

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	33
1. Kino im Kopf: Die Rolle des Visualisierens	35
2. Assoziationstechniken	37
3. Eselsbrücken als Gedächtniskräcken	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	47
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	57
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 zwischendurch	61
6. Zusammenfassung	64
Optimale Aufnahme und Verarbeitung von Lernstoffen –	
Die richtige Taktik	65
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	