

# Inhalt

Vorwort . . . . .	15
Einleitung . . . . .	17
Ein paar Anmerkungen für den Leser . . . . .	18
<b>1 Überwinden Sie Ihre Scheu! . . . . .</b>	<b>20</b>
<b>2 Immer mit der Ruhe</b>	
Zu krampfhaftes Bemühen bringt Sie nicht weiter. . . . .	28
Fokussiertes versus diffuses Denken . . . . .	30
Der fokussierte Denkmodus – ein Flipperautomat mit vielen Bumpern . . . . .	32
Warum Mathe und Naturwissenschaften oft schwieriger sind als andere Fächer	35
Der diffuse Denkmodus – ein Flipperautomat mit wenigen Bumpern . . . . .	37
Warum gibt es zwei verschiedene Denkmodi? . . . . .	39
Ein paar Worte zum Thema Aufschieberei . . . . .	43
<b>3 Lernen ist ein schöpferischer Prozess</b>	
Was wir von Thomas Edison lernen können . . . . .	48
Wechsel zwischen fokussiertem und diffusem 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 Prüfungsängsten 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

<b>8 Hilfsmittel, Tipps und Tricks</b> . . . . .	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
<b>9 Resümee: So bekommen Sie die Zombies Ihrer Aufschieberei in den Griff</b> . . . . .	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
<b>10 So verbessern Sie Ihr Gedächtnis</b> . . . . .	183
Wissen Sie noch, wo Ihr Küchentisch steht? Ihr überdimensionales räumlich-visuelles Gedächtnis . . . . .	185
Die Macht einprägsamer Bilder . . . . .	186
Die Gedächtnispalasttechnik . . . . .	187
<b>11 Noch mehr Gedächtnistipps</b>	
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
<b>12 Seien Sie zufrieden mit dem, was Sie haben!</b>	
Bemühen Sie sich um ein intuitives Verständnis Ihres Lernstoffs . . . . .	212
Auch Genies fällt nicht alles in den Schoß . . . . .	214

<b>13 Formen Sie Ihr Gehirn . . . . .</b>	222
Ändern Sie Ihre Gedanken – ändern Sie Ihr Leben . . . . .	224
Mit Chunks dringen Sie leichter in die Tiefe eines Fachgebiets vor . . . . .	225
<b>14 So entwickeln Sie Ihr bildhaftes Vorstellungsvermögen anhand von Lerngedichten</b>	
Lernen Sie, ein Gleichungsgedicht zu verfassen! . . . . .	230
Vereinfachen und personalisieren Sie Ihren Lernstoff . . . . .	235
Wissenstransfer: So wendet man das Gelernte auf neue Kontexte an . . . . .	238
<b>15 Selbstständiges Lernen</b>	
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
<b>16 Hüten Sie sich vor übersteigertem Selbstvertrauen!</b>	
Warum Teamarbeit sinnvoll ist . . . . .	254
So schützen Sie sich vor übermäßigem Selbstvertrauen . . . . .	256
Warum man beim Brainstorming auf so gute Ideen kommt . . . . .	258
<b>17 Ein paar wichtige Überlebensstrategien für Prüfungen . . . . .</b>	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
<b>18 So erschließen Sie sich Ihr geistiges Potenzial . . . . .</b>	281
Anmerkungen . . . . .	292
Nachwort . . . . .	316
Danksagung . . . . .	319
Literaturverzeichnis . . . . .	325
Bildnachweis . . . . .	341
Register . . . . .	345