

Inhalt

Teil 1: Einführung

Wie kannst Du optimal von diesem Buch profitieren? 6	
Lächele! 9	

Teil 2: Lerntechniken

Vorbereitung

Was musst Du können? 17	
Wie viel Zeit hast Du noch zum Lernen? 18	
Wann wirst Du nächste Woche Lernen? 19	

Organisation

Die Lernuhr 25	
Gut eingerichtet geht es besser 30	
Bringe Dich in Lernstimmung 31	

Erfolgreich lernen

Womit fängst Du an? 35	
„Ich kapiere es einfach nicht!“ 36	
Texte durcharbeiten 41	
Das A und O: Eigene Zusammenfassungen 43	
Wiederholen und Behalten 48	
Gelerntes anwenden 55	

Die Prüfung

Der Tag vor der Prüfung 62	
----------------------------------	--

Die schriftliche Prüfung 67	
Die mündliche Prüfung 69	
Durchgefallen: Und jetzt? 74	

Teil 3: Training mit Apps

Übung 1 – Bilder merken 80	
Übung 2 – Worte merken 82	
Übung 3 – Kleine Zahlen merken 86	
Übung 4 – Ziffern merken 90	
Übung 5 – Zahlen suchen 92	
Übung 6 – Symbolrechnen 94	

Teil 4: Wie alles zusammenhängt

Das Gehirn – Daten und Fakten 98	
Neue Gehirnzellen und Neuroplastizität 100	
Warum Gehirntaining im Bauch beginnt 102	
Wo sitzt das Gedächtnis? 104	
Das Gedächtnis 110	
Das Ultrakurzzeitgedächtnis 111	
Das Kurzzeitgedächtnis 112	
Das Langzeitgedächtnis 114	
Gedächtnistraining 115	

Anhang: Essen und erinnern