

Inhalt

Gehirngerecht lernen	5
Was heißt Lernen?	6
Was in unserem Gehirn abläuft	7
Die wichtigsten Lernprinzipien	13
Welcher Lerntyp sind Sie?	24
 Die richtige Lernstrategie	 33
So motivieren Sie sich	34
So erstellen Sie einen Lernplan	44
Verschaffen Sie sich Zeit zum Lernen	54
Stress – förderlich oder hinderlich?	59
Wie Sie Prüfungsangst überwinden	63
Sorgen Sie für optimale Lernbedingungen	65

Neues Wissen erschließen und strukturieren	73
Textauswahl: Material rasch sichten	74
Schnelllesetechniken: Texte zügig erfassen	77
SQ3R-Methode: Texte durchdringen	81
Markiertechniken: Texte optisch strukturieren	85
Mitschrift: Wissen festhalten	87
Mind Map®: Vorwissen aktivieren	89
Lernposter: Wissen sichtbar machen	93
 Neues Wissen einprägen	 97
Wozu brauchen Sie Mnemotechniken?	98
Loci-Technik: Räumliche Anker nutzen	99
Kettenmethoden: Lerninhalte verbinden	103
Zahlen-Systeme: Zahlen verknüpfen	106
Schlüsselwort-Methode: Vokabeln einprägen	108
Lernkartei: Details lernen	110
Diktiergerät: Mit beiden Ohren lernen	114
Lerngruppe: Soziales Lernen	116
Software und Internet: Interaktives Lernen	118
Videofeedback: Optische Lernkontrolle	121
 Literaturverzeichnis	 124
Stichwortverzeichnis	125