

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b> .....	<b>11</b>
Darum ist dieses Buch wirklich anders. ....	15
Was dieses Buch nicht ist .....	16
Was du mit diesem Buch erreichen kannst .....	16
 <b>Digitales Lernen?</b> .....	 <b>17</b>
Wissensnetzwerk im digitalen Zeitalter: Vom Kurzzeitgedächtnis ins Langzeitgedächtnis .....	22
Immer nur so, wie es am einfachsten erscheint? .....	24
Komfortzone und Herausforderung .....	26
Informationen oder Wissen? .....	26
Die hässliche Wahrheit über unsere Lernmethoden .....	27
Lesen und Lernen aus Sicht des Gehirns .....	28
 <b>Lernerfolg für Eilige mit dem C7-System</b> .....	 <b>32</b>
Tag 1: Lernplanung ist cool .....	33
Tag 2: Lernmotivation ist alles .....	36
Tag 3: In wenigen Minuten zum Gedächtnis eines Genies .....	43
Tag 4: Smarter lesen .....	49
Tag 5: Lesezeit halbieren .....	53
Tag 6: Aufzeichnungen, aber gehirngerecht – CL-Maps .....	56
Tag 7: Erfolgsgarant Lernbuddys. ....	60

## **Centered Learning: Das System für den nachhaltigen**

<b>Lernerfolg (C9-System) .....</b>	<b>62</b>
<b>Schritt 1: Entspannung – der optimale Lernzustand .....</b>	<b>64</b>
Schritt 1: Praxis – Stress loswerden .....	64
Schritt 1: Praxis – Die Ausgleichsatmung .....	64
Schritt 1: Praxis – Entspannungsübung 2 .....	65
Schritt 1: Zusatzinfos – Wer schlau ist, entspannt .....	67
Schritt 1: Gehirnforschung – Warum Stillsitzen nicht das Denken fördert.	
Lehren, Lernen und Bewegung .....	68
 <b>Schritt 2: Die Magische Frage – Sinn &amp; Begeisterung. ....</b>	<b>70</b>
Schritt 2: Praxis – Der Forschergeist, der dich antreibt. ....	71
Schritt 2: Praxis – Die Magische Frage. ....	72
Schritt 2: Zusatzinfos – Drei Motivationsarten .....	78
Schritt 2: Gehirnforschung – Was steuert den Lernerfolg? Lehren,	
Lernen und das Emotionssystem im Gehirn. ....	84
 <b>Schritt 3: Praxis und Überblick .....</b>	<b>88</b>
Schritt 3: Praxis – Warum du einen Überblick brauchst,	
bevor du mit dem Lernen anfängst. ....	88
Schritt 3: Praxis – Überblick .....	91
Schritt 3: Backstory VWL-Student Bonn .....	93
Schritt 3: Zusatzinfos: Ein Fischernetz knüpfen und Informationen	
dauerhaft einfangen .....	94
Schritt 3: Gehirnforschung – Wie gerät die Realität	
in unseren Kopf? .....	94
 <b>Schritt 4: Centering – 100 Prozent Lernmotivation .....</b>	<b>98</b>
Schritt 4: Praxis – Centering-Prozess .....	100
Schritt 4: Zusatzinfos: Warum es keinen Sinn macht,	
Fachbücher von vorne anzufangen .....	102
Schritt 4 Gehirnforschung: Warum wir manchmal aufmerksam	
sind und manchmal nicht. Lehren, Lernen und Motivation. ....	104

<b>Schritt 5: Speed-Reading</b> .....	<b>107</b>
Schritt 5 Praxis – Doppelt so schnell lesen und Zeit sparen .....	107
Schritt 5: Praxis – Speed-Reading .....	108
Schritt 5: Zusatzinfos: Warum schnell lesen das Verständnis erhöht. . .	117
Schritt 5: Zusatzinfos – Die vier Stufen der Lesetemposteigerung. . .	118
Schritt 5: Gehirnforschung: Wovon hängt es ab, ob wir etwas tun oder nicht? Lehren, Lernen und das Entscheidungssystem .....	121
 <b>Schritt 6: Verarbeitung –Verständnis/Wissensaufbau</b> .....	<b>124</b>
Schritt 6: Praxis – Notizen, die dem Gedächtnis helfen – Die CL-Maps .....	124
Schritt 6: Praxis – Verarbeitung/CL-Maps .....	127
Schritt 6: Zusatzinfos – Vorteile der CL-Maps, Studie mit der Hand schreiben statt Tippen. ....	129
Schritt 6: Gehirnforschung – Warum die Übertragung von Wissen eine Illusion ist .....	131
 <b>Schritt 7: Gedächtnistraining – Sicher abgespeichert</b> .....	<b>133</b>
Schritt 7: Praxis – Warum Visualisierungen und Struktur immer zusammengehören, wenn du dir etwas merken willst .....	133
Schritt 7: Praxis – praxistaugliches Gedächtnistraining .....	134
Schritt 7: Zusatzinfos –Der Königsweg: CL-Maps mit der Körperliste abspeichern .....	139
Schritt 7: 5 Wege, um aus abstrakten Begriffen Bilder zu machen . . .	140
Schritt 7: Gedächtnistraining: Warum von langen Vorträgen wenig im Gedächtnis bleibt .....	147

<b>Schritt 8: Wissen weitergeben/Es wird mein Wissen</b>	<b>151</b>
Schritt 8: Praxis – Der schnellste Weg zu nachhaltigem Wissen	151
Schritt 8: Praxis – Wissen weitergeben	152
Schritt 8: Zusatzinfos – Erzählen und Verständnis, Wissenslücken schließen	153
Schritt 8: Gehirnforschung – Der vielleicht wichtigste Faktor für den Erfolg von Weiterbildungen ... Lehren, Lernen und soziale Beziehungen	153
 <b>Schritt 9: Absichern/Einserkandidat</b>	 <b>156</b>
Schritt 9: Praxis – Wie du dich organisierst beim Lernen, wenn dir das neue Wissen nachhaltig und dauerhaft zur Verfügung stehen soll	157
Schritt 9: Praxis – Absichern.	159
Schritt 9: Zusatzinfos: Selbstorganisation.	162
Schritt 9: Gehirnforschung – Warum wir intelligente Wiederholungen brauchen. Lehren, Lernen ist immer ein Prozess.	164
 Eine kurze Zusammenfassung der Gehirnforschung – 9 Faktoren fürs erfolgreiche Lernen	 167
 <b>Digitales Lernen – die Motivation entscheidet über das Lernpotenzial</b>	 <b>170</b>