

Inhalt

Oberblick: Der geistige 10-Kampf beim Lernen	6
Warum du dieses Buch lesen musst	6
Was hindert uns am Erfolg?	9
Der bisherige Lernprozess gleicht einer Sanduhr	10
Der optimierte Lernprozess schleift einen Diamanten	11
1. Der Trainingsplan: Bestimme deine Lernstrategie	18
Warum ist der Weg nicht das Ziel?	20
Die vier Säulen des Prüfungserfolgs	24
Workshop: Die perfekte Prüfungsstrategie	34
Nie wieder ein schlechtes Gewissen!	50
2. Das Aufwärmen: Schalte in den Lernmodus	58
Hast du ein Motivationsproblem, bis du ein Zeitproblem hast?	60
Sprint oder Marathon?	64
So geht ein Power-Lerntag	68
Mythos Multitasking	71
Mit Spaß zur Höchstleistung	73
Ideen zum kreativen Lernen 2.0	80
So besiegst du den inneren Schweinehund	84
3. Die erste Hürde: Suche das Global Picture	88
Eine Expedition ins Ungewisse?	90
Der Blick ins weite Land	94
Der größte Lese-Irrtum	99
Schicht für Schicht zur Goldader	101
Schwere Texte enttarnt	104
4. Die nächste Disziplin: Strukturiere	108
Wie lerne ich 128 Vokabeln in 3 Runden?	110
Gedanken erkunden mit Mindmaps	112
Komplexität spiegeln mit Strukturkarten	114
Clever notieren und mitschreiben	118
Aufbereiten von Notizen und Skripten	122
5. Der Gedankenwettstreit: Verbalisiere	126
Warum fällt es so schwer, die passenden Worte zu finden?	128
Einsamkeit genießt man am Besten zu dritt: Lerngruppen	131
Warum Schreiben das Denken beflügelt	135

6. Gehirnakrobatik: Kodiere	140
Gibt es einen Geheimcode für unser Gehirn?	142
Merken von Namen & Fakten	150
Parlez vous français? Sprachen & Vokabeln	151
Fachbegriffe & Fremdwörter: Die 3-2-1 Methode	156
Theorien, Argumente & Vorlesungsfolien	161
Jonglieren mit Formeln & Gleichungen	163
Zahlen: Wie Sherlock Holmes lernen würde	168
Definitionen & Paragraphen	170
Diagramme, Grafiken & Modelle	172
7. Die letzten Meter: Reduziere	176
Was tun, wenn dich dein perfektes Gedächtnis verfolgt?	178
Zehn Zeilen sind besser als zehn Seiten	180
Durch Story-Telling zur Erinnerung	181
Schlüsselwörter als geistige Klammer	183
Prüfungsvorbereitung to go	184
Die Survival-Zusammenfassung	189
8. Das Krafttraining: Wiederhole	194
Wann und wie oft muss ich wiederholen?	196
Erzeuge ein Varieté im Kopf!	197
Wo ist dein Trumpf? Das Spiel mit Lernkarten	202
So geht die Rechnung auf: Mathe & Co.	205
Lernen ohne Aufwand – funktioniert das?	206
9. Im Wettkampf: Taktiere und behalte die Nerven	208
Was sind die häufigsten Fehler in Prüfungen?	210
Damit punktest du immer: Die magischen 3	211
Final Countdown: Steigere deine Tagesform	213
Last Minute Tipps für jede Prüfungsform	215
Der Notfall-Koffer: Arschretter-Taktiken	222
10. Auswertung mit dem Coach: Reflektiere	228
Zur Perfektion durch Reflektion	230
Die Siegerehrung	231
Der perfekte Lernprozess	234
Wie geht es weiter? Das Feintuning	235
Trainingslager: Die finale Checkliste	236
Das Team dahinter: Ideen für Eltern, Lehrer & Dozenten	238
Tipps für Eltern	240
Eine Checkliste für Lehrer und Dozenten	244
10 Gedanken für die Verbesserung der Lehre	247