

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: 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 ...“: wenn der Stoffberg drückt | 25 |
| 2. Zeit sparen durch Wochenplanung | 29 |

| | |
|--|----|
| 3. Klassenarbeiten vorbereiten | 32 |
| 4. Was tun, wenn du vor Klassenarbeiten schlecht schlafst? | 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

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