

# Inhalt

## Vorwort

### **Äußere Arbeitsbedingungen – Wer Ordnung hält, ist nur zu faul zum Suchen** 1

---

- |  |   |
|--|---|
| 1. Ordnung im Schulranzen                                      | 2 |
| 2. Fester Arbeitsplatz   | 4 |
| 3. Ordnung am Arbeitsplatz                                     | 5 |
| 4. Die ideale Ausstattung: Arbeitsmöbel, Beleuchtung, Pinnwand | 7 |
| 5. Das Wichtigste auf einen Blick                              | 9 |

### **Anlaufschwierigkeiten beim Lernen – Von null auf hundert** 11

---

- |   |    |
|---|----|
| 1. Freier Kopf für klare Gedanken:<br>wenn du dich nicht konzentrieren kannst | 12 |
| 2. Durch geistige Sammlung zur Konzentration                                  | 14 |
| 3. Der Geist ist willig, das Fleisch ist schwach: Lernen und Tageszeit        | 17 |
| 4. Hilfe, so viele Hausaufgaben!  | 18 |
| 5. Hausaufgabenheft, warum?   | 20 |
| 6. Checkliste zum Umgang mit Anlaufproblemen                                  | 23 |

### **Arbeitseinteilung – Alles auf einmal geht nicht!** 25

---

- |   |    |
|---|----|
| 1. „Man darf nie an die ganze Straße auf einmal denken ...“:<br>wenn der Stoffberg drückt | 25 |
| 2. Zeit sparen durch Wochenplanung  | 29 |

3. Klassenarbeiten vorbereiten	32
4. Was tun, wenn du vor Klassenarbeiten schlecht schläfst?	35
5. Mach mal Pause: Warum Pausen so wichtig sind	37
6. Das Wichtigste auf einen Blick	41

## **Lernen und Gedächtnis –**

### **Ein Ausflug in die Gedächtnispsychologie** 43

---

1. Ein Hirn wie ein Sieb: von der Funktionsweise unseres Gedächtnisses	44
2. Das Geheimnis der Gedächtniskünstler oder wie auch du einer werden kannst	48
3. Das Wichtigste auf einen Blick	54

## **Lernrezepte für jeden Stoff –**

### **Manches ist leichter als man denkt** 55

---

1. Lernen beginnt im Unterricht: Wenn alles schläft und einer spricht ...	55
2. Unterrichtsmitschriften	56
3. Verwirrung im Kopf durch ähnliche Lernstoffe	58
4. Wie lerne ich Vokabeln richtig?	60
5. Techniken für Experimentierfreudige	64
6. Vokabeln spielerisch erlernen	66
7. „Hilfe, mir fällt nichts ein“: Ideen für Aufsätze sammeln	69
8. Texte verstehen und behalten	73
9. Darauf kommt's an – im Fach Deutsch	84
10. Darauf kommt's an – im Fach Mathematik	88
11. Darauf kommt's an – im Fach Englisch	91
12. Rettungseinsatz in letzter Minute: Wie man Wissenlücken mit Lernhilfen gezielt schließen kann	94

## **Wie ich Zutrauen zu meinem Können fasse – Jetzt erst recht!**

99

- 
- |   |     |
|---|-----|
| 1. Die Energiefresser rauben unsere Lernenergie | 101 |
| 2. Vom Misserfolg zum Erfolg                    | 102 |

## **Anhang**

107

- 
- |  |     |
|--|-----|
| 1. Lösungen  | 107 |
| 2. Wochenarbeitsplan                               | 111 |
| 3. Vokabelkartei mit fünf Kammern                  | 112 |
| 4. Eselsbrücken für verschiedene Unterrichtsfächer | 113 |
| 5. Literaturverzeichnis                            | 119 |