

| | |
|--|------------|
| Vorwort von Dr. Claudia E. Enkelmann | 7 |
| Einleitung | 9 |
| <i>Speedlearning – Ihr Gehirn hat Leistung verdient</i> | 11 |
| Der magische Moment | 11 |
| Lernfrust statt Lernlust – aber warum? | 14 |
| »Lerndemenz« statt Lernintelligenz | 38 |
| Fremdsprachen – die Königsdisziplin des Lernens | 47 |
| Fremdsprachenlernen hat es in sich! | 47 |
| Die Funktion einer Sprache | 49 |
| Die Struktur einer Sprache | 51 |
| Eine Fremdsprache in 10 Wochen lernen | 57 |
| Mit Fremdsprachenintelligenz von sich überzeugen! | 74 |
| Mit Speedlearning wecken Sie Ihr inneres Genie | 79 |
| Die richtige innere Haltung | 79 |
| Lernen von anderen: Anpassen und Spiegeln | 81 |
| Die Turbotechniken für Ihren Lernerfolg | 87 |
| Das Braintrust-Prinzip – so nutzen Sie Lernpartner | 94 |
| Die Meisterklasse des Speedlearnings | 101 |
| Die Grundlagen der Mnemotechnik | 107 |
| Fortgeschrittene Mnemotechnik | 112 |
| Profitechniken der Mnemotechnik | 120 |

| | |
|--|------------|
| Lernen komplexer Inhalte | 147 |
| Zur Persönlichkeit eines Wissensgebietes | 147 |
| So lernen Sie aus Fachbüchern | 150 |
| So lernen Sie ein Musikinstrument in zehn Wochen | 153 |
| So merken Sie sich Gedichte | 156 |
| | |
| Mein besonderer Geheimtipp – Interlingua | 159 |
| Eine Sprache, die man in 24 Stunden lernen kann | 159 |
| | |
| Selbsthypnose zur Verbesserung der Lernleistung | 165 |
| Die Lernmethode Hypnose | 165 |
| Die vier Phasen des Lernens unter Hypnose | 168 |
| Selbsthypnose praktisch anwenden | 171 |
| | |
| Exkurs: Schüler lernen Lernen | 181 |
| Lernen ist einfach – du musst nur wissen wie! | 181 |
| Tipps und Tricks für deinen Lernerfolg | 182 |
| Fortgeschrittene Techniken für Schüler | 200 |
| Tipps für Eltern mit kleineren Kindern | 202 |
| | |
| Was abschließend noch zu sagen ist | 207 |
| Der ganze Körper lernt mit | 207 |
| Von der Macht des Wissens | 209 |
| | |
| Exkurs: Wie ich in zehn Tagen Japanisch lernte | 213 |
| | |
| Über den Autor | 217 |
| | |
| Literaturverzeichnis | 218 |
| | |
| Stichwortverzeichnis | 219 |
| | |
| Anmerkungen | 223 |