

Inhalt

Vorwort	15
Einleitung	17
Ein paar Anmerkungen für den Leser	18
 1 Überwinden Sie Ihre Scheu!	 20
 2 Immer mit der Ruhe	
Zu krampfhaftes Bemühen bringt Sie nicht weiter.	28
Fokussiertes versus diffuses Denken	30
Der fokussierte Denkmodus – ein Flipperautomat mit vielen Bumpen . . .	32
Warum Mathe und Naturwissenschaften oft schwieriger sind als andere Fächer	35
Der diffuse Denkmodus – ein Flipperautomat mit wenigen Bumpen	37
Warum gibt es zwei verschiedene Denkmodi?	39
Ein paar Worte zum Thema Aufschieberei	43
 3 Lernen ist ein schöpferischer Prozess	
Was wir von Thomas Edison lernen können	48
Wechsel zwischen fokussiertem und diffussem Denkmodus	48
Um kreativ zu sein, müssen Sie Ihre Fähigkeiten nutzen und erweitern . . .	50
Wie man beim Lernen zwischen den beiden Denkmodi hin- und herwechselt	52
Versuchen Sie nicht mit Ihren »schlaueren« Studienkollegen mitzuhalten! . .	54
Hüten Sie sich vor der Sackgasse des Einstellungseffekts!	55
Was tun, wenn Sie <i>wirklich</i> nicht mehr weiterwissen?	59
Unser Arbeits- und Langzeitgedächtnis	61
Warum guter Schlaf für erfolgreiches Lernen so wichtig ist	64

4 Chunking und Vermeidung von Kompetenzillusionen

So werden Sie zum »Gleichungsflüsterer«	70
Was passiert, wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit auf etwas konzentrieren?	71
Was ist ein Chunk? Solomons Chunking-Problem	74
So baut man Chunks auf: eine Schritt-für-Schritt-Anleitung	75
Kompetenzillusionen – und warum regelmäßiges Sich-Abfragen so wichtig ist	81
Durch Übung verfestigt sich der Lernstoff in Ihrem Gedächtnis	88
Abfragen von Lernstoff außerhalb Ihres Studierzimmers: Spaziergänge sind eine fantastische Lernhilfe!	93
Interleaving und Überlernen – zwei Lernstrategien im Vergleich	95

5 Was tun gegen die leidige Aufschieberei?

Machen Sie sich Ihre schlechten Angewohnheiten (»Zombies«) zu Verbündeten!	105
Wir schieben nur <i>unangenehme</i> Dinge auf die lange Bank	107
So verleitet unser Gehirn uns dazu, Pflichten auf die lange Bank zu schieben .	109

6 Zombies, nichts als Zombies

Was steckt hinter unserem Hang zur Aufschieberei?	116
Spannen Sie Ihre Gewohnheiten (»Zombies«) als Helfer ein!	119
So kommen Sie in den Flow: Konzentrieren Sie sich nicht auf das <i>Endprodukt</i> , sondern auf den <i>Arbeitsprozess</i>	124
Unterteilen Sie Ihre Arbeit in kleine Häppchen – und bewältigen Sie diese in kurzen, konzentrierten Lernschritten.	126

7 Chunking stärkt die Nerven

So bauen Sie Fachkompetenz auf und schlagen Prüfungssängsten ein Schnippchen.	136
So baut man stabile Chunks auf	137
Lernblockade: Wenn Sie plötzlich das Gefühl haben, gar nichts mehr zu wissen	142
Um Ihren Lernstoff in den Griff zu bekommen, müssen Sie ihn erst einmal ordnen	143
Prüfungssituationen sind eine gute Lernhilfe: Testen Sie sich immer wieder selbst!	144

8 Hilfsmittel, Tipps und Tricks	150
Selbstversuche: Wege zu einem besseren Ich	152
Die ultimative Zombie-Bekämpfungsmethode: Nutzen Sie einen Tagesplaner!	154
Nutzen Sie moderne Technologien: Die besten Apps und Computerprogramme für Studenten	162
9 Resümee: So bekommen Sie die Zombies Ihrer Aufschieberei in den Griff	171
Warum man sich nicht ständig im »Flow« befinden sollte	171
»Abwarten und Tee trinken«: eine kluge Strategie	173
Fragen und Antworten zum Thema Aufschieberei	176
10 So verbessern Sie Ihr Gedächtnis	183
Wissen Sie noch, wo Ihr Küchentisch steht? Ihr überdimensionales räumlich-visuelles Gedächtnis	185
Die Macht einprägsamer Bilder	186
Die Gedächtnispalasttechnik	187
11 Noch mehr Gedächtnistipps	
Denken Sie sich eine fantasievolle visuelle Analogie oder Metapher aus	196
Durch regelmäßiges Wiederholen verankern sich Ideen in Ihrem Gedächtnis	200
Kombinieren Sie Informationen zu Gruppen	203
Erfinden Sie Geschichten!	205
Das Muskelgedächtnis	206
Muskelgedächtnis – wörtlich genommen	207
Durch »Eselsbrücken« werden Sie schneller zum Experten	208
12 Seien Sie zufrieden mit dem, was Sie haben!	
Bemühen Sie sich um ein intuitives Verständnis Ihres Lernstoffs	212
Auch Genies fällt nicht alles in den Schoß	214

13 Formen Sie Ihr Gehirn	222
Ändern Sie Ihre Gedanken – ändern Sie Ihr Leben	224
Mit Chunks dringen Sie leichter in die Tiefe eines Fachgebiets vor	225
14 So entwickeln Sie Ihr bildhaftes Vorstellungsvermögen anhand von Lerngedichten	
Lernen Sie, ein Gleichungsgedicht zu verfassen!	230
Vereinfachen und personalisieren Sie Ihren Lernstoff	235
<i>Wissenstransfer</i> : So wendet man das Gelernte auf neue Kontexte an	238
15 Selbstständiges Lernen	
Warum selbstständiges Lernen so sinnvoll ist	243
Warum ausgezeichnete Lehrer so wertvoll sind	246
Noch ein Grund, warum selbstständiges Lernen sinnvoll ist: knifflige Prüfungsfragen	248
Achtung vor geistigen Scharfschützen!	248
16 Hüten Sie sich vor übersteigertem Selbstvertrauen!	
Warum Teamarbeit sinnvoll ist	254
So schützen Sie sich vor übermäßigem Selbstvertrauen	256
Warum man beim Brainstorming auf so gute Ideen kommt	258
17 Ein paar wichtige Überlebensstrategien für Prüfungen	266
Die Schwer-leicht-Strategie	270
Warum viele Menschen bei einer Prüfung Angst bekommen – und was man dagegen tut	274
Noch ein paar abschließende Gedanken zum Thema Prüfungen	276
18 So erschließen Sie sich Ihr geistiges Potenzial	281
Anmerkungen.	292
Nachwort	316
Danksagung	319
Literaturverzeichnis.	325
Bildnachweis	341
Register	345