

Vorwort	9
Vorwort zur dritten Auflage	10
Einleitung	12
Allgemeines	12
Wie Sie dieses Buch benutzen sollten	13
Kursteil 1	
Einführung zur Lernverbesserung mit Hypnose	18
1.1 Gibt es Zauberformeln für Lernverbesserung?	18
1.2 Hypnose zur Lern- und Leistungsverbesserung	21
1.3 Was Hypnose beim Lernen, vor und in der Prüfung bewirken soll und kann	24
Kursteil 2	
Grundlagen des Lernens und des geistigen Arbeitens	28
2.1 Gestatten, dass ich Ihnen Ihr Gehirn vorstelle!	29
2.2 Durch Verstärkung zur Leistungsverbesserung	33
2.3 Vermeidungsverhalten abbauen	36
2.4 Differenzierung am Arbeitsplatz erleichtert das Lernen	41
2.5 Ergonomie an dem Tisch, an dem Ihre Karriere beginnt	44
2.6 Arbeitsplatz Bibliothek – Wo man gut oder sogar besser lernen kann	46
2.7 Gedanken sind nur ein Teil vom Ganzen – Lernen mit der Einheit von Leib und Seele	49
2.8 Denken ist das Bewegen von Materie – Richtige Ernährung	55
2.9 Morgenstund hat Gold im Mund? Leistungsfähigkeit und Tageszeit	60
2.10 Lernarbeit – einzeln oder in der Gruppe?	66
2.11 Der Arbeitsplatz und seine Ordner: Durchblick durch Ordnung	74

Inhalt

2.12 Das Anlegen einer Materialsammlung und Gliederung (muss wirklich nicht nervig sein!) _____	76
2.13 Ab nun wird gegliedert _____	78
2.14 Hilfe durch die multimediale Technik? – Lernen am PC, entspannen mit PC und Musik? _____	84
2.15 Lernen und Ausarbeiten mit dem PC – Praxistipps _____	87
2.16 Endkontrolle vor dem vorletzten Ausdruck – die Generalprobe _____	98

Kursteil 3

Methoden und Techniken zum besseren Lernen und Behalten _____	104
3.1 Arbeitsplanung – Dank Zetteln kein Verzetteln _____	105
3.2 Lernoptimierung: Der geistige Motor muss warm laufen und gepflegt werden _____	108
3.3 Lernportionen: Einteilung des Lernpensums _____	111
3.4 Lernposition: Der kleine, effektive Trick _____	113
3.5 Die Lernbremsen: Ähnlichkeit und andere Hemmungen _____	114
3.6 Verteiltes Lernen und weitere einfache Lernmethoden _____	118
3.7 Pausen: geliebt und gefürchtet _____	123
3.8 Ende gut, alles gut: Der positive Abschluss _____	132
3.9 Am Ende eines Arbeitstages: Rituale für das Finale _____	133
3.10 Vorbereitung der nächsten Lerneinheit _____	135
3.11 Lernkanäle: Viele Wege führen zum Gehirn _____	137
3.12 Sehen und verstehen: Entspannung für die Augen _____	144
3.13 SQ3R: Die Wunderformel des Herrn Robinson _____	146
3.14 Die differenzierte Vokabel- und Lernkartei: Hohe Erfolgsrate _____	153
3.15 Vortrag hören: Langeweile oder aktives Mitarbeiten? _____	157
3.16 Von der richtigen Reihenfolge _____	160
3.17 Kurze Zusammenfassung der wesentlichen Lernschritte _____	161

Kursteil 4

Übungen zur Selbsthypnose und zum mentalen Training: Neue Methoden zur Verbesserung von Lernen, Behalten und Arbeitsmotivation _____	162
4.1 Wie wirkt Hypnose? _____	164
4.2 Autohypnose – Ruhebild und Einleitung _____	168

4.3 Vorbereitung des Lernens mit Autohypnose	173
4.4 Vom richtigen Umgang mit den Innenbildern	174
4.5 Schnellhypnose: Kürzer geht es wirklich nicht – Der kleine Urlaub für zwischendurch	177
4.6 Mentalübung: Der Knoten im Taschentuch funktioniert!	179
4.7 Genauigkeit und Zeit zum Abspeichern	180
4.8 Eile mit Weile – Vom richtigen Abrufen des Gelernten	181
4.9 Mentales Training – Für Körpertraining und Etüden	183
4.10 Das Suchbild zum »Arbeitsauftrag«: Alles hat Struktur	186
4.11 Zeitimagination – Zeit vergeht subjektiv	188
4.12 Leseverbesserung mit Autohypnose	191
4.13 Bist du nicht willig – so brauche Erfolg!	193
4.14 Die sich selbst erfüllende Prophezeiung: Warum Pferde rechnen können und Banken Pleite gehen	195
4.15 Aktivität entsteht im Kopf – Förderung der Arbeitsmotivation	197
4.16 Bilder der Zuversicht: Sicherheit entsteht im Kopf	199
4.17 Psychohygiene: Einschlafen mit Schäfchenzählen?	201
4.18 Gedankenstopp – Weglaufende Gedanken müssen angehalten werden	205
4.19 Negative Bilder: Von keinem russischen Bären	207
4.20 Abfallimaginationen: Gedankenschrott beseitigen	209
4.21 Positive Bilder: Der Erfolgreiche	210

Kursteil 5

Ratschläge für die Prüfungsvorbereitung und den Prüfungstag	214
5.1 Einige Wochen vor der Prüfung – Planungen bis zum Tag X	215
5.2 Lerne ohne Klage – dank der Jokertage	219
5.3 Die Wochen und Tage gut planen	219
5.4 Was wäre, wenn ...?	221
5.5 Der Tag vor der Prüfung	221
5.6 Der Prüfungstag	223
5.7 Der schöne Tag danach	225

Inhalt

Anhang A – Checkliste – zur wiederholten Kontrolle empfohlen	226
Anhang B – Das Wichtigste nochmals in Kürze	228
Anhang C – SQ3R-Methode	230
Anhang D – Kalender für Aktivitäten	231
Anhang E – Kalender für Klausur- und Examensplanung	232
Literatur	233
Danksagung	236
Über den Autor	238