

Inhalt

Anstelle eines Vorworts

Gebruiksaanwijzing – Hinweise zur Benutzung dieses Buches

Unser Gehirn – Ein Großcomputer mit unbegrenzter Kapazität? 1

1. Das 3-Stufen-Speicher-Modell des menschlichen Gedächtnisses 2
2. Pauken auf Teufel komm raus: Warum massiertes Lernen nichts bringt 9
3. Jeder Computer benötigt Speicherzeit: Pausen als wichtiger Bestandteil der Arbeitszeit 11
4. Zusammenfassung 13

Die Ursachen von Denk- und Gedächtnisblockaden – Schwarze Löcher in unserer Erinnerung 15

1. Brett vorm Hirn: Wie es zum gefürchteten Blackout kommt 15
2. Ähnlichkeitshemmung: Verwirrung im Kopf durch ähnliche Lernstoffe 17
3. Wiederholen: der Kampf gegen das Vergessen 19
4. Zusammenfassung 21

Die Rolle der verschiedenen Eingangskanäle beim Lernen – Auf dem richtigen Kanal empfangen 23

1. Welcher Lerntyp sind Sie? 24
2. Viele Wege führen ins Gehirn: Besser empfangen auf mehreren Kanälen 26
3. Rechtshirn und Linkshirn: Auf das Zusammenspiel kommt es an 28
4. Zusammenfassung 31

Kniffe zur Verbesserung der Behaltensleistung – Auf den Spuren der Gedächtniskünstler

1. Kino im Kopf: Die Rolle des Visualisierens	35
2. Assoziationstechniken	37
3. Eselsbrücken als Gedächtniskrücken	38
4. Gedankenassoziationen und Akronyme	39
5. Getting hooked: Aufhängertechnik	40
6. Locitechnik: der Trick des Simonides	45
7. Zusammenfassung	46

Voraussetzungen erfolgreichen Lernens – Der Nährboden für den Erfolg

1. Motivation: die Wunderwaffe gegen Null-Bock-Zustände	48
2. Wenn der Kopf streikt: Lernblockaden durch „Gefühls- Ballast“	51
3. Durchblick durch Überblick: das A und O der Arbeitsorganisation	52
4. Mit Musik geht alles leichter?: Besser lernen in entspanntem Zustand	54
5. Der Geist ist willig, das Fleisch ist schwach: Leistung und Tageszeit	55
6. Zusammenfassung	56

Der Einstieg ins Lernen – Gelungenener Anfang

1. Vermeidungsverhalten abbauen	57
2. Wenn der Stoffberg drückt: Nur kleine Portionen sind gut verdaulich	58
3. Wo bleibt meine Zeit?: Das Arbeiten mit Wochenplänen	59
4. Damit das Hirn auf Touren kommt: 15 Minuten geistige Aufwärmzeit	61
5. Total relaxed im Hier und Jetzt: Entspannungsübungen für zwischen durch	61
6. Zusammenfassung	64

Optimale Aufnahme und Verarbeitung von Lernstoffen – Die richtige Taktik

1. Gewusst wie: das Beschaffen geeigneter Informationsquellen	65
2. Lernhilfen	67

3. Schneller und doch nicht oberflächlicher: Wie sich die Leseleistung verbessern lässt	68
4. Eine Krücke fürs Gedächtnis: Unterrichtsmitschriften anfertigen	72
5. Mehr behalten durch clevere Textverarbeitung	74
6. Fremdsprachentexte erschließen	80
7. Wie Sie sich Vokabeln dauerhaft einprägen	83
8. Wissen „à la carte“: das Arbeiten mit Lernkarteien	84
9. Mind Mapping	85
10. Die Stufen des kreativen Schreibprozesses	89

Schreckgespenst Abitur –

In der Prüfung eine gute Figur abgeben 93

1. Prüfungsvorbereitung: Gut geplant ist halb gewonnen	94
2. Die Facharbeit	98
3. Tipps für mündliche Prüfungen	99
4. Tipps für schriftliche Prüfungen	100
5. Selbstsicher in die Prüfung: Tipps zum Umgang mit Prüfungsangst	101
6. Sich selbst eine Chance geben: Positive Selbstinstruktion	103
7. Gegen „Frustschleifen“: Gedankenstopp	104
8. Entspannung contra Angst	105
9. „Trockenübung“ vor dem Ernstfall: Mentale Prüfungsvorbereitung	106
10. Zusammenfassung	108

Anhang	109
Literatur	121
Stichwortverzeichnis	123