Hausaufgaben .....	23
5. Etappe: Die Ähnlichkeitshemmung .....	27
6. Etappe: Der feste Arbeitsplatz .....	31
7. Etappe: Das Drumherum am Arbeitsplatz .....	35
8. Etappe: Optimale Arbeitszeit .....	39
9. Etappe: Abschalten und Umschalten .....	43
10. Etappe: Warum Pausen nötig sind .....	47
11. Etappe: Die verschiedenen Lerntypen .....	51
12. Etappe: Lerntyp Lesen .....	54
13. Etappe: Lerntyp Hören .....	55
14. Etappe: Lerntyp Sehen .....	56
15. Etappe: Testauswertung .....	59
Testanweisung zur Ermittlung des eigenen Lerntyps .....	62
16. Etappe: Die 5-Gang-Lesetechnik .....	65
17. Etappe: Lesetext mit Kontrollfragen .....	69
18. Etappe: Das Lernplakat .....	73

19. Etappe: Wie man Vokabeln lernt – und sie vergisst . . . . .	75
20. Etappe: Eine Lernkartei als »Vokabelmaschine« . . . . .	81
21. Etappe: Wie man die Vokabelmaschine bedient . . . . .	85
22. Etappe: Klassenarbeiten sinnvoll vorbereiten . . . . .	89
23. Etappe: Tempomotivation – Training auf Zeit . . . . .	93
24. Etappe: Ein Wochenplan für mittelfristige Lernplanung . . . . .	95
25. Etappe: Prüfungsangst und Denkblockaden . . . . .	97
26. Etappe: Vor und während der Klassenarbeit. . . . .	101
27. Etappe: Stressfaktor Spickzettel . . . . .	103
28. Etappe: Die Fehlerstrichliste. . . . .	105
Fehlerstrichlisten Mathematik . . . . .	108
Fehlerstrichliste Englisch . . . . .	111
Fehlerstrichliste Französisch. . . . .	112
Fehlerstrichliste Latein . . . . .	113
29. Etappe: Konzentration und Aufmerksamkeit. . . . .	115
30. Etappe: Trainingsfeld Konzentration . . . . .	119
31. Etappe: Problemfeld Klassengemeinschaft . . . . .	123
32. Etappe: Lehrerknigge – der Umgang mit Lehrern. . . . .	125
33. Etappe: Motivation – was ist das?. . . . .	131
34. Etappe: Freizeit als Problem. . . . .	133
35. Etappe: Soziales Lernen in der Gemeinschaft . . . . .	135
36. Etappe: Kleines Sportstudio . . . . .	137
37. Etappe: Musik und Unterhaltung . . . . .	139
38. Etappe: Positive und negative Motivation. . . . .	141
39. Etappe: Grundbedürfnisse und Lernen. . . . .	145
40. Etappe: Stress abbauen und vermeiden . . . . .	147
41. Etappe: Lernen am Erfolg. . . . .	151

42. Etappe: Zwei einprägsame Merkwortreihen.....	155
43. Etappe: Wann Nachhilfe sinnvoll ist .....	157
44. Etappe: Arbeiten in der Gruppe .....	161
45. Etappe: Lärm stört die Konzentration .....	165
46. Etappe: Kreatives Schaffen .....	169
47. Etappe: Erlebnisfeld Natur .....	171
48. Etappe: Sammeln – kein Selbstzweck .....	175
49. Etappe: Das Freizeitrad .....	177
50. Etappe: Heftführung und Notizen .....	181
51. Etappe: Aktive Mitarbeit und freies Sprechen .....	183
52. Etappe: Ausdauer- und Willensschulung .....	185
Sachregister .....	189
Methodiktreppe .....	191