

INHALTSVERZEICHNIS

| | | |
|----------|--|-----------|
| 1 | SELBSTERKENNTNIS ALS SCHLÜSSEL ZUM LERNERFOLG | 9 |
| 1.1 | NEUE ERKENNTNISSE AUS DER HIRNFORSCHUNG | 13 |
| 1.2 | DAS DREI-EINIGE HIRN | 15 |
| 1.3 | FUNKTIONEN DER LINKEN UND RECHTEN GEHIRNHÄLFTE | 17 |
| 2 | NAHRUNG FÜR DAS GEHIRN | 21 |
| 2.1 | KLEINES LEXIKON | 24 |
| 2.2 | DURCH BEWUSSTE ERNÄHRUNG ZUM SUPERHIRN? | 28 |
| 3 | MOTIVATION | 31 |
| 3.1 | DIE MOTIVE DES MENSCHEN | 33 |
| 3.2 | MOTIVATION ZUM LERNEN | 35 |
| 3.3 | MOTIVATIONSTRAINING | 35 |
| 3.4 | DIE THEORIEN DER ERFOLGSTRAINER | 38 |
| 3.5 | MIT NLP MOTIVIEREN | 39 |
| 4 | LERNEN – IM RAHMEN DES EFFEKTIVEN LERNENS | 43 |
| 4.1 | WAS JEDER ÜBER LERNEN WISSEN SOLLTE | 44 |
| 4.1.1 | Lernumgebungen | 45 |
| 4.1.1.1 | <i>Leichter konzentrieren</i> | 46 |
| 4.1.1.2 | <i>Was steigert Ihre Konzentrationsfähigkeit?</i> | 47 |
| 4.1.1.3 | <i>Konzentrationstraining</i> | 48 |
| 4.1.2 | Die verschiedenen Lernstile | 49 |
| 4.1.3 | Arten von Lern- und Denkstrategien | 50 |
| 4.1.4 | Anwendung der Lern- und Denkstrategien | 51 |
| 4.2 | VOKABELN LERNEN | 51 |
| 4.3 | DAS BRAIN-GYM | 53 |

| | | |
|----------|--|-----------|
| 5 | SUGGESTOPÄDIE – DER WEG ZUR EIGENEN KREATIVITÄT | 57 |
| 5.1 | WAS IST SUGGESTOPÄDIE? | 58 |
| 5.2 | WIE FUNKTIONIERT SUGGESTOPÄDIE? | 60 |
| 5.3 | DIE OPTIMALE NUTZUNG DES HIRNS | 61 |
| 5.4 | MITTEL UND MÖGLICHKEITEN VON SUGGESTOPÄDIE | 62 |
| 5.4.1 | Negative und positive Suggestionen | 62 |
| 5.4.2 | Die 5 Wirkungsfaktoren der Suggestopädie | 62 |
| 5.4.3 | Der suggestopädische Kreislauf | 64 |
| 5.5 | DIE PRAXIS DER SUGGESTOPÄDIE | 65 |
| 6 | PRAXISHILFE: LERNTECHNIKEN IN DER ANWENDUNG | 69 |
| 6.1 | LERNSTOFFORGANISATION | 72 |
| 6.1.1 | Wie funktioniert mein Kurz- und Langzeitgedächtnis? | 72 |
| 6.1.2 | Welche Techniken der Lernstofforganisation gibt es? | 75 |
| 6.2 | VISUELLE VORSTELLUNGEN | 77 |
| 6.2.1 | Visuelle Abläufe im menschlichen Gehirn | 78 |
| 6.2.2 | Welche Trainingsmethoden für das Gedächtnis gibt es? | 79 |
| 6.2.2.1 | <i>Gedankenverbindungen</i> | <i>80</i> |
| 6.2.2.2 | <i>Geschichtentechnik</i> | <i>80</i> |
| 6.2.2.3 | <i>Locitechnik</i> | <i>81</i> |
| 6.2.2.4 | <i>Kennwortmethode</i> | <i>83</i> |
| 6.2.2.5 | <i>Schlüsselworttechnik</i> | <i>83</i> |
| 6.2.3 | Wie kann ich meine visuelle Ansicht optimieren? | 84 |
| 6.2.3.1 | <i>Gehirngerechtes Fernsehen</i> | <i>85</i> |
| 6.2.3.2 | <i>Gehirngerechtes Lesen</i> | <i>85</i> |
| 6.2.3.3 | <i>Gehirngerechtes Hören/Telefonieren</i> | <i>86</i> |
| 6.3 | LERNTECHNIKEN FÜR ZAHLEN UND BUCHSTABEN | 86 |
| 6.3.1 | Welche Bedeutungen haben Zahlen, Abkürzungen und Reimworte beim Lernen? | 87 |
| 6.3.2 | Das phonemische System – die Assoziation von Zahlen mit Buchstaben | 87 |
| 6.3.2.1 | <i>Geburtstage, Jahreszahlen und Termine</i> | <i>90</i> |
| 6.3.2.2 | <i>Das phonemische System als Kennwortreihe</i> | <i>90</i> |

| | | |
|-------|---|-----|
| 6.3.3 | Wie verschlüsselt man Buchstaben in Kennworte? | 90 |
| 6.3.4 | Wie kann man Zahlen anhand von Symbolen lernen? | 91 |
| 6.3.5 | Die Melodie beim Zahlenlernen | 92 |
| 6.3.6 | Wie kann ich mir Namen und Gesichter besser merken? | 93 |
| 6.4 | ANALOGIEBILDUNGEN ALS LERNHILFE | 94 |
| 6.4.1 | Wie entstehen Analogien? | 95 |
| 6.4.2 | Die Technik der Analogien zum Lernen | 95 |
| 7 | PRAXISHILFE MIND-MAPPING | 97 |
| 7.1 | WIE SETZT SICH EINE MIND-MAP ZUSAMMEN? | 100 |
| 7.2 | WOFÜR EIGNEN SICH MIND-MAPS? | 101 |
| 7.3 | WIE LERNT MAN MIT DER MIND-MAP? | 102 |
| 7.4 | VOR- UND NACHTEILE VON MIND-MAPS | 103 |
| 7.5 | KOMBINATION VON MIND-MAPPING MIT ANDEREN METHODEN | 104 |
| 8 | PRAXISHILFE INSTRUMENTALISIERTES VERNETZTES DENKEN | 105 |
| 8.1 | SITUATIONSANALYSE | 108 |
| 8.2 | ENTSCHEIDUNGSANALYSE | 113 |
| 8.3 | RISIKOANALYSE | 118 |
| 8.4 | AUFGABENBESCHREIBUNG | 122 |
| 9 | ZUSAMMENFASSUNG | 127 |
| 10 | SERVICETEIL | 135 |
| 10.1 | LITERATURVERZEICHNIS | 136 |
| 10.2 | INTERNET-LITERATURVERZEICHNIS | 138 |
| 10.3 | STICHWORTVERZEICHNIS | 139 |