

INHALT

Vorwort	10
Studieren im 21. Jahrhundert	10
Die Überflieger-Formel	11
Wie dir dieses Buch helfen wird	13

TEIL 1: METHODEN

Das Gedächtnis	18
Die Zeitstruktur des Gedächtnisses	20
Kurz- und Arbeitsgedächtnis.....	21
Drei Langzeitgedächtnisse	23
Muster-Erkennung.....	30
Gedächtnisbildung.....	34
Die Cognitive Load Theory	36
Vergessen	38
Lernmethoden.....	41
Gegen das Vergessen.....	42
Mindmaps und Co.....	44
Wie man eine effektive Mindmap erstellt	45
Concept-Maps.....	47
Die Feynman-Methode	48
Mnemotechniken	49
Die Loci-Methode (Routen-Methode).....	51
Der Gedächtnispalast.....	51
Zahlen merken	52
Namen merken.....	53
Vokabeln merken.....	53
Die Arten des Lernens	54
Habituation & Sensitivierung	54
Konditionierung	56
Von anderen lernen.....	60
Lernen am Modell.....	60
Meme – Viren des Geistes	63

Aktives Lernen	66
Lernen durch Einsicht	67
Lernen durch Erforschen	68
Diskriminationslernen	73
Ebenen des Lernens	75
Die 7 universellen Lektionen des Lehrers	76
Fazit und Praxistipps	79
Wähle bessere Lernumgebungen	80
Umgib dich mit den richtigen Menschen	82
Eigne dir praktisches Wissen von anderen an	83
Die Metaebene.....	84
Das Induktionsproblem	84
Paradigmen	90
Unbekannte Unbekannte.....	93
Ein bisschen Lernen ist gefährlich.....	94
Fazit und Praxistipps	96

TEIL 2: BEDINGUNGEN

Schlaf.....	100
Wie viel Schlaf brauchst du?.....	102
Schlaf-Wach-Rhythmus.....	103
Individuelle Unterschiede.....	104
Schlaf vor dem Lernen	105
Schlaf nach dem Lernen	106
Weisheit entsteht im Schlaf	107
Alkohol löscht	108
Für mehr Schlaf sorgen	109
Früher müde werden und schneller einschlafen	110
Länger schlafen.....	112
Pause	114
Wie man das DMN aktiviert.....	116
Optimale Pausen.....	117
Wie viele Stunden pro Tag lernen?	118
Fokus und Konzentration	120
Weitere Maßnahmen zur Konzentrationssteigerung.....	125
Der Unterschied zwischen Fokus und Konzentration	127

Gefühle.....	129
Gute und schlechte Gefühle.....	132
Lernförderliche Gefühle	133
Pfeif auf Noten, aber nicht auf Feedback	134
Vergleiche dich nicht mit anderen.....	137
Motivation.....	138
Vermeidung und Annäherung	140
Das Belohnungssystem	141
Das Furchtsystem	142
Der präfrontale Cortex	143
Ich und Ich	145
Sinn.....	146
Werte.....	149
Übung 1: Persönliche Werte identifizieren	150
Übung 2: Deine Beerdigung.....	152
Bedürfnisse	153
Bedürfnisse und Lernmotivation	158
Ersatzbefriedigung	159
Reflexionsfragen.....	162

TEIL 3: UMSETZUNG

Umsetzung	166
Zielabsichten.....	171
Warum es schwer ist, Zielabsichten umzusetzen.....	172
Handlungsabsichten.....	175
Wirksame Handlungsabsichten formulieren	177

EPILOG

Schlusswort	182
Über den Autor.....	183
Quellen.....	184
Register	192