

# Inhalt

## **Einführung Studieren. Das Handbuch 1**

- Wie nutze ich dieses Buch am besten? 2
- Wo fängt man an? 3
- Sieben Lernmethoden 4
- Was erwarte ich vom Studium? 6

## **1 Vorbereitung auf das Studium 7**

- Sich für ein Studium bewerben 8
- Bin ich bereit für das Studium? 9
- Was dich im Studium erwartet 10
- Selbstständiges Lernen 12
- Eigenständiges Lernen: Werde selbst aktiv 13
- Entwicklung persönlicher und akademischer Fähigkeiten 14
- Dein Jahr an der Uni 15
- Was wird von dir erwartet? 16
- Ängste 17
- Ängste bewältigen 18
- Wie kann ich mir selbst helfen? 20
- Acht Dinge, die du tun kannst, bevor du mit dem Studium anfängst 21
- Einschreibung und Einführung 23
- Kurz zusammengefasst 24

## **2 Ermittle deine Fertigkeiten 25**

- Die fünf Bestandteile der Lernkompetenzen 26
- Fertigkeiten und Eigenschaften, die du bereits besitzt 27
- Aktuelle Fertigkeiten und Eigenschaften 29
- Persönliche Fähigkeiten in akademische Fertigkeiten umwandeln 30
- Fertigkeiten fürs Studium: Prioritäten, Stufe 1 31
- Fertigkeiten fürs Studium: Prioritäten, Stufe 2 32
- Fertigkeiten fürs Studium: Aktionsplan 33
- Die Entwicklung der Fertigkeiten kontrollieren 34
- Persönliche Profile 35
- Übertragbare und soziale berufliche Kompetenzen 36
- Akademische Fertigkeiten in übertragbare und soziale Kompetenzen umwandeln 37
- Erfolge und Leistungen dokumentieren 38
- Ein Portfolio erstellen 39
- Kurz zusammengefasst 40

## **3 Intelligenz und Lernen 41**

- „Bin ich intelligent genug für die Uni?“ 42
- Neun verschiedene Ansichten über Intelligenz 43
- Was ist „Lernen“? 48
- Sechs Bedingungen zum Lernen 50
- Optimales Lernen 53
- Kurz zusammengefasst 54

## **4 Lernen mit der C·R·E·A·M-Strategie 55**

- Finde deine kreative Ader 56
- Sei ein Professor – und andere Ideen 57
- Kreatives Lernen 58
- Welchen Lernstil habe ich? 59

- Reflektierendes Lernen 61
- Wie gut bin ich? 62
- Reflektierende Lerntagebücher 63
- Harte Arbeit *versus* effektive Arbeit 64
- Effektives Lernen 66
- Sich zum Lernen auffragen 67
- Wann, wie und wo? 68
- Organisiere deinen Arbeitsplatz 69
- Manage deine Zeit 70
- Effektives Führen eines Terminplaners 71
- Zehn Vorschläge, um Zeit zu sparen 73
- Lernzeit 74
- Wo ist die Zeit geblieben? 75
- Zeitkreis 76
- Zeitmanagement 77
- Prioritäten-Organizer 78
- Pläne vom Abgabetermin rückwärts 79
- Arbeit und Studium effektiv verbinden 80
- Berufsbezogene Projekte erfolgreich organisieren 81
- Die fürs Studium freigestellte Zeit effektiv organisieren 82
- Aktives Lernen 83
- Die Betonung liegt auf Aktion! 84
- Aktive Lernstrategien 85
- Motiviertes Lernen 86
- Was will ich an der Uni erreichen? 87
- Finde mithilfe deiner Ziele die richtige Lernstrategie 88
- Erwünschte Ergebnisse/Ziele erreichen 90
- Die C·R·E·A·M-Strategie 91
- Kurz zusammengefasst 92

## **5 Mit anderen arbeiten 93**

- Mit anderen lernen 94
- Arten der Zusammenarbeit 95
- Reden und Zuhören 96
- Argumente anbringen 97
- Wie man eine Gruppe zum Laufen bringt 98
- Wie man ein erfolgreiches Gruppenmitglied ist 99
- Wie man mit schwierigen Situationen in der Gruppe zurechtkommt 100
- Vorurteile, Ungerechtigkeit und Diskriminierung 101
- Wie man mit Diskriminierung umgeht 102
- Wie man mit Diskriminierung fertig wird 103
- Wie gut arbeite ich bei Seminaren und in Gruppen mit? 104
- Lerngruppen zur Unterstützung des Studiums 105
- Wie man sich Arbeit teilt ohne zu mogeln 106
- Vorträge halten 107
- Wie erfolgreich kann ich einen Vortrag halten? 109
- Sei dir deines Publikums bewusst 110
- Kurz zusammengefasst 110

## **6 Recherche- und Lesefähigkeiten 111**

- Analysiere die Aufgabe 112
- Nutze die Bibliothek so gut wie möglich 113
- Informationen in der Bibliothek finden 114

Wichtige Informationen ermitteln und auswählen	115
Bin ich ein guter Leser?	116
Das Leseverständnis verbessern	119
Die Lesegeschwindigkeit verbessern	120
Strategien, um dein Lesen zu beschleunigen	121
Notizen machen	122
Verschiedene Stile, sich Notizen zu machen	123
Tipps für schnelleres Notizen machen	125
Mit Selbstvertrauen Notizen machen	126
Informationen aufzeichnen und nutzen	127
Plagiate	128
Plagiate aufspüren	129
Literatur- und Quellenangaben	130
Literatur- und Quellenangaben machen	131
Das Literaturverzeichnis schreiben	132
Vorlesungen optimal nutzen	133
Vorlesungsmitschriften: Deckblatt	134
Wie hilfreich sind deine Aufzeichnungen?	135
Übungsaufgaben lösen	136
Praktika und Laborarbeit	137
Kurz zusammengefasst	138

## 7 E-Learning, Technik und individuelles

<b>Lernen</b>	<b>139</b>
Den Computer für erfolgreiches Studium nutzen	140
Gesundheit und Sicherheit beim Gebrauch eines Computers	141
Welche Computerkenntnisse brauche ich?	142
Organisatorische Fähigkeiten beim Lernen am Computer	144
E-Learning: Wichtige Fachausdrücke	146
Das Internet optimal nutzen	147
Online Suchen	148
Eine Online-Suche durchführen	149
Deine Internetsuche eingrenzen oder ausweiten	150
Erweiterte Datenbanksuche	151
Wissenschaftliche Ressourcen im Internet	152
Was ist E-Learning?	153
E-Learning: Erste Schritte	154
E-Learning und individuelles Lernen	155
Individuelles E-Learning: Portale und Lernplattformen	156
E-Learning: Wikis, Blogs, RSS-Feeds und Podcasts	157
E-Kommunikation beim Lernen nutzen	158
Gestalte dein Lernen individuell	159
Mehr über die individuellere Gestaltung deines Studiums	160
Ein Online-Gruppenprojekt managen	161
Manage die E-Kommunikation für ein Projekt	162
Ein E-Projekt managen	163
Kurze Zusammenfassung	166

## 8 Schreiben für die Uni

<b>167</b>	
Wie gut komme ich mit schriftlichen Aufgaben zurecht?	168
Schreiben, wenn man aus der Übung ist	169
Verbessere deine schriftliche Arbeit	170
Schreibhemmungen	170
Ähnlichkeiten zwischen akademischem Schreiben und anderen Tätigkeiten	171
Eine Schreibblockade überwinden	172
Tricks um loszulegen	173
Schreibblockaden: Tipps von Studenten	174
Aufsätze und andere akademische Texte	175

Das „Sieben-Punkte-Verfahren“ für schriftliche Aufgaben	176
Die Aufgabenstellung analysieren	178
Schlüsselwörter in Aufgabenstellungen	179
Sich ein eigenes Aufsatzthema ausdenken	180
Gemeinsamkeiten aller akademischen Schreibstile	181
Strukturiere deine Arbeit	182
Infos organisieren: Plane deine Arbeit	183
Einen Aufsatz strukturieren	184
Plane deine schriftliche Arbeit	185
Planungsstadien	186
Mit Begriffspyramiden deine Gedanken ordnen	187
Mit Begriffspyramiden deinen Aufsatz planen	189
Entwürfe schreiben	191
Absätze	192
Überprüfe deine Absätze	194
Ideen verknüpfen	195
Bearbeite deinen Entwurf	196
Finale Entwürfe bearbeiten	197
Die Darstellung deiner Arbeit	198
Worauf legt dein Dozent wert?	199
Kurze Zusammenfassung	200

## 9 Entwickle dein Schreiben weiter

<b>201</b>	
Stilistische Grundsätze für akademisches Schreiben	202
Sei präzise	204
Fakten, Meinungen oder Argumente anbringen	204
Für unterschiedliche Fachgebiete schreiben	205
Alternativen zum wissenschaftlichen Modell	207
Verschiedene akademische Herangehensweisen	208
Unterschiedliche Stile	209
Deskriptives Schreiben	210
Argumentatives/analytisches Schreiben	211
Rahmenplan für einen argumentativen Aufsatz	212
Bewertendes/analytisches Schreiben	213
Rahmenplan für eine vergleichende Arbeit	215
Auf persönliche Erfahrungen zurückgreifen	216
Was bringt gute Noten?	217
Das Feedback der Dozenten nutzen	218
Wie sieht ein Aufsatz bzw. Essay aus?	219
Kurz zusammengefasst	224

## 10 Sicherer Umgang mit Zahlen

<b>225</b>	
Was muss ich wissen?	226
Sicherheit im Umgang mit Zahlen aufbauen	227
Kannst du Zahlen trauen?	229
Zahlen und Statistiken hinterfragen	230
Bruchrechnung	231
Auf- und Abrunden	232
Prozentrechnung	233
Brüche in Prozente umwandeln	234
Was sind „Mittelwerte“?	235
Mittelwerte berechnen: Das arithmetische Mittel („Der gleiche Anteil“)	236
Mittelwerte berechnen: Der Median („Die mittlere Zahl“)	237
Mittelwerte berechnen: Der Modalwert („Der Häufigste“)	238
Arithmetisches Mittel, Median und Modalwert vergleichen	238
Fünf-Punkte-Zusammenfassungen und Quartile	239
Fünf-Punkte-Zusammenfassungen anwenden	240

Tabellen, Diagramme und Graphen verwenden 241  
Graphen interpretieren 242  
Tabellen interpretieren 243  
Diagramme interpretieren 244  
Fachbegriffe 245  
Kurze Zusammenfassung 246

## **11 Projekte, wissenschaftliche Arbeiten, Berichte und Fallstudien 249**

Was ist ein Projekt? 250  
Was ist eine wissenschaftliche Arbeit? 251  
Eigenverantwortliches Lernen: Vorteile, Herausforderungen, Risiken 252  
Projekte und andere eigenverantwortliche Arbeiten managen 253  
Thema und Titel auswählen 254  
Eine Untersuchungsstrategie entwickeln 255  
Fragebögen entwerfen 257  
Interviewtechniken 259  
Daten präsentieren und analysieren 260  
Eigenschaften eines Berichts 261  
Einen Bericht strukturieren 262  
Den Bericht schreiben: Einführende Abschnitte 263  
Den Bericht schreiben: Der Hauptteil 264  
Den Bericht schreiben: Schlussfolgerung, Empfehlungen, Abstract 265  
Berichte: Layout, Präsentation und Stil 266  
Checkliste für Projekte und wissenschaftliche Arbeiten 267  
Aktionsplan für wissenschaftliche Arbeiten 268  
Fallstudien 270  
Eine Fallstudie schreiben 271  
Kurze Zusammenfassung 272

## **12 Kritisches analytisches Denken 273**

Entwickle einen detektivischen Verstand 274  
Kritisches Denken beim Lesen 275  
Kritisches analytisches Denken 282  
Kritisches Denken beim Schreiben 283  
Kritisches analytisches Schreiben vs. deskriptives Schreiben 284  
Kritisches und deskriptives Schreiben erkennen 285  
Feedback zu den Übungen 287  
Kurze Zusammenfassung 290

## **13 Das Gedächtnis 291**

Individuelle Gedächtnisstrategien 292  
Welche Gedächtnisstrategien verwendest du? 293  
Verbessere dein Gedächtnis 294

Das Gehirn 295  
Das „dreieinige Gehirn“ 296  
Die Phasen des Erinnerungsprozesses 298  
Merkstrategien 300  
Das Gedächtnis liebt Ordnung 303  
Begriffspyramiden, Mindmaps und Bilder 304  
Informationen „stückeln“ 305  
Kurze Zusammenfassung 306

## **14 Prüfungsvorbereitung und Klausuren 307**

Was gehört zur Prüfungsvorbereitung? 308  
Effektive Prüfungsvorbereitung 309  
Strategien zur Prüfungsvorbereitung 311  
Lernen und Prüfungsvorbereitung 312  
Prüfungsvorbereitung: Ein Sieben-Punkte-Aktionsplan 313  
Vorbereitung auf die Prüfung 314  
Prüfungen 315  
In der Prüfung 316  
In Klausuren gut abschneiden 317  
Prüfungsstrategie 318  
Mit Stress klarkommen 319  
Kurze Zusammenfassung 322

## **15 Plane deine nächsten Schritte 323**

Was habe ich erreicht? 324  
Deine Leistung bewerten 330  
Plane deine Zukunft 331  
Bisherige Persönlichkeitsentwicklung 332  
Auf eine Karriere hin planen 333  
Bist du bereit für die Karriere? 334  
Lebenslanges Lernen 337  
Und als nächstes? Fähigkeiten für deinen Erfolg 338  
Persönliche Ziele klären 341  
Aktionsplan für die Ziele deiner persönlichen Entwicklungsplanung 342

## **Was nun? 343**

## **Zitierte Literatur 344**

## **Glossar 345**

## **Index 347**

## **Eigene Ideen? 350**



<http://www.springer.com/978-3-8274-2360-3>

Studieren - Das Handbuch

Cottrell, S.

2010, VIII, 352 S. 376 Abb. in Farbe., Softcover

ISBN: 978-3-8274-2360-3