

1. Einleitung	Seite 3
2. Der Rhythmus des Gedächtnisses	Seite 4
2.1 Das Vergessen	Seite 4
2.2 Kampf dem Vergessen	Seite 5
2.3 Zeit sparen mit Mind Maps	Seite 6
3. Keine Lust, Wiederholungszeiten einzulegen?	Seite 7
4. Umsetzung mit der Wiederholungsmappe	Seite 8
4.1. Start	Seite 8
4.2 Erste Wiederholung	Seite 8
4.3 Zweite Wiederholung	Seite 9
4.4 Dritte Wiederholung	Seite 9
4.5 Vierte Wiederholung	Seite 10
5. Tipps für eine systematische Einordnung der Lerninhalte in die Ordner	Seite 11
6. Examensmanagement mit Mind Mapping & Co	Seite 14
7. Lohnt sich eine Umstellung für mich überhaupt?	Seite 21
8. Spaß am Lernen trotz bevorstehendem Examen	Seite 25