

Vorwort	9
Danksagung	10
Einleitung	11
Allgemeines	11
Wie Sie dieses Buch benutzen sollten	12
Kursteil 1	
Einführung zur Lernverbesserung mit Hypnose	16
1.1 Gibt es Zauberformeln für Lernverbesserung?	16
1.2 Hypnose zur Lern- und Leistungsverbesserung	19
1.3 Was Hypnose beim Lernen, vor und in der Prüfung bewirken soll und kann	22
Kursteil 2	
Grundlagen des Lernens und des geistigen Arbeitens	25
2.1 Gestatten, dass ich Ihnen Ihr Gehirn vorstelle!	25
2.2 Durch Verstärkung zur Leistungsverbesserung	30
2.3 Vermeidungsverhalten abbauen	33
2.4 Differenzierung am Arbeitsplatz erleichtert das Lernen	37
2.5 Ergonomie an dem Tisch, an dem Ihre Karriere beginnt	39
2.6 Arbeitsplatz Bibliothek – Wo man gut oder sogar besser lernen kann	41
2.7 Gedanken sind nur ein Teil vom Ganzen – Lernen mit der Einheit von Leib und Seele	44
2.8 Denken ist das Bewegen von Materie – Richtige Ernährung	50
2.9 Morgenstund hat Gold im Mund? Leistungsfähigkeit und Tageszeit	55
2.10 Lernerarbeit – einzeln oder in der Gruppe?	60
2.11 Der Arbeitsplatz und seine Ordner: Durchblick durch Ordnung	68

2.12	Das Anlegen einer Materialsammlung und Gliederung (muss wirklich nicht nervig sein!) _____	70
2.13	Ab nun wird gegliedert _____	73
2.14	Hilfe durch die multimediale Technik? – Lernen am PC, entspannen mit PC und Musik? _____	78
2.15	Lernen und Ausarbeiten mit dem PC – Praxistipps _____	81
2.16	Endkontrolle vor dem vorletzten Ausdruck – die Generalprobe _____	92

Kursteil 3

Methoden und Techniken zum besseren Lernen und Behalten _____ 97

3.1	Arbeitsplanung – Dank Zetteln kein Verzetteln _____	98
3.2	Lernoptimierung: Der geistige Motor muss warm laufen und gepflegt werden _____	101
3.3	Lernportionen: Einteilung des Lernpensums _____	104
3.4	Lernposition: Der kleine, effektive Trick _____	106
3.5	Die Lernbremsen: Ähnlichkeit und andere Hemmungen _____	107
3.6	Lernen, Vergessen, Lernplateau und verteiltes Lernen _____	111
3.7	Pausen: geliebt und gefürchtet _____	113
3.8	Ende gut, alles gut: Der positive Abschluss _____	121
3.9	Am Ende eines Arbeitstages: Rituale für das Finale _____	122
3.10	Vorbereitung der nächsten Lerneinheit _____	124
3.11	Lernkanäle: Viele Wege führen zum Gehirn _____	126
3.12	Sehen und verstehen: Entspannung für die Augen _____	133
3.13	SQ3R: Die Wunderformel des Herrn Robinson _____	134
3.14	Die differenzierte Vokabel- und Lernkartei: Hohe Erfolgsrate _____	142
3.15	Vortrag hören: Langeweile oder aktives Mitarbeiten? _____	145
3.16	Von der richtigen Reihenfolge _____	148
3.17	Kurze Zusammenfassung der wesentlichen Lernschritte _____	149

Kursteil 4

Übungen zur Selbsthypnose und zum mentalen Training:

Neue Methoden zur Verbesserung von Lernen, Behalten und

Arbeitsmotivation _____ 150

4.1	Wie wirkt Hypnose? _____	152
4.2	Autohypnose – Ruhebild und Einleitung _____	156

4.3	Vorbereitung des Lernens mit Autohypnose _____	161
4.4	Vom richtigen Umgang mit den Innenbildern _____	162
4.5	Schnellhypnose: Kürzer geht es wirklich nicht _____	164
4.6	Mentalübung: Der Knoten im Taschentuch funktioniert! _____	166
4.7	Genauigkeit und Zeit zum Abspeichern _____	167
4.8	Eile mit Weile – Vom richtigen Abrufen des Gelernten _____	168
4.9	Mentales Training – Für Körpertraining und Etüden _____	170
4.10	Das Suchbild zum »Arbeitsauftrag«: Alles hat Struktur _____	173
4.11	Zeitimagination – Zeit vergeht subjektiv _____	175
4.12	Leseverbesserung mit Autohypnose _____	178
4.13	Bist du nicht willig – so brauche Erfolg! _____	180
4.14	Die sich selbst erfüllende Prophezeiung: Warum Pferde rechnen können und Banken Pleite gehen _____	182
4.15	Aktivität entsteht im Kopf – Förderung der Arbeitsmotivation _____	184
4.16	Bilder der Zuversicht: Sicherheit entsteht im Kopf _____	186
4.17	Psychohygiene: Einschlafen mit Schäfchenzählen? _____	188
4.18	Gedankenstopp – Weglaufende Gedanken müssen angehalten werden _____	191
4.19	Negative Bilder: Von keinem russischen Bären _____	193
4.20	Abfallimaginationen: Gedankenschrott beseitigen _____	195
4.21	Positive Bilder: Der Erfolgreiche _____	196

Kursteil 5

Ratschläge für die Prüfungsvorbereitung und den Prüfungstag		199
5.1	Einige Wochen vor der Prüfung – Planungen bis zum Tag X _____	199
5.2	Lerne ohne Klage – dank der Jokertage _____	203
5.3	Die Wochen und Tage gut planen _____	203
5.4	Was wäre, wenn ...? _____	205
5.5	Der Tag vor der Prüfung _____	205
5.6	Der Prüfungstag _____	207
5.7	Der schöne Tag danach _____	208

Anhang A – Checkliste zur wiederholten Kontrolle	210
Anhang B – Das Wichtigste nochmals in Kürze	212
Anhang C – SQ3R-Methode	214
Anhang D – Kalender für Aktivitäten	215
Anhang E – Kalender für Klausur- und Examensplanung	216
Literatur	217
Über den Autor	220