

# Inhaltsverzeichnis

|                                                                |     |
|----------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Vorwort von Lutz Jäncke</b>                                 | 7   |
| <b>Einleitung</b>                                              | 9   |
| <b>1. „Lernen verstehen“ heißt auch „das Gehirn verstehen“</b> | 11  |
| 1.1 Das eigene Lernen optimieren – zwei Beispiele              | 12  |
| 1.2 Was geschieht im Gehirn, wenn wir lernen?                  | 19  |
| <b>2. Gedächtnis und Vergessen</b>                             | 29  |
| 2.1 Von der älteren zur neuen Sicht des Gedächtnisses          | 30  |
| 2.2 Lerntipps für das Behalten und Abrufen                     | 48  |
| <b>3. Das Gehirn in Aktion</b>                                 | 51  |
| 3.1 Einblicke ins Gehirn                                       | 52  |
| 3.2 Zwanzig Anregungen zum gehirngerechten Lernen              | 58  |
| <b>4. Meine Lernstrategien verbessern</b>                      | 89  |
| 4.1 Meine Lernorte einrichten                                  | 90  |
| 4.2 Einblick in das Lernstrategien-Angebot                     | 92  |
| 4.2.1 Motivationsstrategien                                    | 93  |
| 4.2.2 Bearbeitungsstrategien                                   | 96  |
| 4.2.3 Strategien des Repetierens und Abrufens                  | 126 |
| 4.2.4 Strategien der Reflexion und Metakognition               | 134 |
| 4.3 Den eigenen Lernstil finden                                | 136 |

|                                                   |            |
|---------------------------------------------------|------------|
| <b>5. Die Zukunft des Lernens bleibt ungewiss</b> | <b>139</b> |
| 5.1 Was nützen Computer, Internet und Google?     | 140        |
| 5.2 Warten auf das Hirndoping?                    | 143        |
| 5.3 Versinken wir in Neuromythen?                 | 145        |
| <b>Anhang</b>                                     |            |
| Glossar                                           | 148        |
| Literaturverzeichnis                              | 164        |
| Sachregister                                      | 170        |
| Abbildungsnachweis                                | 172        |