

Inhalt

Anstelle eines Vorworts

Gebrauksaanwijzing – Hinweise zur Benutzung dieses Buches

Unser Gehirn – Ein Großcomputer mit unbegrenzter Kapazität?	1
Das 3-Stufen-Speicher-Modell des menschlichen Gedächtnisses	2
Pauken auf Teufel komm raus: Warum massiertes Lernen nichts bringt	10
Jeder Computer benötigt Speicherzeit: Pausen als wichtiger Bestandteil der Arbeitszeit	12
Auf den Punkt gebracht!	14
Die Ursachen von Denk- und Gedächtnisblockaden – Die Mauern einreißen	15
Brett vorm Hirn: Wie es zum gefürchteten Blackout kommt	16
Ähnlichkeitshemmung: Verwirrung im Kopf durch ähnliche Lernstoffe ...	18
Wiederholen: Der Kampf gegen das Vergessen	20
Auf den Punkt gebracht!	22
Die Rolle der verschiedenen Eingangskanäle beim Lernen – Auf dem richtigen Kanal empfangen	23
Welcher Lerntyp sind Sie?	25
Viele Wege führen ins Gehirn: Besser empfangen auf mehreren Kanälen	27
Rechtshirn und Linkshirn: Auf das Zusammenspiel kommt es an	29
Auf den Punkt gebracht!	32
Kniffe zur Verbesserung der Behaltensleistung – Auf den Spuren der Gedächtniskünstler	33
Kino im Kopf: Die Rolle des Visualisierens	35
Assoziationstechniken	38
Eselsbrücken als Gedächtniskrücken	39

Gedankenassoziationen und Akronyme	39
Getting hooked: Aufhängertechnik	41
Locitechnik: Der Trick des Simonides	44
Auf den Punkt gebracht!	45
 Voraussetzungen erfolgreichen Lernens –	
Der Nährboden für den Erfolg	47
Motivation: Die Wunderwaffe gegen Null-Bock-Zustände	48
Wenn der Kopf streikt: Lernblockaden durch „Gefühlsballast“	52
Durchblick durch Überblick: Das A und O der Arbeitsorganisation	53
Mit Musik geht alles leichter?: Besser lernen in entspanntem Zustand	55
Der Geist ist willig, das Fleisch ist schwach: Leistung und Tageszeit	56
Auf den Punkt gebracht!	57
 Der Einstieg ins Lernen – Gelungenener Anfang	
Vermeidungsverhalten abbauen	60
Wenn der Stoffberg drückt: Nur kleine Portionen sind gut verdaulich	61
Wo bleibt meine Zeit?: Das Arbeiten mit Wochenplänen	62
Damit das Hirn auf Touren kommt: 15 Minuten geistige Aufwärmzeit	64
Total relaxed im Hier und Jetzt: Entspannungsübungen für zwischen durch	64
Auf den Punkt gebracht!	67
 Optimale Aufnahme und Verarbeitung von Lernstoffen –	
Die richtige Taktik	69
Gewusst wie: Das Beschaffen geeigneter Informationsquellen	70
Lernhilfen	72
Schneller und doch nicht oberflächlicher: Wie sich die Leseleistung verbessern lässt	74
Eine Krücke fürs Gedächtnis: Unterrichtsmitschriften anfertigen	78
Mehr behalten durch clevere Textverarbeitung	81
Fremdsprachentexte erschließen	87
Wie Sie sich Vokabeln dauerhaft einprägen	90

Wissen „à la carte“: das Arbeiten mit Lernkarteien	91
Mindmapping	92
Die Stufen des kreativen Schreibprozesses	96
Schreckgespenst Abitur –	
In der Prüfung eine gute Figur abgeben	99
Prüfungsvorbereitung: Gut geplant ist halb gewonnen	101
Die Facharbeit	105
Tipps für mündliche Prüfungen	106
Tipps für schriftliche Prüfungen	108
Selbstsicher in die Prüfung: Tipps zum Umgang mit Prüfungsangst	109
Sich selbst eine Chance geben: Positive Selbstinstruktion	111
Gegen „Frustschleifen“: Gedankenstopp	112
Entspannung contra Angst	113
„Trockenübung“ vor dem Ernstfall: Mentale Prüfungsvorbereitung	114
Auf den Punkt gebracht!	116
Anhang	117
Literatur	131
Stichwortverzeichnis	132

Autorin: Sibylle Kroll

Illustrator: Igor Schulz-Bertram