

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Worauf es beim Last-Minute-Lernen ankommt!	11
Das 80:20-Prinzip	12
Das Parkinson'sche Gesetz.....	14
„Wenn nur nicht das schlechte Gewissen wäre“ – drei Strategien im Umgang mit der Ambivalenz	17
Was ist Ambivalenz?	17
Ein Fallbeispiel: Der „Hardcore-Lerner“	18
Erste Strategie: Die „Entweder-oder-Variante“.....	19
Fortsetzung Fallbeispiel: Der „Hardcore-Lerner“	21
Zweite Strategie: Die „Sowohl-als-auch-Variante“.....	23
Exkurs: Die „Kleiner-Schatz“-Übung.....	24
Dritte Strategie: Die „Etwas-ganz-anderes-Variante“	26
Checkliste: Umgang mit Ambivalenzen.....	27
„Horch mal, wer da spricht“ – Der innere Dialog zwischen elterlichen Appellen und kindlichen Emotionen	29
Der Lernende und seine Ich-Zustände.....	29
Analyse eines inneren Dialogs.....	36
Ein Fallbeispiel: „Mach, was du für richtig hältst!“	36
Fazit.....	38
Lernprobleme sind Beziehungsprobleme – fünf Freiheiten für ein selbstbestimmtes Lernen	41
Erste Freiheit: „Ich darf Fehler machen und daraus lernen“	44
Zweite Freiheit: „Ich darf entspannt auf meine Lernziele hinarbeiten“	49
Dritte Freiheit: „Ich darf es mir recht machen“	53

Vierte Freiheit: „ Ich darf mir Zeit fürs Lernen nehmen“	57
Fünfte Freiheit: „Ich darf meinen Wunsch nach Lernpausen spüren“	58
Keine Freiheit ohne Risiko	65
Passives Verhalten als Motivation	67
Vier Formen der Passivität	68
Passives Verhalten bietet Schutz	71
Auf (Prüfungs-)Angst ist immer Verlass	73
Angst und Prüfungsleistung	73
Aktivierung und Lähmung – die zwei Seiten der Angst.....	74
Angstfreiheit ist eine Utopie	75
11 Tipps im Umgang mit Prüfungsangst.....	76
Ein Fallbeispiel: „Das Problem hinter dem Problem“	84
Lernen ist ein Prozess mit offenem Ausgang	87
1. Fallbeispiel: „Ich möchte' auch dürfen, was ich will“	88
2. Fallbeispiel: „Seit drei Jahren will ich Griechisch lernen“	89
3. Fallbeispiel: „Ist das überhaupt die richtige Berufswahl?“	89
Lernen kratzt an der Identität	91
Nachbemerkung: Wie schaffen wir uns Lernprobleme?	95
Literatur	99