

Vorwort 9  
10 Top-Tipps 12

### RAHMENBEDINGUNGEN

TIPP 1: Üben definieren 13  
TIPP 2: Üben und wiederholen 15  
TIPP 3: Üben und Routine entwickeln 16  
TIPP 4: Üben in Zeiten der Erlebnisgesellschaft 17  
TIPP 5: Gegen das Pseudoüben 19  
TIPP 6: Gegen die Folgenlosigkeit des schulischen Übens 20  
TIPP 7: Üben als pädagogische Aufgabe verstehen 21  
TIPP 8: Manuelles und kognitives Üben 23  
TIPP 9: Individuelle Lernstile berücksichtigen 24

### PRAKTISCHE UMSETZUNG

TIPP 10: Üben in die Strukturebenen des Unterrichts integrieren 26  
TIPP 11: Dimensionen des Übens 28  
TIPP 12: Informationsverarbeitungsstrategien 29  
TIPP 13: Interaktionsstrategien 30  
TIPP 14: Handlungsstrategien 32  
TIPP 15: Unterschiedliche Übungsarten einsetzen 33  
TIPP 16: Was Schüler vom Üben erwarten 34  
TIPP 17: Kriterien für intelligentes Üben 36  
TIPP 18: Übungen evaluieren I 38  
TIPP 19: Übungen evaluieren II 40

### ÜBUNGSFORMEN

TIPP 20: Üben durch Wiederholen 41  
TIPP 21: Üben durch Anwenden 42  
TIPP 22: Üben durch Vertiefen 44  
TIPP 23: Üben durch Transfer 45  
TIPP 24: Üben durch Lernkontrollen 46

- TIPP 25: Üben intelligent gestalten 48
- TIPP 26: Indikatoren für intelligentes Üben 49
- TIPP 27: Übungsstrategien entwickeln 50
- TIPP 28: Passgenaue Übungsaufgaben stellen 51
- TIPP 29: Sinnstiftend üben 52

## ÜBUNGSFÖRDERLICHES KLIMA

- TIPP 30: Gutes Lernklima schaffen 53
- TIPP 31: Lehrerrolle klären 54
- TIPP 32: Differenzierungsmöglichkeiten im Unterricht 55
- TIPP 33: Lerngruppen bilden 56
- TIPP 34: Erfolgreich Aufgaben konstruieren 57
- TIPP 35: Auf Übungsvielfalt achten 58
- TIPP 36: Für Ruhe sorgen 59
- TIPP 37: Mit Fehlern umgehen 61
- TIPP 38: Rückmeldung geben 62
- TIPP 39: Kontrollmöglichkeiten anbieten 64

## GEDÄCHTNISTRAINING

- TIPP 40: Laut denken 65
- TIPP 41: Eselsbrücken konstruieren 66
- TIPP 42: Lernstoff in Bilder verwandeln 68
- TIPP 43: Mit Farben arbeiten 69
- TIPP 44: Lernstoff mit Schlüssel- und Signalwörtern ordnen 70
- TIPP 45: Mit Rhythmus auswendig lernen 70
- TIPP 46: Virtuelle Räume entwerfen 71
- TIPP 47: Übungsphasen für Gedächtnistraining nutzen 72
- TIPP 48: Übungsstunden für Gedächtnistraining nutzen 73
- TIPP 49: Gedächtnistraining als Ritual einführen 74

## ÜBUNGSINSTRUMENTE

- TIPP 50: Übungsinstrumente beherrschen 75
- TIPP 51: Lernkarteien einsetzen 76
- TIPP 52: Lernplakate gestalten 78
- TIPP 53: Lerntagebücher führen 79

- TIPP 54: Lernprogramme nutzen 81
- TIPP 55: Merkzettel formulieren 83
- TIPP 56: Spickzettel erstellen 84
- TIPP 57: Übungsspiele kreieren 86
- TIPP 58: Mit Visualisierungshilfen arbeiten 88
- TIPP 59: Auditive und audiovisuelle Medien einsetzen 90

## ERSCHLIESSUNGSTECHNIKEN

- TIPP 60: Katalogisieren: Karteikartensysteme 91
- TIPP 61: Katalogisieren: Pinnwände und Zettelsysteme 92
- TIPP 62: Katalogisieren: Elektronische Datenbanken 93
- TIPP 63: Lesetechniken: Punktueller Lesen 94
- TIPP 64: Lesetechniken: Diagonales Lesen 95
- TIPP 65: Lesetechniken: Intensives Lesen 96
- TIPP 66: Lesetechniken: 4-Gang-Lesetechnik 97
- TIPP 67: Exzerpte anfertigen 98
- TIPP 68: Schreibtechniken: Schreibtypus bestimmen 100
- TIPP 69: Schreibtechniken: Assoziierend-paralleles Schreiben 102

## STRUKTURIERUNGSTECHNIKEN

- TIPP 70: Wissen strukturieren 103
- TIPP 71: Mindmapping I 103
- TIPP 72: Mindmapping II 105
- TIPP 73: Cluster bilden 106
- TIPP 74: Mit Kartenabfragetechnik Wissen ordnen 107
- TIPP 75: Grafiken, Tabellen und Diagramme 108
- TIPP 76: Säulen-, Torten- und Kurvendiagramme 109
- TIPP 77: Schaubilder auswerten I 110
- TIPP 78: Schaubilder auswerten II 111
- TIPP 79: Flussdiagramme 113

## PLANUNGSTECHNIKEN

- TIPP 80: Sich Grundfertigkeiten des Übens aneignen 114
- TIPP 81: Arbeitsmaterial bereithalten 115
- TIPP 82: Arbeitsmaterial systematisch ordnen 116

- TIPP 83: Arbeitsmaterial auf Funktionstauglichkeit prüfen 118
- TIPP 84: Übungs- und Arbeitsumfeld gestalten 119
- TIPP 85: Übungsmotivation erzeugen 120
- TIPP 86: Absprachen verbindlich treffen 122
- TIPP 87: Sich selbst analysieren 123
- TIPP 88: Unterrichtsstoff zusammenfassen 124
- TIPP 89: Schulfächer und Lernphasen planen 125

## SCHÜLERGERECHTE ÜBUNGSSCHULE

- TIPP 90: Rituale als Strukturelement nutzen 126
- TIPP 91: Zeit zum Üben einplanen 127
- TIPP 92: Hausaufgabe: Üben 128
- TIPP 93: Im Schulstundentakt üben 130
- TIPP 94: Mit Arbeitsplänen üben 131
- TIPP 95: Übungsparcours einrichten 132
- TIPP 96: Übungscurriculum entwickeln 135
- TIPP 97: Übungskompetenz erwerben 136
- TIPP 98: Schülerfirma gründen 137
- TIPP 99: Schüler leisten „Nachbarschaftshilfe“ 138

Literaturhinweise 141

Register 142