

Inhalt

Vorwort 7

Teil 1 Motivation, Planung und die richtige Einstellung

1. Nimm deine Zukunft in die Hand 11
2. Motivation 22
3. Ziel und Teilziele 32
4. Planen und Prioritäten setzen 38
5. Deine Unterrichtszeit nützen 52
6. Mit deinen Lehrern zurechtkommen 68
7. Deine Klassenkameraden 84
8. Wie du auf alle Prüfungen Einsen bekommst 95
9. Prüfungsergebnisse analysieren 114
10. Wenn's eng wird 121
11. Rezept für ein gesünderes Schülerleben 134
12. Denk an dich selbst 147
13. Richte den Blick auf das Unmögliche 152
14. Gib niemals auf 165

Teil 2 Methoden für die Note Eins in allen Fächern

1. Meine Merkmethode 177
2. Meine Lernmethoden 199
 - *Die Methode für das Lösen von Aufgaben* 200
 - *Die Methode für das Erlernen von Fakten* 204
 - *Die Methode für das Verfassen schriftlicher Arbeiten* 207
 - *Die Methode für Referate und Präsentationen* 212
 - *Die Methode für das Erlernen von Sprachen* 218
 - *Die Methode für das Erlernen praktischer Fähigkeiten* 225
 - *Die Methode für den Sport* 228

- Nachwort 237