

Inhalt

Gehirngerecht lernen	5
■ Was heißt Lernen?	6
■ Was in unserem Gehirn abläuft	7
■ Die wichtigsten Lernprinzipien	13
■ Welcher Lerntyp sind Sie?	24
Die richtige Lernstrategie	33
■ So motivieren Sie sich	34
■ So erstellen Sie einen Lernplan	44
■ Verschaffen Sie sich Zeit zum Lernen	54
■ Stress – förderlich oder hinderlich?	59
■ Wie Sie Prüfungsangst überwinden	63
■ Sorgen Sie für optimale Lernbedingungen	65

Neues Wissen erschließen und strukturieren	73
■ Textauswahl: Material rasch sichten	74
■ Schnelllesetechniken: Texte zügig erfassen	77
■ SQ3R-Methode: Texte durchdringen	81
■ Markiertechniken: Texte optisch strukturieren	85
■ Mitschrift: Wissen festhalten	87
■ Mind Map: Vorwissen aktivieren	89
■ Lernposter: Wissen sichtbar machen	93
 Neues Wissen einprägen	 97
■ Wozu brauchen Sie Mnemotechniken?	98
■ Loci-Technik: Räumliche Anker nutzen	99
■ Kettenmethoden: Lerninhalte verbinden	103
■ Zahlen-Systeme: Zahlen verknüpfen	106
■ Schlüsselwort-Methode: Vokabeln einprägen	108
■ Lernkartei: Details lernen	110
■ Diktiergerät: Mit beiden Ohren lernen	114
■ Lerngruppe: Soziales Lernen	116
■ Software und Internet: Interaktives Lernen	118
■ Videofeedback: Optische Lernkontrolle	121
 ■ Literaturverzeichnis	 124
■ Stichwortverzeichnis	125