

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 Gehirntraining 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