

## Literaturliste für Studierende

(in der Universitätsbibliothek Ulm verfügbar)

### Lerntechnik

Brigitte Reysen-Kostudis

Leichter lernen. Für ein erfolgreiches Lernmanagement in Studium und Beruf.

1. Aufl. 2007, mvgVerlag Heidelberg, 2007

---

Brigitte Reysen-Kostudis stellt nicht nur effiziente Lernmethoden vor, sondern erläutert auch die Funktionsweise des Gehirns und klärt über das Wesen des Lernens auf. Was in Seminaren mit Studenten bereits erfolgreich erprobt wurde, stellt die Autorin nun in einer gelungenen Kombination aus Theorie und praktischen Arbeits- und Lernmethoden einem breiten Publikum vor:

- ❖ Alles Wissenswerte von der Planung eines Lernprojekts bis hin zur Bewertung der Endergebnisse – inklusive Zeit- und Selbstmanagement
  - ❖ Wie hält man persönliche Motivation zum Lernen aufrecht?
  - ❖ Tipps zu Methoden des wissenschaftlichen Arbeitens (Aufnahme, Bearbeitung und Wiedergabe von Wissen)
  - ❖ Techniken und Übungen für effektiveres Lernen, wie Konzentrationstraining, Speed Reading®, Mind Mapping
- 

Helga Esselborn-Krumbiegel,

Leichter lernen. Strategien für Prüfung und Examen.

1. Aufl. 03.2006, UTB Schöningh Paderborn, 2006

---

Prüfungsalarm! Wenn BA, MA, Diplom oder Staatsexamen anstehen, vielleicht aber auch "nur" die Klausur für einen wichtigen Schein, bricht bei vielen Studierenden Panik aus. Der Stoff, der gelernt und verstanden sein will, erscheint zu umfangreich, die Vorbereitungszeit zu knapp. Hier hilft Helga Esselborn-Krumbiegels neues Buch. Konzentriert auf das Wesentliche vermittelt es die Grundlagen sinnvoller Arbeitsorganisation, stellt effektive Lerntechniken vor, bietet Tipps für Klausuren und mündliche Prüfungen sowie Übungen zur Stressbewältigung.

---

## Prüfungen / Prüfungsangst:

Knigge-Illner, Helga

Ohne Angst in die Prüfung. Lernstrategien effizient einsetzen. Praktische Übungen und Tipps.

Eichborn Verlag, Frankfurt a. M., 2002 (nur noch gebraucht verfügbar)

---

Jeder kennt die Situation: Der Prüfungstermin rückt näher - Streß! Dieses Buch bietet vielfältige Tipps und Vorschläge, wie es gelingt, positiv mit der Prüfungsangst umzugehen. Dabei ist es wichtig, den zu bewältigenden Lernstoff sinnvoll zu strukturieren, die zur Verfügung stehende Zeit ökonomisch einzuteilen, geeignete Lernmethoden anzuwenden und sich mental auf die Prüfungssituation einzustellen.

---

Wolf, Doris; Merkle, Rolf

So überwinden Sie Prüfungsängste: psychologische Strategien zur optimalen Vorbereitung und Bewältigung von Prüfungen.

8. Aufl. PAL Mannheim, 2005

---

Wie die Autoren ihr Buch beschreiben: Wir möchten mit unserem Ratgeber dem Leser dabei helfen, den Prüfungsstreß zu mindern und der Prüfung den Angststachel zu ziehen. Anhand vieler Beispiele zeigen wir auf, durch welche negativen Gedanken und Phantasien man sich in Angst und Panik versetzt, und wie man lernen kann, seine negative Denkweise zu ändern. Dabei helfen die Methoden der gedanklichen Umbewertung, des mentalen Trainings und Entspannungsverfahren. Daneben erfährt der Leser mehr über Arbeits- und Lerntechniken sowie Strategien zur Steigerung der Motivation und Konzentration.

---

## Aufschieben

Rückert, Hans-Werner

Schluss mit dem ewigen Aufschieben: wie Sie umsetzen, was Sie sich vornehmen.

6. vollständig überarb. Aufl. Campus-Verl. Frankfurt [u.a.], 2006

---

Zum Teufel mit der "langen Bank"!

Wie schafft man es, seine Vorsätze auch umzusetzen? Damit die Vorsätze und Projekte keine frommen Wünsche bleiben, muss jeder Einzelne zunächst herausfinden, welcher Aufschieber-Typ er ist und dann entsprechend gegensteuern. Wie dies gelingen kann, erfahren die Leser in diesem Ratgeber. Hans-Werner Rückert legt in diesem Ratgeber sowohl die tiefer liegenden Ursachen für das leidige Aufschieben dar als auch wirksame Strategien, mit denen jeder gegen dieses Phänomen angehen kann.

---