

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Grundlagen der geistigen Arbeit</b>	<b>9</b>
1.1	Geistige Arbeit und Lernen	9
1.2	Lernprozess des Menschen	10
1.2.1	Individueller Lernprozess	11
1.2.2	Persönliche Lernziele	12
1.2.3	Die Lernperson selbst	14
1.2.4	Lernplanung	17
1.2.5	Lernrealisation	17
1.2.6	Lernsituation und Störgrößen	18
1.2.7	Lernkontrolle	19
1.2.8	Maßnahmen der Steuerung	21
1.3	Ermittlung des Lerntyps	22
1.3.1	Übungen zu den Lerntypen	23
1.3.2	Beschreibung der Lerntypen	25
1.4	Lerntheorien und Lernpraxis	27
1.4.1	Lernpraxis	28
1.4.2	Lerntheorien	28
1.5	Lernorganisation	34
1.5.1	Lernbedingungen organisieren	34
1.5.2	Lernprozesse organisieren	37
1.6	Arten der Techniken geistiger Arbeit	38
<b>2</b>	<b>Lern- und Lehrtechniken</b>	<b>40</b>
2.1	Lernen am Modell	41
2.1.1	Wahrnehmung und Verhalten	42
2.1.2	Gefühls-, Willens- und Denktyp	44
2.1.3	Unser Gedächtnis	45
2.1.4	Eselsbrücken	48
2.1.5	Problemlösendes Denken	49
2.2	Logisches Denken lernen	49
2.2.1	Logisches Denken	50
2.2.2	Aussagenlogik lernen	52

2.3	Erfolgreiches Lesen lernen	56
2.3.1	Lesen heute	57
2.3.2	Arten von Lesetechniken	58
2.4	Aktives Zuhören lernen	61
2.4.1	Zuhörmodell	62
2.4.2	Verhaltenstraining	63
2.4.3	Zuhör- und Sehübung	65
2.5	Genaueres Sehen und Mitschreiben lernen	65
2.5.1	Wesentliches herausarbeiten	66
2.5.2	Stenografieren lernen	67
2.6	Professionelles Reden lernen	68
2.6.1	Gute Redner	68
2.6.2	Vortragsplanung	70
2.6.3	Vortragsdurchführung	74
2.6.4	Vortragskontrolle	79
2.7	Fachbücher schreiben lernen	81
2.7.1	Schreiben braucht Motivation	82
2.7.2	Vorgehen beim Fachbuch-Schreiben	83
2.7.3	Praxisnahes oder abgehobenes Schreiben?	87
2.8	Produktives Handeln lernen	88
<b>3</b>	<b>Problemlösungs-/Kreativitätstechniken</b>	<b>91</b>
3.1	Prozess der Problemlösung	92
3.2	Brainstorming	94
3.3	Methode 635	94
3.4	Katalogisierungsmethode	95
3.5	Synektik	95
3.6	Morphologische Methode	96
3.7	Logische Methode	97
3.8	Weitere Problemlösungstechniken	100

<b>4</b>	<b>Praktische Arbeitstechniken</b>	102
4.1	Arbeitstechniken lernen	102
4.1.1	Zeitmanagement lernen	102
4.1.2	Stressbewältigung lernen	103
4.1.3	Fragetechniken lernen	103
4.1.4	Lebensbewältigung lernen	104
4.1.5	Prüfungen bestehen	105
4.2	Mündliche Prüfungen bestehen lernen	106
4.3	Schriftliche Prüfungen bestehen lernen	107
4.3.1	Klausurvorbereitung	108
4.3.2	Klausurbeginn	109
4.3.3	Klausurbearbeitung	109
4.3.4	Klausurende	111
4.4	Bewertung der Prüfungsleistungen	112
<b>5</b>	<b>Techniken wissenschaftlicher Arbeit</b>	114
5.1	Vorbereitung wissenschaftlicher Arbeiten	115
5.1.1	Umfassende Vorarbeiten	116
5.1.2	Materialübersicht, Materialauswahl, Beschaffung	117
5.1.3	Materialauswertung	118
5.2	Realisierung wissenschaftlicher Arbeiten	118
5.2.1	Anfertigung der Arbeit	119
5.2.2	Systematisch gliedern	120
5.2.3	Richtig zitieren und darstellen	122
5.2.4	Einwandfreies Literaturverzeichnis	123
5.2.5	Kontrolle der wissenschaftlichen Arbeit	124
5.2.6	Ergebnisgestaltung und Druck	124
5.3	Benotung und Begutachtung der Arbeit	125
	<b>Literaturverzeichnis</b>	126
	<b>Stichwortverzeichnis</b>	139
	<b>Abbildungsverzeichnis</b>	149
	<b>Über den Autor</b>	151