

<b>Einleitung</b>	<b>9</b>
Überblick	11
Zusammenhänge	14
<b>Sichten / Struktur-Lesen</b>	<b>16</b>
<b>I. Vorarbeit</b>	<b>18</b>
Einordnung	19
<i>Limbisches Gehirn</i>	19
Überfliegen	24
<i>Gehirnhälften</i>	24
<b>II. Aktive Lesehaltung</b>	<b>28</b>
Aktivierung Ihres Wissensnetzes	28
<i>Wissenslernkurve</i>	30
<i>Verhaltenslernkurve</i>	32
Fragen	34
Begrenzung von Zeit und Menge	35
<b>III. Lesen mit Verstand</b>	<b>36</b>
Den Ausgangspunkt bestimmen	37
Probleme beim Lesen	39
<i>Mangelndes Verständnis</i>	40
<i>Konzentration</i>	42
<i>Regressionen</i>	43
Ihre eingebaute Lesehilfe	45
Den Fokus erweitern	48
Die 3-2-1 Übung	50
Abwechslung gefällig?	55
<i>Blitztechnik</i>	55
<i>Blicksprung-Methode</i>	55
<i>Die entscheidende Weiterentwicklung der 3-2-1 Übung</i>	57

<b>Aufbereiten / Struktur-Karten</b>	<b>58</b>
<b>I. Die Vorteile des Mind Mapping</b>	<b>60</b>
Struktur und Übersicht	60
Funktionsweise des Gehirns	61
Verbesserte Gedächtnisleistung	63
Beide Gehirnhälften	66
Relative Bedeutung der Ideen	66
Zeitgewinn	67
Informationen einbinden	67
<b>II. Der Prozess</b>	<b>68</b>
Struktur	68
Schlüsselwörter	68
Verbindungen	71
<b>III. Lernkompetenz erhöhen</b>	<b>72</b>
Standortbestimmung	72
Spaß beim Lernen durch Lernkompetenz	73
<i>Das Flow-Gefühl</i>	73
<i>Der Stress-Bereich</i>	76
Strategien gegen Adrenalin	77
<i>Vorbeugen</i>	77
<i>Abbauen</i>	78
<i>Sport</i>	78
<i>Entspannungstechniken</i>	78
<i>Endorphine</i>	81
<b>IV. Die Regeln des Mind Mapping</b>	<b>82</b>
<b>V. Kontrolle und Ergänzung</b>	<b>85</b>
<b>VI. Verschmelzung der Stufen</b>	<b>85</b>
Struktur-Lesen dank Struktur-Karten	86
Scannen	87
Trainingsplan	90

<b>Abspeichern / Gedächtnistechniken</b>	<b>92</b>
<b>I. Verständnis</b>	<b>93</b>
<b>II. Assoziation</b>	<b>93</b>
<b>III. Synästhesie</b>	<b>94</b>
Alle Sinne einsetzen	95
Gehirnbereiche	97
Ihr Lieblingskanal	100
Konzentration	104
Training für die Sinne	107
<i>Wasserfallübung</i>	109
<i>Ergänzende Übungen</i>	112
<i>Die Gewerbedefinition</i>	113
Weiterentwicklung der 3-2-1 Übung	116
<b>IV. Die Lerneinheit</b>	<b>118</b>
Der Weg der Information	118
Begrenzte Speicherkapazität	120
<b>V. Zeitmanagement</b>	<b>127</b>
Zielsetzung	128
Zeitanalyse	131
Tagesplanung	133
<i>Aufgaben zusammenstellen</i>	133
<i>Prioritäten setzen</i>	134
<i>Zeitspanne festlegen</i>	136
Durchführung	138
Kontrolle	138
Für Ausgleich sorgen	139

<b>VI. Wiederholungsrhythmus</b>	<b>141</b>
Dauerhafte Verankerung	142
Der Rhythmus des Gedächtnisses	142
<i>Wiederholungsrhythmus</i>	143
<i>Keine Motivation, Wiederholungszeiten einzulegen</i>	145
<i>Umsetzung mit der Wiederholungsmappe</i>	147
<b>VII. Noch mehr Training für die Sinne</b>	<b>152</b>
Namen und Gesichter	152
Mnemotechnik	155
<i>Die Stabs-Liste</i>	155
<i>Major-System</i>	158
<i>Die Routen-Methode</i>	161
<b>Abrufen</b>	<b>164</b>
<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>166</b>
<b>Index</b>	<b>168</b>
<b>Verzeichnis der wichtigsten Grafiken</b>	<b>170</b>