

INHALT

Einführung	Wie Lernen funktioniert	7
TEIL I	BEOBACHTUNG VON ANDEREN LERNEN	29
Kapitel 1	Problemlösung bedeutet Suche	30
Kapitel 2	Kreativität beginnt mit Nachahmung	51
Kapitel 3	Erfolg ist der beste Lehrmeister	72
Kapitel 4	Mit zunehmender Erfahrung wird das Wissen unsichtbar	92
TEIL II	AUSFÜHRUNG LERNEN AUS DER PRAKTISCHEN UMSETZUNG	109
Kapitel 5	Der ideale Schwierigkeitsgrad	110
Kapitel 6	Das Gehirn ist kein Muskel	127
Kapitel 7	Erst wiederholen, dann variieren	147
Kapitel 8	Qualität kommt von Quantität	168

TEIL III	FEEDBACK LERNEN AUS ERFAHRUNG	191
Kapitel 9	Erfahrung ist keine Gewähr für Expertise	192
Kapitel 10	Praxis erwirbt man nur in realen Anwendungssituationen	215
Kapitel 11	Verbesserung ist kein linearer Prozess	234
Kapitel 12	Angstabbau durch Exposition	252
Fazit	So gestalten Sie Ihren Lernprozess möglichst effektiv	272
Danksagung		287
Über den Autor		288
Literaturverzeichnis		289
Quellenverzeichnis		303
Stichwortverzeichnis		315