

# Inhaltsverzeichnis

Über die Autorin	7
------------------	---

## **Einführung** 25

Törichte Annahmen über den Leser	25
Zu diesem Buch	26
Wie dieses Buch aufgebaut ist	26
Teil I: Was Sie über das Lernen wissen sollten	27
Teil II: Viele kleine Schritte führen zum Lernerfolg	27
Teil III: Jetzt wird's ernst: Referate, Hausarbeiten und Prüfungen	27
Teil IV: Was den Lernerfolg noch beeinflussen kann	28
Teil V: Der Top-Ten-Teil	28
Symbole, die in diesem Buch benutzt werden	28
Wie es weitergeht	29

## **Teil I**

### **Was Sie über das Lernen wissen sollten** 31

#### **Kapitel 1**

### **Was beim Lernen passiert** 33

Lernen mit Ihrer Lernmaschine Gehirn	33
In fünf Schritten zum Lernerfolg	34
Erster Schritt: Lernstoff wahrnehmen	34
Zweiter Schritt: Lernstoff als Lernstoff erkennen	34
Dritter Schritt: Neue Informationen speichern	34
Vierter Schritt: Wiederholung als Grundlage des Lernerfolgs	35
Fünfter Schritt: Auf das Gelernte zurückgreifen	35
Die verschiedenen Arten des Lernens	36
Lernen durch Reiz und Reaktion	36
Lernen am Erfolg	37
Lernen durch Einsicht	37
Gestatten: Gehirn, Lernmaschine	38
Nervenzellen halten Sie auf Trab	39
Synapsen sorgen für Ordnung	39
Was Hänschen gelernt, fällt Hans noch leicht	39

Die Speichermedien Ihres Gehirns	40
Gedankenblitze im Gehirn	40
Der Arbeitsspeicher des Gehirns	41
Das Langzeitgedächtnis als Festplatte des Menschen	41
Die Ordnung im Gehirn	42
Denken in Kategorien	42
Am Wissensarchiv arbeiten	43
Einfluss auf den Lernerfolg nehmen	44
Lernen lässt sich nicht delegieren	44
Alles eine Frage des Lernstoffs	44
Auch Lernen ist eine Frage der Strategie	45
Lernen trotz interessanter Alternativen	45
Viele Wege führen zum Lernerfolg	46
Bausteine zum Lernerfolg	47
Prüfungen jeglicher Art: Herzstücke des Studiums	47
Lernen in der heutigen Zeit	48

## **Kapitel 2**

### **Jeder lernt anders**

**49**

Die Lernmaschine im Kopf	49
Die Wahrnehmung ist das A und O	50
Jeder hat sein eigenes Wissensarchiv im Kopf	50
Lernerfolg hängt von Vorlieben ab	50
Wie Ihr Leben das Lernen beeinflusst	51
Lernerlebnisse wirken lange nach	51
Ein Blick zurück lohnt sich	51
Wie der Lernstoff in den Kopf gelangt	52
Faktenwissen durch Ohr und Auge	53
Lernen mit allen Sinnen	53
Lernsinn Sehen – durchs Auge ins Gedächtnis	53
Folien und Bilder helfen beim Lernen	54
Lernsinn Hören – das Ohr als Kanal zum Wissen	55
Wer Ohren hat, der höre	55
Lernsinn Tasten – Wissen mit der Hand greifen	57
Den Lernstoff be-greifen	57
Neue Informationen organisieren	58
Die »Aufreihler« – mit dem Blick aufs Detail	59
Die »Überblicker« – das große Ganze im Blick	59

Worauf Sie beim Lernen besonderen Wert legen	60
Der »Nachahmer« mit Faible zu Wiederholungen	60
Der »Sucher« nach der Bedeutung hinter den Dingen	60
Der bevorzugte Lernstil	61
Entdecker brauchen Erfahrungen	62
Denker brauchen Theorien	62
Entscheider brauchen Aufgaben	63
Macher wollen etwas tun	64
Wie die Persönlichkeit das Lernen beeinflusst	64
Alles eine Frage der Einstellung	65
Sich selbst im Griff haben und steuern	65
Mit Ausdauer am Ball bleiben	66
Organisationstalente lernen besser	66
Warum Aufregungen beim Lernen stören	67

### **Kapitel 3**

#### **Zur rechten Zeit am rechten Ort 69**

Ein gutes Umfeld ist der halbe Lernerfolg	69
Zu Hause optimal lernen	70
Ein Platz, der leise »Lernen« ruft	71
So sollte ein Lernplatz aussehen	71
Lernutensilien auf einen Griff	72
Mit Farben sortieren	73
Eine Schreibtischunterlage als Lernsignal	73
Im Seminar fürs Leben lernen	74
Aufgeschrieben ist im Kopf geblieben	74
Kleiner Tipp für die Vergesslichkeitsweltmeister	75
Die Bibliothek als Lern- und Arbeitsplatz	76
Was tun mit fremden Büchern?	76
Bibliothek ist nicht gleich Bibliothek	77
Bibliotheken haben ihre eigenen Regeln	78
Lernen immer und überall	78
Zwischendurch lernen mit Mindmap oder Stichwortliste	79
Der Kopf-Computer ist immer bereit	79
Alles eine Frage der Zeit	80
Mit dem richtigen Planungsmittel fängt es an	80
Den Überblick behalten mit der Lernpinnwand	81
Jeder hat seine eigene Lernzeit	81
Auf der Suche nach der besten Zeit zum Lernen	82

Reservezeiten nicht vergessen	83
Zeitbedarf ermitteln	83
Abwechslungsreich lernen	84
Kleine Portionen lernen	85
Auch ein Gehirn braucht Pausen	86

## **Kapitel 4**

### **Warum eigentlich lernen? 87**

Warum wir das eine lernen und das andere nicht	87
Alles Neue erregt unsere Aufmerksamkeit	88
Interesse als Motor des Lernens	88
Ihre Interessen helfen beim Lernen	89
Lernstoff in kleine Teile zerlegen	90
Das Ende des Lernwegs	90
Mit dem großen Ziel fängt alles an	91
Nur realistische Ziele sind gute Ziele	92
Viele kleine Ziele führen zum großen Ziel	93
Die persönliche Liste der kleinen Ziele	93
Motivation als Zauberkraft des Lernens	94
Einflüsse auf die Motivation	94
Motivation ist mehr als Wünschen und Wollen	95
Formen der Motivation	96
Motivation von innen	96
Motivation von außen	96
Menschen als Motivationshelfer	97
Lernen mit dem Motivationspartner	97
Sein eigener Motivationscoach werden	98
Erfolgsereignisse motivieren mehr als Belohnungen	99
Selbstgespräche machen Mut	100

## **Teil II**

### **Viele kleine Schritte führen zum Lernerfolg 101**

## **Kapitel 5**

### **Die Gedanken an die Leine legen 103**

In der Mitte kommt alles zusammen	103
Die Persönlichkeit beeinflusst die Konzentration	104
Der Kontakt-Typ	104

Der Macher-Typ	105
Der Tüftler-Typ	105
Konzentration heißt Störungen ausschalten	105
Äußere Störungen verringern	105
Innere Konzentrationshindernisse überwinden	107
Mit cleveren Techniken die Gedanken bündeln	107
Das Mischpult im Kopf	108
Die innere Diashow	108
Auf den Körper hören	108
Die Suche nach dem K	109
Jeder hat seine persönlichen Konzentrationskiller	109
Entspannt lernen	110
Den Körper beherrschen	110
Jede Faser des Körpers spüren	111

## ***Kapitel 6***

### ***Besser lesen und schreiben***

**113**

Lesen ist mehr als nur lesen	113
Die Auswahl des Textes	114
Klären, was wichtig sein könnte	116
Ein Wissens-Check vorab	117
Das Geheimnis der Überschrift	117
Einen Text querlesen	118
Schlüsselwörter finden	118
Lesen mit Stift und Klebezettel	119
Schnell lesen	120
Schnell lesen dank gutem Wortschatz	120
Clevere Führung der Augen	121
Übung ist das halbe Lesen	121
Denken – schreiben – nichts vergessen	122
Alle Gedanken notieren	122
Abschreiben ausdrücklich erlaubt	122
Mitschreiben ist der halbe Lernerfolg	123
Weniger ist mehr	124
Was notiert werden sollte	125
Mitschriften bearbeiten	125
Ein Zeichen sagt mehr als viele Worte	126
Blitzkurs Texte schreiben	127
Kein Text ohne Einleitung	128

Der Hauptteil ist das Herzstück des Textes	128
Zum Schluss kommen	129
Qualitätskontrolle für den Text	129
Wohlgeordnet ist gut gelernt	130

## **Kapitel 7**

### **Aktiv am Seminar teilnehmen 131**

Am Anfang steht das Zuhören	131
Das Ohr folgt dem Auge	131
Das Gehirn folgt dem Kopf	132
Eine kleine Rückblende für den Lernerfolg	132
Informationen auswählen	132
Warum aktive Teilnahme am Seminar so wichtig ist	133
Mit der Frage den Lernstoff wiederholen	133
In die Ohren in den Sinn	134
Wortbeiträge sind Guthaben auf dem Dozentenkonto	134
Die Angst, vor fremden Menschen zu sprechen	135
Was Beteiligung am Seminar bedeutet	135
Fragen stellen	136
Einen Text vorlesen	136
Die Lösung einer Aufgabe vortragen	137
Freiwillig einen Textauszug übersetzen	137
Fragen beantworten	138
Das Gehörte zusammenfassen	139
Mit der Präsentation einer Gruppenarbeit punkten	139
Den inneren Schweighund überwinden	140
Rhetorische Mittel, die imponieren	140
Beispiele verwenden	141
Mit Vergleichen arbeiten	141
Wichtige Begriffe wiederholen	141
Ruhig einmal übertreiben	141
Gegenargumente vorwegnehmen	142
Rhetorische Fragen stellen	142
Dinge aufzählen	142

## **Kapitel 8**

### **Strategien, die beim Lernen helfen 143**

Neues Wissen mit altem verbinden	143
Lernen mit der Mindmap	144

Mit Karteikarten lernen	146
Ein Lernplakat erstellen	147
Der gute alte Spickzettel	148
Sich Zahlen, Fakten und Begriffe einprägen	149
Das Prinzip der Lernkartei	150
Den Lernstoff schreiben, schreiben, nochmals schreiben	152
Den Lernstoff sprechen	153
Eselsbrücken, nicht für Esel	154
Zahlen in Sprachbilder verwandeln	156
Loci-Technik – den Lernstoff an einem Ort verankern	157
Formeln in der Wohnung verteilen	158
Eine Geschichte zum Lernstoff erfinden	159
Freunde zu einem Merkspielabend einladen	160
Den Lernstoff durch den Wald tragen	161
Ein Bild vom Lernstoff	162
Nach vorhandenen Bildern in Büchern suchen	162
Die Kamera zum Einsatz bringen	163
Ein eigenes Merkbild erstellen	164

## **Kapitel 9**

### ***Der Kreativität auf die Sprünge helfen*** **165**

Warum Kreativität so ein Renner ist	165
Kreativität ist eine Frage der Einstellung	165
Wie das Umfeld die Kreativität beeinflusst	166
Persönlichkeitsmerkmale, die die Kreativität fördern	167
Wie Ideen entstehen	169
Am Anfang einer Idee steht die Vorbereitung	169
Das Gehirn arbeiten lassen	170
Den Geistesblitz genießen	171
Eine Idee auf Tauglichkeit prüfen	171
Techniken, die Ideen sprudeln lassen	172
Es im Gehirn stürmen lassen	172
Was Herr Osborn sich ausgedacht hat	174
Wie der Zufall weiterhilft	174
Ideen sammeln wie die alten Griechen	175
Sich von Bildern helfen lassen	175

## **Teil III**

### **Jetzt wird's ernst:**

## **Referate, Hausarbeiten und Prüfungen 177**

### **Kapitel 10**

#### **Mit Referat und Hausarbeit punkten 179**

Referate und Hausarbeiten als Leistungsnachweis	179
Bei Referat und Hausarbeit lernen	180
Warum das Schreiben des Referats so wichtig ist	181
Persönlich vom Vortrag profitieren	182
Eine gute Vorbereitung ist die halbe Note	182
Das Thema geschickt auswählen	183
Die Anforderungen klären	183
Mit einem Zeitplan beginnen	184
Gedanken zum Thema sammeln	186
Sich auf die Suche nach Informationen begeben	186
Die Informationen sichten	189
Das Thema gliedern	190
Lesen und Bearbeiten der gesammelten Texte	190
Eine schriftliche Ausarbeitung als Grundlage	191
Die Gliederung mit Leben füllen	192
Fachbegriffe und Fremdwörter erklären	193
Richtig zitieren	193
Grafiken und Schaubilder nutzen	194
Alles noch einmal durchlesen	195
Das Deckblatt gestalten	195
So wird ein Vortrag ein Erfolg	196
Stichwortkarten vorbereiten	196
Anschauungsmaterial suchen	197
Einen Probenvortrag halten	198
Das Publikum in den Bann ziehen	199
Eine Untersuchung durchführen	200

### **Kapitel 11**

#### **Gut vorbereitet in die Prüfung gehen 201**

Der Erfolg der Prüfung beginnt im Seminar	201
Die Prüfungsthemen genau abklären	202



Auf versteckte Hinweise achten	202
Den Dozenten nach den Prüfungsthemen fragen	203
Einen Blick in den Lehrplan werfen	203
Sich bei früheren Teilnehmern erkundigen	203
Sich erreichbare Ziele setzen	203
Prüfen, was gelernt werden muss	204
Alle möglichen Prüfungsthemen aufschreiben	205
Die Kenntnisse einschätzen	205
Eine Reihenfolge der Lernthemen erstellen	205
Die Zeit bis zur Prüfung sinnvoll planen	206
Die eigene Lernzeit berechnen	206
Einen Stundenplan erstellen	206
Zeitpuffer einplanen	206
Das Richtige für die Prüfung lernen	207
Zahlen, Daten, Fakten und Namen auswendig können	207
Zusammenhänge wiedergeben können	208
Den eigenen Wissensstand kontrollieren	208
Den Dozenten nach Beispielthemen fragen	209
Im Internet nach passenden Prüfungsaufgaben suchen	209
Einen Freund bitten, Fragen zu stellen	209
Die Prüfung proben	210
Start frei für die Probeklausur	210
Generalprobe für die mündliche Prüfung	211
Die Vorbereitung auf das Gespräch trainieren	212
Prüfung »spielen«	212
Den Tag vor der Prüfung sinnvoll nutzen	213
Sich innerlich auf die Prüfung vorbereiten	214
Sich an bestandene Prüfungen erinnern	214
Sich selbst Mut zusprechen	214
Sich vorstellen, die Prüfung bestanden zu haben	215

## **Kapitel 12**

### **Prüfungen bestehen 217**

Ohne Hektik in den Prüfungstag starten	217
Sich richtig anziehen	218
Sich ein gemütliches Frühstück gönnen	218
Sich rechtzeitig auf den Weg machen	219
Einen Freund als Begleitung zur Prüfung bitten	219

Für ein gutes Arbeitsumfeld sorgen	220
Sich auf die Prüfung einstellen	221
Die schriftliche Prüfung als Projekt betrachten	221
Die Aufgaben auf sich wirken lassen	222
Die Zeit sinnvoll planen	222
Ideen zur Lösung sammeln	223
Die Klausur schreiben	225
Aufgaben und Zeit im Blick behalten	227
Alles in Ruhe durchlesen	227
Die mündliche Prüfung als Expertengespräch	228
Ruhig und freundlich auftreten	228
Die Fragen richtig verstehen	229
Eine Antwort vorbereiten	229
Einen Text lesen und eine Aussage dazu vorbereiten	230
Ruhig sprechen	230

## **Kapitel 13**

### **Nervosität und Prüfungsangst besiegen** **233**

Wissenswertes über Prüfungsangst	233
Was Nervosität von Prüfungsangst unterscheidet	234
Über die Hintergründe von Prüfungsangst	234
In die Zukunft denken	236
Einen Weg finden, mit Nervosität umzugehen	236
Die Gedanken an die Leine nehmen	237
Einen Plan B entwickeln	237
Sich Mut zusprechen	238
Der Nervosität ein Gesicht geben	239
Eine Entspannungstechnik suchen	239
Die Ursachen der Prüfungsangst aufspüren	240
Die Rolle der Angst im Leben	241
Die Lebensweisheiten der Kindheit	241
Die erste Prüfung	242
Missglückte Prüfungen auswerten	243
Hilfe beim Blackout in der Prüfung	244
Nicht versuchen, einen gedanklichen Aussetzer zu vertuschen	244
Einen »Reset-Knopf« erfinden	244

## **Teil IV**

### **Was den Lernerfolg noch beeinflussen kann 247**

#### **Kapitel 14**

#### **Lernen in der Gruppe 249**

Was ist eigentlich eine Lerngruppe?	249
Lerngruppe in einer Veranstaltung	250
Selbst gewählte Lerngruppe	251
Die Vorteile der Gruppenarbeit	252
Unterstützung bei der Motivation	252
Zeitersparnis	252
Zusätzliche Informationen	252
Intensive Beschäftigung mit dem Lernstoff	253
Training der Teamfähigkeit	253
Voraussetzungen für erfolgreiches Lernen in der Gruppe	253
Auf die Gruppenzusammensetzung achten	254
Ziele klären	254
Verbindlichkeit vereinbaren	254
Willen zur Gruppenarbeit	255
Ablauf der Gruppenarbeit	255
Einstimmung auf die Gruppenarbeit	255
Klärung der Themen	256
Die Gruppenarbeit organisieren	256
Sich über den Abschluss einigen	257
Methoden für das Lernen in der Gruppe	257
Gruppenpuzzle	257
Leserunde	258
Welche Schwierigkeiten auftreten können	258
Wann Gruppenarbeit sinnvoll ist	260

#### **Kapitel 15**

#### **Lernen mit dem Computer 261**

Warum Block und Computer nützlich sind	261
Augen-Lerner am Computer	262
Der Computer als Hilfsmittel für Ohren-Lerner	262
Den Lernstoff mit dem Computer begreifen	263
Und was ist mit den »alten« Medien?	263

Welche Lernmittel heute angesagt sind	264
Mit dem Laptop lernen	264
Ein Netbook benutzen	265
Mit dem Tablet arbeiten	265
Das Smartphone zur Hand nehmen	266
E-Books lesen	266
Gängige Computerprogramme zum Lernen nutzen	267
Textverarbeitung nutzen	268
Mit Tabellen arbeiten	268
Präsentationen erstellen	269
Den PDF-Wandler benutzen	270
Lernen mit Mikrofon und Kamera	270
Übers Mikro ins Ohr	270
Die Lerngruppe tagt im WWW	271
Lernplattformen nutzen	271
Das Wissen der Welt in der Tasche	272
In Wörterbüchern nachschlagen	272
Bilder suchen und finden	273
Helfende Töne	273
Lernstrategien mit dem Computer einsetzen	273

## **Kapitel 16**

### **Lernerfolg und Lebensweise**

**275**

Was der Schlaf mit dem Lernen zu tun hat	275
Warum der Schlaf zum Lernerfolg beiträgt	276
Lernen mit Schlafpausen	277
Lernen im Schlaf	278
Mit der Ernährung das Gehirn motivieren	278
Clever ernährt – besser gelernt	279
Mit Nüssen das Gehirn entspannen	280
Warum das Gehirn gern Eiweiß mag	280
Weshalb Traubenzucker für gute Lernlaune sorgt	281
Flüssigkeit hält das Gehirn geschmeidig	281
Den Ernährungsplan unter die Lupe nehmen	282
Warum Bewegung den Lernerfolg beeinflusst	283
Auch Nichtbewegung beeinträchtigt den Lernerfolg	284
Was Sport mit Lernerfolg zu tun hat	285

Wie Düfte dem Gehirn auf die Sprünge helfen	285
Wie ein Hobby die Lernmotivation ankurbelt	287

## **Kapitel 17**

### **Lernerfolg trotz Lernauffälligkeiten 289**

Wie Lernschwächen sich auf den Lernerfolg auswirken	289
Wenn die Konzentration schwächelt	290
Wenn es beim Lesen hakt	290
Wenn Schreiben zum Horrortrip wird	291
Wenn die Zahlen im Kopf tanzen	291
Wenn die Gedanken Funken sprühen	292
Lernauffälligkeiten haben eine Geschichte	292
Lernerfolg trotz Lese-Rechtschreib-Schwäche	293
Vorlesen lassen statt langsam lesen	293
Mit der Schriftgröße experimentieren	294
Gelassenheit gegenüber der Rechtschreibung	294
Mit Computer schreiben statt mit Stift	295
Offen mit dem Problem umgehen	295
Freie Zeit für die Rechtschreibregeln nutzen	295
Mit Konzentrationsschwäche erfolgreich lernen	296
Ablenkungen vermeiden	296
Organisationshilfen nutzen	297
Als Hochbegabter das Lernen meistern	298
Vom Gegenüber her denken	298
Den Kopf bei Laune halten	298
Alternativen suchen	299
Hilfen der Bildungsstätten	300

## **Teil V**

### **Der Top-Ten-Teil 301**

## **Kapitel 18**

### **Zehn Strategien für effektives Lernen 303**

Sich selbst motivieren	304
Passende Konzentrationsstrategien finden	304
Das Lernumfeld optimal gestalten	305
Die beste Lernzeit finden	305

Effektiv lesen	306
Wichtige Informationen aufschreiben	306
Wissen kategorisieren	307
Über Gelerntes sprechen	307
Sinnvolle Hilfsmittel wählen	307
Sich bewegen und lernförderlich ernähren	308

## ***Kapitel 19***

### ***Zehn Techniken, mit denen das Gelernte hängen bleibt*** **309**

Individuelle Lernwege nutzen	309
Vernetzt lernen	310
Mindmap als Wissenslandkarte	310
Eselsbrücken als Nothelfer	311
Loci-Methode für wenige Fachbegriffe	311
Lernkartei für Daten und Fakten	312
Auswendig lernen mit Bewegung	312
Zusammenfassungen schreiben	312
Das Diktiergerät als Flüstertüte	313
Lernstoff visualisieren	313

## ***Kapitel 20***

### ***Zehn Wege zur erfolgreichen Prüfung*** **315**

Ziele setzen	315
Checkliste der Prüfungsthemen	316
Arbeitsplan erstellen	316
Arbeitsmaterial vorbereiten	317
Sich innerlich einstellen	317
Aufgabenstellung erfassen	318
Lösungsideen notieren	318
Aufgaben lösen	319
Prüfungsangst vorbeugen	319
Notfalltipps bei Blackout	319

### ***Stichwortverzeichnis*** **321**