

Inhaltsverzeichnis

Einführung	7
1 Der schnelle Weg zu guten Noten	9
1.1 Die mündliche Mitarbeit	9
1.1.1 Mündliche Mitarbeit verbessern	13
1.1.2 Sprechen üben	15
1.2 Wie gute Lernplanung gelingt	17
1.3 Lesefähigkeit verbessern	19
1.3.1 Die Fünf-Stufen-Methode oder ÜFLFÜ-Methode	21
1.3.2 Ein Referat vorbereiten und halten	22
1.4 Die Heftführung optimieren	24
1.5 Hausaufgaben	26
1.6 Fremdsprachen lernen	38
1.6.1 Mit DVDs und anderen Medien lernen	39
1.6.2 Mit Filmuntertiteln lernen	43
1.7 Fehler als Lernchance nutzen	44
1.8 Mathematik lernen	50
1.9 Selbstbild und Schulerfolg	55
2 Bildschirmmedien – Wie wirken sie sich auf das Lernen aus?	65
2.1 Medienkompetenz	65
2.2 Video- und Computerspiele	68
2.3 Facebook und Co.	74
2.4 Cybermobbing	75
2.5 Bildschirmmedien und Schlafdefizit	76
3 Stress	78
3.1 Schulstress	78
3.1.1 Ratschläge zum Stressabbau	83
3.1.2 Eine wirksame Entspannungsmethode	84
3.1.3 Progressive Muskelentspannung	87
3.1.4 Entspannung in Stresssituationen	89
3.2 Schulangst	90
3.2.1 Mobbing	91

3.2.2	Angst vor Klassenarbeiten	96
3.2.3	Klassenarbeiten vorbereiten	96
3.2.4	Angst vor Lehrern und Mitschülern	101
4	Bedingungen für ganzheitliches Lernen	104
4.1	Sport	104
4.1.1	Sport macht schlau	104
4.1.2	Bewegung und Lernen	110
4.1.3	Geistiges Spazierengehen – die Loci-Methode	114
4.2	Musik	119
4.2.1	Was bewirkt das Musizieren?	119
4.2.2	Vorsätze umsetzen	123
4.3	Fantasie	124
4.3.1	Tagträume	124
4.3.2	Auditives Lernen	128
4.3.3	Fantasiereisen	132
4.4	Der Schlaf	136
4.4.1	Schlafen, um zu lernen	136
4.4.2	Einschlafprobleme	137
4.5	Ernährung und Lernen	140
5	Erkenntnisse aus der Gehirn- und Lernforschung . .	146
5.1	Das Gehirn	146
5.2	Lernen mit Bildern	150
5.3	Erfolg durch ein gutes Gedächtnis	154
5.3.1	Die wichtigsten Merkgeln	157
5.3.2	Schulstoff lernen	160
5.3.3	Verknüpfungen bilden	163
5.3.4	Übung für das Fach Biologie	170
5.3.5	Gedächtnistraining mit Zahlensymbolen	174
5.4	Schlussbetrachtung und Ausblick	178
Anhang	179	
Literatur	181	
Hilfreiche Internetseiten	183	
Hinweise zu Studien	184	
Sachwortregister	185	