

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort für Lernende	6
Einstieg ins Lernen	7
Achtsamkeit	11
Blackout	17
Brainfood	23
Hausaufgaben	27
Konzentration	31
Laufend lernen	35
Lernplanung	39
Motivation	43
Präsentieren	49
Prüfungsangst	55
Schreibtischordnung	59
Selbstwirksamkeit	63
Standortbestimmung	67
Teamarbeit	71
Unterrichtsinhalte verarbeiten	75
Vorwissen aktivieren	81
Zeitmanagement	85
Literaturverzeichnis	91
Bildverzeichnis	93