

# **Oberblick: Der geistige 10-Kampf beim Lernen**

**10**

Warum du dieses Buch lesen musst	10
Was hindert uns am Erfolg?	13
Der bisherige Lernprozess gleicht einer Sanduhr	14
Der optimierte Lernprozess schleift einen Diamanten	15

## **1. Der Trainingsplan: Bestimme deine Lernstrategie**

**22**

Warum ist der Weg nicht das Ziel?	24
Die vier Säulen des Prüfungserfolgs	28
Workshop: Die perfekte Prüfungsstrategie	38
Nie wieder ein schlechtes Gewissen!	54

## **2. Das Aufwärmen: Schalte in den Lernmodus**

**62**

Hast du ein Motivationsproblem, bis du ein Zeitproblem hast?	64
Sprint oder Marathon?	68
So geht ein Power-Lerntag	72
Mythos Multitasking	75
Mit Spaß zur Höchstleistung	77
Ideen zum kreativen Lernen 2.0	84
So besiegst du den inneren Schweinehund	88

## **3. Die erste Hürde: Suche das Global Picture**

**92**

Eine Expedition ins Ungewisse?	94
Der Blick ins weite Land	98
Der größte Leseirrtum	103
Schicht für Schicht zur Goldader	105
Schwere Texte enttarnt	108

## **4. Die nächste Disziplin: Strukturiere**

**112**

Wie lerne ich 128 Vokabeln in 3 Runden?	114
Gedanken erkunden mit Mindmaps	116
Komplexität spiegeln mit Strukturkarten	118
Clever notieren und mitschreiben	122
Aufbereiten von Notizen und Skripten	126

## **5. Der Gedankenwettstreit: Verbalisiere**

**130**

Warum fällt es so schwer, die passenden Worte zu finden?	132
Einsamkeit genießt man am besten zu dritt: Lerngruppen	135
Warum schreiben das Denken beflügelt	139

<b>6. Gehirn akrobatik: Kodiere</b>	<b>144</b>
Gibt es einen Geheimcode für unser Gehirn?	146
Merken von Namen & Fakten	154
Parlez-vous français? Sprachen und Vokabeln	155
Fachbegriffe und Fremdwörter: 3-2-1 Methode	160
Theorien, Argumente und Vorlesungsfolien	165
Jonglieren mit Formeln und Gleichungen	167
Zahlen: Wie Sherlock Holmes lernen würde	172
Definitionen und Paragrafen	174
Diagramme, Grafiken und Modelle	176
<b>7. Die letzten Meter: Reduziere</b>	<b>180</b>
Was tun, wenn dich dein perfektes Gedächtnis verfolgt?	182
Zehn Zeilen sind besser als zehn Seiten	184
Durch Storytelling zur Erinnerung	185
Schlüsselwörter als geistige Klammer	187
Prüfungsvorbereitung to go	188
Die Survival-Zusammenfassung	193
<b>8. Das Krafttraining: Wiederhole</b>	<b>198</b>
Wann und wie oft muss ich wiederholen?	200
Erzeuge ein Varieté im Kopf!	201
Wo ist dein Trumpf? Das Spiel mit Lernkarten	206
So geht die Rechnung auf: Mathe & Co.	209
Lernen ohne Aufwand – funktioniert das?	210
<b>9. Im Wettkampf: Taktiere und behalte die Nerven</b>	<b>212</b>
Was sind die häufigsten Fehler in Prüfungen?	214
Damit punktest du immer: Die magischen 3	215
Final Countdown: Steigere deine Tagesform	217
Last-minute-Tipps für jede Prüfungsform	219
Der Notfallkoffer: Arschretter-Taktiken	226
<b>10. Das Gespräch mit dem Coach: Reflektiere</b>	<b>232</b>
Zur Perfektion durch Reflexion	234
Die Siegerehrung	235
Der perfekte Lernprozess	238
Wie geht es weiter? Das Feintuning	239
Trainingscamp: Die finale Checkliste	240
<b>Das Team dahinter: Ideen für Eltern, Lehrer &amp; Dozenten</b>	<b>242</b>
Tipps für Eltern	244
Eine Checkliste für Lehrer und Dozenten	248
10 Gedanken für die Verbesserung der Lehre	251