

SHORTS – KURZ UND GUT ZU WISSEN 13

Lernen heißt eigentlich umbauen	15
Informationen sind immer und überall	17
Aufmerksamkeitsspanne und Selektion.....	19
Aufmerksamkeit oder Konzentration?	20
Ablenkung – die Zirkusparade.....	21
Bottom-up oder Top-down.....	23
Zucker, Zeit und Zwirn – Zutaten für die eigene Lernformel.....	25

STORIES – AUS DEM LERNLEBEN 29

Sia – von der Neudefinition des Lernens	31
Fakt versus Konzept	32
Passives Wiedererkennen versus aktives Weitergeben....	34
Loci-Methode	37
Collagen – eine sehr kreative Lösung	41
Lukas und die Wiederentdeckung des Buches.....	43
Lesen ist nicht gleich lesen	45
Warm-up für das Lesen eines Buches: das Inhaltsverzeichnis nützen	48
Effizient in ein Buch hineinschauen	51

Lukas und Yalin – gemeinsam vom Ort bis zum Ziel	53
Embodiment – der Körper liest mit	55
Lernsetting – Bibliothek und Co.	56
Notizen mit schlauem Fünf-Minuten-Investment	59
Chunks – Lerneinheiten portionieren	61
Rechtzeitige Pausen	62
Unterbrechungskosten.....	63
Accomplishment – das Erreichte analysieren.....	64
Aurelie – vom Ärger zur Performance	66
Schreiben ist nicht gleich schreiben	67
Notizen für Fortgeschrittene – die (klassische) Cornell-Methode.....	69
Notizen für Profis – Aurelies Cornell	74
Laura – vom Scheitern zur Selbstfürsorge	77
Frustration und Scheitern	78
Selbstfürsorge	80
MC – Multiple Choice-Fragen	85
Zum Schluss – Wiederholung mit Fun-Faktor	88