

INHALT

Kapitel No. 01: **Vorwort** 09

Kapitel No. 02: **Lernerfolgspuzzle** 15

Lernerfolg ist das Ergebnis des Zusammenspiels mehrerer Faktoren die zusammen das Lernerfolgspuzzle ergeben

Kapitel No. 03: **Puzzleteil Selbsteinschätzung** 21

Selbsteinschätzung will gelernt sein! – Warum Selbsteinschätzung wichtig ist und wie du sie lernen kannst – Mithilfe des Launometers und Fragebogen neue Ziele einwickeln und vom Ist- zum Soll-Zustand finden

Kapitel No. 04: **Puzzleteil Gehirn und Lernen** 35

Ganzheitlich lernen mit beiden Gehirnhälften: Erfahre, wie das Gehirn funktioniert und welche Bereiche es im Gehirn gibt – wichtig ist hier das Langzeitgedächtnis – und wie du deinem Gehirn etwas Gutes tun kannst, damit es optimal funktioniert und dir damit das Lernen leichter fällt

Kapitel No. 05: **Puzzleteil Konzentration** 49

Gegenspieler der Konzentration sind die Konzentrationsmonster – wie du sie erkennst, was sie wollen und wie du mit ihnen umgehen kannst – Tipps für das Steigern und Bewahren deiner Konzentration wie das Einrichten von Wartehäuschen und das Setzen von Ankern

05

Kapitel No. 06: **Puzzleteil Lernorganisation** 63

Finde heraus, welcher Organisationstyp du bist, und lerne, dich neu zu organisieren – mit Grob- und Feinplanung, Lernstoff-Sammlung sowie dem Einteilen des Lernstoffs, Zeitplänen für Wochen und Tage mit Pausen, Pufferzeiten, Zeit für Wiederholung und zum Feiern deiner Erfolge

Kapitel No. 07: **Puzzleteil Motivation** 81

Finde die richtigen Motive und erkenne, welcher Motivationstyp du bist – Erkenne die Bande der Motivationskiller, allen voran den inneren Schweinehund, und lerne die Clique der Motivationsförderer sowie hilfreiche Motivationstechniken kennen

Kapitel No. 08: **Puzzleteil Lernstrategien** 99

Qualität ist wichtiger als Quantität – Lerne die Technik des Chunking und das Mindmapping kennen sowie die Visualisierungstechnik, die Kino-Strategie, die Mnemotechnik und die Paar-Verknüpfungstechnik mit all ihren Besonderheiten – Lerne mit allen Sinnen: Sehen, Hören und Tun – Mit Lerntyp-Test

Kapitel No. 09: **Puzzleteil Ressourcenaufbau** 145

Werde dir deiner Ressourcen bewusst und hebe deine Stärken hervor – Was dich beim Lernen stark macht – Wie du mit Blockaden umgehen lernst und deinen inneren Fanclub, deine inneren Helfer aktivierst

Kapitel No. 10: Puzzleteil Prüfungskompetenz	169
Die effektive Prüfungsvorbereitung – mit vielen Tipps für die Zeit vor der Prüfung und die Prüfung selbst – Von der Prüfungsangst zur Prüfungskompetenz – Viele Strategien zeigen dir, wie du mit deinen Ängsten umgehen und sie überwinden kannst	
Kapitel No. 11: Puzzleteil Selbstverantwortung und Unterstützung	189
Von der Fremdbestimmung zur Selbstbestimmung – Eigenverantwortliches Lernen lernen – Sich geeignete Unterstützer suchen	
Kapitel No. 12: Ich lern einfach mit 99 Lerntipps!	199
Alle Themen und Tipps kurz und bündig auf einen Blick	
Register	206
Weiterführende Literatur	208