

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Vom Lernen und Anstreichen	7
Die drei Gehirne	9
Die wichtigste Regel zum Lernen	12
Was werde ich konkret zur Verbesserung tun?	13
Der »Auslöser« vom Schwebegreifen zum erfolgreichen Behalten	16
Erfolge haben eines gemeinsam – »Motivation«	19
Einsicht und die Frage »Warum?«	22
Die wichtigsten Funktionseinheiten zum Lernen	25
Strukturiert – das heißt Stückchen für Stückchen	29
Nicht pauken, sondern trainieren	33
Vergessen, was ist das?	35
Beeinflussung von drei Seiten her möglich	37
Lassen sie ihr Gehirn selbst Lernen	43
Musik beim Lernen	45
Gut verdauen mit der Lernkartei für rationelles Lernen	46
Pausen gehören auch dazu	50
Der »Knüller« – lernen im Schlaf	54
In jede Prüfung selbstsicher gehen	57
Theoretische Hintergründe zur Entstehung von Prüfungsangst	58
Ziel- und Selbstbefehlstechnik	62
Entspannungstraining vor dem Lernen	65
Atem-Meditation	66
Farbmeditation	67
Dynamische Suggestion	68
Bild-verschiedene Kanäle benutzen	69
Literatur- und Quellenangaben	71