

Inhalt

Damit wir uns nicht mißverstehen . . . Eine Art Vorwort, worin sich der Autor für eine ganze Menge entschuldigt	5
Teil I	
Ein Panorama aus wissenschaftlichen Höhen <i>Eine kurze Einführung in die Lernpsychologie, wobei es trotz allem verständlich zugeht</i>	15
Kapitel 1: Die Hunde des Herrn Pawlow und noch andere Tiergeschichten Einige gar nicht so selbstverständliche Überlegungen, was Lernen im Grunde ist	16
Kapitel 2: Wenn Nerven feuern, fließt kein Blut Über Wahrnehmung, Informationen und die Theorien da- zu	24
Kapitel 3: Nichts als Hemmungen Ein kleiner Blick ins Hirn, wie man sich etwas merkt, und wie wichtig die Pausen beim Lernen sind	39
↘ Kapitel 4: »Feed-Back« oder was hat der Zimmerofen mit Vokabellernen zu tun? Die Bedeutung der dauernden Kontrolle, was schon gelernt ist und was noch nicht	48
↘ Kapitel 5: Zauberwort »Motivation«! Warum es mit dem Lernen manchmal so leicht geht und manchmal gar nicht	56
Kapitel 6: Kommt der elektronische Pauker? Was es mit Lernmaschinen und dem programmierten Un- terricht auf sich hat	72

Teil II

»Countdown« vor dem Start oder bevor es losgeht

Über das Drumherum des Lernens 89

Kapitel 1: Es muß kein Platz an der Sonne sein

Selbstverständlichkeiten über den Arbeitsplatz, die es leider nicht immer sind 90

Kapitel 2: Man lernt nicht mit dem Kopf allein

Einiges über das schnöde materielle, doch trotzdem recht notwendige Zubehör usw. 94

Kapitel 3: Rhythmus gibt es nicht nur in der Musik

Wann ist die beste Zeit zum Lernen? 100

Kapitel 4: Nicht nur ein voller Bauch studiert nicht gern

Wie macht man sich zum Lernen fit? 107

Kapitel 5: Blick in die Zukunft

Wie Planung nicht Zeit und Nerven kostet, sondern beides spart 112

Kapitel 6: Gelehrtenstübchen contra Teamwork

Wann lernt man besser allein, wann mit anderen zusammen? 117

Teil III

Etliche Gebrauchsanweisungen für etliche Fächer

Wie man es in der Praxis in den einzelnen Fächern anstellt 123

Kapitel 1: Von Aurora bis Bonne Nuit

↳ Wie lernt man Fremdsprachen? 124

Kapitel 2: Von Adam Riese bis zu Heisenberg

Wie lernt man Mathematik, Physik und Chemie? 142

Kapitel 3: Vom Komma bis zum Nibelungenlied

Wie lernt man Deutsch? 159

Kapitel 4: Von Cannae bis zum Wasserfloh

Wie lernt man Geschichte, Sozialkunde, Erdkunde, Biologie und ähnliches? 180

Teil IV

Gedächtnis zwo: Papier und Bleistift

Wie man Wissen festhält, ordnet und zusammenfaßt 191

Kapitel 1: Nur manchmal ist der Unterricht zum Schlafen da

Über Aufmerksamkeit, Konzentration, Aufzeichnungen und wie man sonst noch am meisten mitbekommt 192

Kapitel 2: Heil'ge Ordnung, segensreiche . . .

Zehn Erste-Hilfe-Regeln für Ertrinkende im Papierwust 200

Kapitel 3: Ohje — ein Referat

Diesmal eines über das Abfassen selbiger 206

Kapitel 4: Literarisches — ziemlich prosaisch

Über den Umgang mit Büchern und Büchereien 212

Teil V

Luxusartikel Prüfungsangst

Einige Rezepte, um den Schrecken vor Prüfungen etwas weniger schrecklich zu machen 219

Kapitel 1: Nur für Liebhaber von klopfenden Herzen

Zehn goldene Regeln für Leute, die Aufregung vor Prüfungen lieben 220

Kapitel 2: Manchmal wünscht man sich drei Köpfe

Wie man für Prüfungen lernt, ohne dabei auch noch den einzigen zu verlieren 222

Kapitel 3: Baldrian und Pervitin?

Wie man seine Nerven nicht schon vorher aufreibt, da man sie noch dringend benötigt 229

Kapitel 4: Die Hinrichtung findet nicht statt

Wie man sich statt dessen in schriftlichen und mündlichen Prüfungen benehmen soll 235

Kapitel 5: Abitur ohne Nervenzusammenbruch

Ratschläge zum Abbau eines Schreckgespenstes 244

Teil VI

Kleiner Knigge für besondere Begebenheiten

<i>Einige Ratschläge für verwickelte Situationen und solche, die es werden können</i>	247
Kapitel 1: Kapitalverbrechen oder Lebensnotwendigkeit? Kühle Betrachtungen zum heißen Thema Abschreiben	248
Kapitel 2: Katastrophe Sitzenbleiben Was man dagegen tun kann; vorher, und wenn es schließlich doch passiert ist	254
Kapitel 3: Nur für reiche Trottel? Sinn und Unsinn des Nachhilfeunterrichts	261
Kapitel 4: Wenn einem das Ganze zum Hals heraushängt Wann man die Schule an den Nagel hängen sollte, und wann es eine Riesendummheit ist	265
Kapitel 5: Manchmal heilbar: Unbeliebtheit Einige elementare Regeln für den Umgang mit Mitschülern und Lehrern	270
Einige Literaturhinweise	275
Quellenwerke	281
Was steht denn wo? — Register	283