

1. Strategie bestimmen

Ein Überblick über die Inhalte und Anforderungen der Prüfung ist in ein bis zwei Stunden erarbeitet, spart aber unzählige Tage Arbeit.



2. Aufwärmen

Zeitmanagement und Motivation sind das A&O beim Lernen. Achte aufs richtige Timing und finde ein Einstiegsritual.



3. Das Global Picture suchen

Beim Lesen und Lernen muss dir immer das „Wozu?“ klar sein. Verschaffe dir einen Überblick, generiere Fragen und setze Ziele, bevor es an die Details geht.



4. Strukturieren

Visualisiere Zusammenhänge. Verwende Strukturkarten, Tabellen, Mindmaps und unser Notizsystem, um Klarheit im Kopf zu schaffen.



5. In den Gedankenwettstreit treten

Nur wenn du etwas in konkrete Worte fassen kannst, hast du es wirklich verstanden. Diskutiere mit Freunden, erkunde schreibend bestimmte Fragen.



Lern-Fitness-Test:

Bist du ein guter Lernstrategie?

- Vor dem Lernen schreibe ich die Erfolgsfaktoren für die Prüfung auf.
- Ich versetze mich in eine positive Grundstimmung, bevor ich anfangen zu lernen und versuche, den Nutzen, nicht den Aufwand zu sehen.
- Ich habe mein Zeitmanagement im Griff.
- Ich kann mich zuverlässig zum Lernen motivieren.
- Ich kann mich gut konzentrieren.
- Lernen macht mir Spaß ...
- ... und wenn nicht, weiß ich, was zu tun ist, damit es mir leichter fällt.
- Ich habe einen realistischen Lernplan, der mir Überblick verschafft.
- Vorm Lesen überfliege ich den Text und bestimme, was ich im Detail lesen will und warum ausgerechnet diese Stellen bedeutsam sind.
- Ich weiß, wo ich die wichtigen Passagen in einem Text finde.
- Ich arbeitete mit Mindmaps und Strukturkarten, um mir komplexe Sachverhalte zu erschließen.
- Mit Hilfe von nützlichen Übersichten strukturiere ich meinen Lernstoff in der Form, in der er abgefragt wird.
- Ich habe verlässliche Lernpartner.
- Ich schreibe immer mindestens eine Probeklausur.

- Ich weiß, wie ich mir abstrakte Fachwörter oder Formeln innerhalb von zwei Minuten leicht merken kann.
- Ich weiß, wie ich die wichtigsten Punkte einer Theorie oder einer Vorlesungsfolie schnell und sicher speichern kann.
- Ich weiß, wann die beste Zeit für Pausen und Wiederholungen ist.
- Ich habe ein System für Wiederholungen etabliert.
- Ich weiß, wie ich meine Mitschriften lernförderlich gestalte.
- Ich bringe die wichtigsten Zusammenhänge und Details meines Fachs auf den Punkt.

- Ich kenne wirksame Mittel gegen Prüfungsangst.
- Ich habe eine passende Taktik für die kommende Prüfung.
- Nach Prüfungen werte ich meinen Lernprozess aus.
- Ich passe meinen Lernprozess flexibel an das Lernziel an.
- Ich bin mit meinen Noten grundsätzlich zufrieden.

Punkte: von 25

bis 5: Klopapier! 6-10: Käse 11-15: Oh... 16-20: Respekt! 20+: Schmecker!!

Im Studium vervielfacht sich der Lernaufwand im Vergleich zum Abi. Bist du dafür gewappnet? Bist du methodisch fit? Dieser Test dient der Selbsteinschätzung. Je weniger Punkte du hast, desto mehr wirst du von der „Bestnote“ profitieren. Entscheide selbst, ob du schneller, sicherer und strukturiertee lernen willst und deine Prüfungsangst im Zaum halten möchtest.

Hol dir die Bestnote!



Martin Krengel
Bestnote.
Lernerfolg verdoppeln,
Prüfungsangst halbieren.
Eazybookz; 15,95 € (D)
ISBN: 978-3-941193-666

Zeitmanagement-Experte Martin Krengel präsentiert mit diesem Bestseller ein krisensicheres 10-Schritt-Lernsystem, das dich zuverlässig zur perfekten Prüfung navigiert. Er räumt mit typischen Lernfehlern auf und erklärt geniale Merkricks, mit denen sich die Erinnerung an Vorlesungen, Fachwörter und Texte leicht verdoppeln lässt.

Hier findet jeder seinen persönlichen Last-Minute-Trick und eine Extraportion Motivation. Kurz: Ein unentbehrlicher Arschretter, der in keinem Studium fehlen sollte.

>> [Studienstrategie.de/buch/bestnote](https://www.studienstrategie.de/buch/bestnote)

Gutschein für einen 8-Tages-Durchstarter-Kurs

Melde dich jetzt für das „Brain Update“ an. Das ist der inspirierende Newsletter von Dr. Martin Krengel speziell für Studierende. Durch regelmäßige Impulse und kleine Anreize erleichtert er dir Motivation, Lernen und Selbstdisziplin. Du bekommst sofort nach Anmeldung:

1. Einen gratis 8-Tages-Crashkurs im Wert von 55 Euro. Lerne die 5 wichtigsten Methoden für Konzentration, Motivation und Selbstorganisation.
2. Du erhältst exklusiv Zugriff auf das Studienstrategie-Downloadarchiv mit über 45 Checklisten, Selbsttests, Buchkapiteln und Übungen.
3. Danach gibt es wöchentlich nützliche Zeitspar-Tricks und Lerntipps von Dr. Martin Krengel.

Starte jetzt durch! Schreib einfach eine Mail an Martin@studienstrategie.de mit dem Betreff „Durchstarten“ oder nutze eines der SignIn-Felder auf

[Studienstrategie.de](https://www.studienstrategie.de)



Martin Krengel

Mit Lern-Fitness-Test!



Der Weg zur ...

BESTNOTE

Lernerfolg verdoppeln,
Prüfungsangst halbieren.

Eazybookz

Golden Rules

für dein Selbstvertrauen, Zeitmanagement, Erfolg



- 1. Coache dich selbst.** Hole immer wieder Feedback über deine Leistungen. Was gelingt dir gut? Woran musst du arbeiten? Nutze einen Progress-o-Meter.
- 2. Löse die innere Handbremse.** Es gibt keinen Grund anzunehmen, dass du weniger geschickt, talentiert oder intelligent bist als andere.
- 3. Suche Vorbilder.** Lass dich durch Menschen aus Wissenschaft, Geschichte, Wirtschaft, Politik und deinem Umfeld inspirieren. Lies Biografien. Oder erfinde eine Idealfigur und ahme diese nach.
- 4. Wenn du auf die Nase fällst, steh wieder auf!** Akzeptiere Irrwege als Teil der Marschroute, nicht als Umweg. Rückschläge zeigen dir falsche Annahmen oder Schwächen und sind wichtige Infos für deinen Lernprozess.
- 5. Betrachte dein Leben als Balanceakt.** Der Körper strebt nach Ausgleich. Verteile deine Zeit und Energie auf die fünf „Lebensbatterien“.
- 6. Eat the Frog first.** Erledige die wichtigste, denkintensivste oder unangenehmste Aufgabe zuerst.
- 7. Fang einfach an!** Der Appetit kommt beim Essen, die Motivation beim Tun. Warte nicht auf den richtigen Moment, versuche meinen „10-Minuten-Trick“.
- 8. Plane wöchentlich.** Dein Wochenplan ist dein Zeit-Navi durch einen erfolgreichen Tag! (Ich schicke dir eine Vorlage kostenfrei zu, wenn du mein „Brain Update“ (Newsletter) über [Studienstrategie.de](https://www.studienstrategie.de) abonnierst.)
- 9. Fange Zeit- und Energiediebe.** Wer oder was raubt dir Energie, Zeit und Nerven? Identifiziere diese Störquellen und mache kurzen Prozess!
- 10. Setze ein Limit.** Beginne niemals eine Arbeitseinheit, ohne dir ein konkretes, herausforderndes Nahziel zu setzen. Fokussiere dich dann immer nur auf eine Aufgabe, bis du einen Zwischenschritt erreicht hast.

Aus den „Golden Rules“, Martin Krengel, Eazybookz, 15,95 EUR. Die Golden Rules bringen die wichtigsten 50 Selbstmanagementmethoden auf den Punkt. Empfehlenswert für alle Ehrgeizigen und Chaoten, für Studenten und Young Professionals aber auch anspornend für Fortgeschrittene. Weitere Infos, Zeitmanagement-Checklisten und Downloads findest du auf:



Studienstrategie.de

» Hinterm Horizont
erweiterst du deinen Horizont! «
Martin Krengel



WILLST DU MIT MIR REISEN?

- ~~Mh nö, ich hab meine Couch viel zu lieb.~~
- Na klar, ich pack schnell die Badehose ein.
- Ja! Mit dir geh' ich sogar bis ans Ende der Welt!
Jetzt. Hier. Sofort!



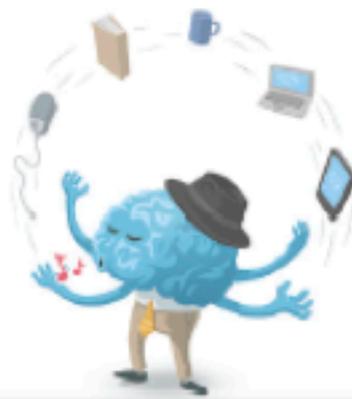
An einen tollen Menschen namens:



Martin Krengel
**Stoppt die Welt,
ich will aussteigen!**
Kuriose Abenteuer einer Weltreise.
[Arschtritt inklusive.]

Easybookz Travel
ISBN: 978-3-941193-22-2





**Ich bin ein
Studienstrategie.**
Studienstrategie.de