

Auf einen Blick

Über die Autorin	9
Einführung	27
Teil I: Was Sie über das Lernen wissen sollten ...	33
Kapitel 1: Was beim Lernen passiert.....	35
Kapitel 2: Jeder lernt anders.....	51
Kapitel 3: Zur rechten Zeit am rechten Ort.....	71
Kapitel 4: Warum eigentlich lernen?.....	89
Teil II: Viele kleine Schritte führen zum Lernerfolg	105
Kapitel 5: Die Gedanken an die Leine legen.....	107
Kapitel 6: Besser lesen und schreiben.....	117
Kapitel 7: Aktiv am Seminar teilnehmen.....	135
Kapitel 8: Strategien, die beim Lernen helfen.....	147
Kapitel 9: Der Kreativität auf die Sprünge helfen.....	169
Teil III: Jetzt wird's ernst: Referate, Hausarbeiten und Prüfungen	181
Kapitel 10: Mit Referat und Hausarbeit punkten.....	183
Kapitel 11: Gut vorbereitet in die Prüfung gehen.....	205
Kapitel 12: Prüfungen bestehen.....	221
Kapitel 13: Nervosität und Prüfungsangst besiegen.....	237
Teil IV: Was den Lernerfolg noch beeinflussen kann	251
Kapitel 14: Lernen in der Gruppe.....	253
Kapitel 15: Lernen mit digitalen Medien.....	265
Kapitel 16: Lernerfolg und Lebensweise.....	279
Kapitel 17: Lernerfolg trotz Lernauffälligkeiten.....	293

Teil V: Der Top-Ten-Teil	305
Kapitel 18: Zehn Strategien für effektives Lernen.....	307
Kapitel 19: Zehn Techniken, mit denen das Gelernte hängen bleibt ..	313
Kapitel 20: Zehn Wege zur erfolgreichen Prüfung	319
Stichwortverzeichnis	325

Inhaltsverzeichnis

Über die Autorin	9
Einführung	27
Törichte Annahmen über den Leser.....	27
Zu diesem Buch.....	28
Wie dieses Buch aufgebaut ist.....	28
Teil I: Was Sie über das Lernen wissen sollten.....	29
Teil II: Viele kleine Schritte führen zum Lernerfolg.....	29
Teil III: Jetzt wird's ernst: Referate, Hausarbeiten und Prüfungen.....	29
Teil IV: Was den Lernerfolg noch beeinflussen kann.....	29
Teil V: Der Top-Ten-Teil.....	30
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden.....	30
Wie es weitergeht.....	31
TEIL I	
WAS SIE ÜBER DAS LERNEN WISSEN SOLLTEN....	33
Kapitel 1	
Was beim Lernen passiert	35
Lernen mit Ihrer Lernmaschine Gehirn.....	35
In fünf Schritten zum Lernerfolg.....	36
Erster Schritt: Lernstoff wahrnehmen.....	36
Zweiter Schritt: Lernstoff als Lernstoff erkennen.....	36
Dritter Schritt: Neue Informationen speichern.....	36
Vierter Schritt: Wiederholung als Grundlage des Lernerfolgs.....	37
Fünfter Schritt: Auf das Gelernte zurückgreifen.....	37
Die verschiedenen Arten des Lernens.....	38
Lernen durch Reiz und Reaktion.....	38
Lernen am Erfolg.....	39
Lernen durch Einsicht.....	39
Gestatten: Gehirn, Lernmaschine.....	40
Nervenzellen halten Sie auf Trab.....	41
Synapsen sorgen für Ordnung.....	41
Was Hänschen gelernt, fällt Hans noch leicht.....	41
Die Speichermedien Ihres Gehirns.....	42
Gedankenblitze im Gehirn.....	42

Der Arbeitsspeicher des Gehirns	43
Das Langzeitgedächtnis als Festplatte des Menschen	43
Die Ordnung im Gehirn	44
Denken in Kategorien	44
Am Wissensarchiv arbeiten	45
Einfluss auf den Lernerfolg nehmen.	45
Lernen lässt sich nicht delegieren	46
Alles eine Frage des Lernstoffs	46
Auch Lernen ist eine Frage der Strategie	47
Lernen trotz interessanter Alternativen	47
Viele Wege führen zum Lernerfolg	48
Bausteine zum Lernerfolg.	49
Prüfungen jeglicher Art: Herzstücke des Studiums	49
Lernen in der heutigen Zeit	50

Kapitel 2

Jeder lernt anders 51

Die Lernmaschine im Kopf	51
Die Wahrnehmung ist das A und O	52
Jeder hat sein eigenes Wissensarchiv im Kopf	52
Lernerfolg hängt von Vorlieben ab	52
Wie Ihr Leben das Lernen beeinflusst	53
Lernerlebnisse wirken lange nach.	53
Ein Blick zurück lohnt sich.	53
Wie der Lernstoff in den Kopf gelangt	54
Faktenwissen durch Ohr und Auge	55
Lernen mit allen Sinnen	55
Lernsinn Sehen – durchs Auge ins Gedächtnis	55
Folien und Bilder helfen beim Lernen.	56
Lernsinn Hören – das Ohr als Kanal zum Wissen	57
Wer Ohren hat, der höre.	57
Lernsinn Tasten – Wissen mit der Hand greifen	59
Den Lernstoff be-greifen.	59
Neue Informationen organisieren	60
Die »Aufreier« – mit dem Blick aufs Detail	61
Die »Überblicker« – das große Ganze im Blick.	61
Worauf Sie beim Lernen besonderen Wert legen.	62
Der »Nachahmer« mit Faible zu Wiederholungen	62
Der »Sucher« nach der Bedeutung hinter den Dingen	63

Der bevorzugte Lernstil	63
Entdecker brauchen Erfahrungen	64
Denker brauchen Theorien.	64
Entscheider brauchen Aufgaben	65
Macher wollen etwas tun	66
Wie die Persönlichkeit das Lernen beeinflusst	66
Alles eine Frage der Einstellung.	67
Sich selbst im Griff haben und steuern	67
Mit Ausdauer am Ball bleiben	68
Organisationstalente lernen besser	68
Warum Aufregungen beim Lernen stören.	69

Kapitel 3

Zur rechten Zeit am rechten Ort 71

Ein gutes Umfeld ist der halbe Lernerfolg	71
Zu Hause optimal lernen	72
Ein Platz, der leise »Lernen« ruft	73
So sollte ein Lernplatz aussehen	73
Lernutensilien auf einen Griff	74
Mit Farben sortieren	75
Eine Schreibtischunterlage als Lernsignal	75
Im Seminar fürs Leben lernen	76
Aufgeschrieben ist im Kopf geblieben	76
Kleiner Tipp für die Vergesslichkeitsweltmeister.	77
Die Bibliothek als Lern- und Arbeitsplatz.	78
Was tun mit fremden Büchern?	78
Bibliothek ist nicht gleich Bibliothek	79
Bibliotheken haben ihre eigenen Regeln	80
Lernen immer und überall.	80
Zwischendurch lernen mit Mindmap oder Stichwortliste.	81
Der Kopf-Computer ist immer bereit	81
Alles eine Frage der Zeit.	82
Mit dem richtigen Planungsmittel fängt es an.	82
Den Überblick behalten mit der Lernpinnwand	83
Jeder hat seine eigene Lernzeit	83
Auf der Suche nach der besten Zeit zum Lernen	84
Reservezeiten nicht vergessen.	85
Zeitbedarf ermitteln.	85
Abwechslungsreich lernen	86
Kleine Portionen lernen	87
Auch ein Gehirn braucht Pausen.	88

Kapitel 4
Warum eigentlich lernen? 89

- Warum wir das eine lernen und das andere nicht 89
 - Alles Neue erregt unsere Aufmerksamkeit 90
 - Interesse als Motor des Lernens 90
 - Ihre Interessen helfen beim Lernen 91
 - Lernstoff in kleine Teile zerlegen 92
- Das Ende des Lernwegs 92
 - Mit dem großen Ziel fängt alles an 93
 - Nur realistische Ziele sind gute Ziele. 94
- Viele kleine Ziele führen zum großen Ziel 95
 - Die persönliche Liste der kleinen Ziele 95
- Motivation als Zauberkraft des Lernens 96
 - Einflüsse auf die Motivation 96
 - Motivation ist mehr als Wünschen und Wollen 97
- Formen der Motivation 98
 - Motivation von innen 98
 - Motivation von außen 98
- Menschen als Motivationshelfer 99
 - Lernen mit dem Motivationspartner 99
 - Sein eigener Motivationscoach werden 100
 - Erfolgserebnisse motivieren mehr als Belohnungen. 101
- Selbstgespräche machen Mut 102

TEIL II
VIELE KLEINE SCHRITTE FÜHREN ZUM
LERNERFOLG 105

Kapitel 5
Die Gedanken an die Leine legen 107

- In der Mitte kommt alles zusammen 107
- Die Persönlichkeit beeinflusst die Konzentration 108
 - Der Kontakt-Typ 109
 - Der Macher-Typ 109
 - Der Tüftler-Typ 109
- Konzentration heißt Störungen ausschalten 109
 - Äußere Störungen verringern 110
 - Innere Konzentrationshindernisse überwinden 111
- Mit cleveren Techniken die Gedanken bündeln 111
 - Das Mischpult im Kopf 112
 - Die innere Diashow 112
 - Auf den Körper hören 112

Die Suche nach dem K.	113
Jeder hat seine persönlichen Konzentrationskiller.	113
Entspannt lernen.	114
Den Körper beherrschen.	115
Jede Faser des Körpers spüren.	115

Kapitel 6
Besser lesen und schreiben **117**

Lesen ist mehr als nur lesen.	117
Die Auswahl des Textes.	118
Klären, was wichtig sein könnte.	120
Ein Wissens-Check vorab.	121
Das Geheimnis der Überschrift.	121
Einen Text querlesen.	122
Schlüsselwörter finden.	122
Lesen mit Stift und Klebezettel.	123
Schnell lesen.	123
Schnell lesen dank gutem Wortschatz.	124
Clevere Führung der Augen.	124
Übung ist das halbe Lesen.	125
Denken – schreiben – nichts vergessen.	125
Alle Gedanken notieren.	126
Abschreiben ausdrücklich erlaubt.	126
Mitschreiben ist der halbe Lernerfolg.	127
Weniger ist mehr.	128
Was notiert werden sollte.	129
Mitschriften bearbeiten.	129
Ein Zeichen sagt mehr als viele Worte.	130
Blitzkurs Texte schreiben.	131
Kein Text ohne Einleitung.	132
Der Hauptteil ist das Herzstück des Textes.	132
Zum Schluss kommen.	133
Qualitätskontrolle für den Text.	133
Wohlgeordnet ist gut gelernt.	134

Kapitel 7
Aktiv am Seminar teilnehmen **135**

Am Anfang steht das Zuhören.	135
Das Ohr folgt dem Auge.	136
Das Gehirn folgt dem Kopf.	136
Eine kleine Rückblende für den Lernerfolg.	136
Informationen auswählen.	137

Warum aktive Teilnahme am Seminar so wichtig ist	137
Mit der Frage den Lernstoff wiederholen.....	138
In die Ohren in den Sinn.....	138
Wortbeiträge sind Guthaben auf dem Dozentenkonto.....	138
Die Angst, vor fremden Menschen zu sprechen.....	139
Was Beteiligung am Seminar bedeutet	140
Fragen stellen	140
Einen Text vorlesen	141
Die Lösung einer Aufgabe vortragen	141
Freiwillig einen Textauszug übersetzen	142
Fragen beantworten	142
Das Gehörte zusammenfassen	143
Mit der Präsentation einer Gruppenarbeit punkten	143
Den inneren Schweigehund überwinden.....	144
Rhetorische Mittel, die imponieren.....	144
Beispiele verwenden	145
Mit Vergleichen arbeiten.....	145
Wichtige Begriffe wiederholen.....	145
Ruhig einmal übertreiben.....	145
Gegenargumente vorwegnehmen.....	146
Rhetorische Fragen stellen	146
Dinge aufzählen	146

Kapitel 8	
Strategien, die beim Lernen helfen.....	147
Neues Wissen mit altem verbinden	147
Lernen mit der Mindmap	148
Mit Karteikarten lernen.....	150
Ein Lernplakat erstellen.....	151
Der gute alte Spickzettel	152
Sich Zahlen, Fakten und Begriffe einprägen	153
Das Prinzip der Lernkartei	154
Den Lernstoff schreiben, schreiben, nochmals schreiben.....	156
Den Lernstoff sprechen.....	158
Eselsbrücken, nicht für Esel	159
Zahlen in Sprachbilder verwandeln.....	160
Loci-Technik – den Lernstoff an einem Ort verankern...	162
Formeln in der Wohnung verteilen	162
Eine Geschichte zum Lernstoff erfinden.....	163
Freunde zu einem Merkspielabend einladen	164

Den Lernstoff durch den Wald tragen	166
Ein Bild vom Lernstoff.	166
Nach vorhandenen Bildern in Büchern suchen.	166
Die Kamera zum Einsatz bringen.	167
Ein eigenes Merkbild erstellen.	168

Kapitel 9

Der Kreativität auf die Sprünge helfen 169

Warum Kreativität so ein Renner ist	169
Kreativität ist eine Frage der Einstellung	170
Wie das Umfeld die Kreativität beeinflusst	170
Persönlichkeitsmerkmale, die die Kreativität fördern	171
Wie Ideen entstehen	173
Am Anfang einer Idee steht die Vorbereitung	173
Das Gehirn arbeiten lassen	174
Den Geistesblitz genießen	175
Eine Idee auf Tauglichkeit prüfen	175
Techniken, die Ideen sprudeln lassen	176
Es im Gehirn stürmen lassen	176
Was Herr Osborn sich ausgedacht hat	177
Wie der Zufall weiterhilft.	178
Ideen sammeln wie die alten Griechen	179
Sich von Bildern helfen lassen	180

TEIL III

JETZT WIRD'S ERNST: REFERATE, HAUSARBEITEN UND PRÜFUNGEN 181

Kapitel 10

Mit Referat und Hausarbeit punkten 183

Referate und Hausarbeiten als Leistungsnachweis	183
Bei Referat und Hausarbeit lernen	184
Warum das Schreiben des Referats so wichtig ist.	185
Persönlich vom Vortrag profitieren.	186
Eine gute Vorbereitung ist die halbe Note.	186
Das Thema geschickt auswählen.	187
Die Anforderungen klären	187
Mit einem Zeitplan beginnen	188
Gedanken zum Thema sammeln.	189
Sich auf die Suche nach Informationen begeben	190
Die Informationen sichten	193
Das Thema gliedern.	193

Lesen und Bearbeiten der gesammelten Texte.	194
Eine schriftliche Ausarbeitung als Grundlage	195
Die Gliederung mit Leben füllen	195
Fachbegriffe und Fremdwörter erklären	196
Richtig zitieren	197
Grafiken und Schaubilder nutzen	198
Alles noch einmal durchlesen	198
Das Deckblatt gestalten.	199
So wird ein Vortrag ein Erfolg	199
Stichwortkarten vorbereiten	200
Anschauungsmaterial suchen	201
Einen Probenvortrag halten	202
Das Publikum in den Bann ziehen.	202
Eine Untersuchung durchführen.	203

Kapitel 11

Gut vorbereitet in die Prüfung gehen 205

Der Erfolg der Prüfung beginnt im Seminar	205
Die Prüfungsthemen genau abklären.	206
Auf versteckte Hinweise achten.	206
Den Dozenten nach den Prüfungsthemen fragen	207
Einen Blick in den Lehrplan werfen.	207
Sich bei früheren Teilnehmern erkundigen.	207
Sich erreichbare Ziele setzen.	207
Prüfen, was gelernt werden.	208
Alle möglichen Prüfungsthemen aufschreiben	208
Die Kenntnisse einschätzen	209
Eine Reihenfolge der Lernthemen erstellen.	209
Die Zeit bis zur Prüfung sinnvoll planen.	209
Die eigene Lernzeit berechnen	210
Einen Stundenplan erstellen	210
Zeitpuffer einplanen	210
Das Richtige für die Prüfung lernen	210
Zahlen, Daten, Fakten und Namen auswendig können.	211
Zusammenhänge wiedergeben können.	211
Den eigenen Wissensstand kontrollieren	212
Den Dozenten nach Beispielthemen fragen	212
Im Internet nach passenden Prüfungsaufgaben suchen.	213
Einen Freund bitten, Fragen zu stellen	213
Die Prüfung proben.	214
Start frei für die Probeklausur	214

Generalprobe für die mündliche Prüfung	215
Die Vorbereitung auf das Gespräch trainieren	215
Prüfung »spielen«	216
Den Tag vor der Prüfung sinnvoll nutzen	216
Sich innerlich auf die Prüfung vorbereiten	217
Sich an bestandene Prüfungen erinnern	217
Sich selbst Mut zusprechen	218
Sich vorstellen, die Prüfung bestanden zu haben	219

Kapitel 12

Prüfungen bestehen 221

Ohne Hektik in den Prüfungstag starten	221
Sich richtig anziehen	222
Sich ein gemütliches Frühstück gönnen	222
Sich rechtzeitig auf den Weg machen	223
Einen Freund als Begleitung zur Prüfung bitten	224
Für ein gutes Arbeitsumfeld sorgen	224
Sich auf die Prüfung einstimmen	225
Die schriftliche Prüfung als Projekt betrachten	225
Die Aufgaben auf sich wirken lassen	226
Die Zeit sinnvoll planen	226
Ideen zur Lösung sammeln	227
Die Klausur schreiben	228
Aufgaben und Zeit im Blick behalten	230
Alles in Ruhe durchlesen	231
Die mündliche Prüfung als Expertengespräch	231
Ruhig und freundlich auftreten	232
Die Fragen richtig verstehen	232
Eine Antwort vorbereiten	233
Einen Text lesen und eine Aussage dazu vorbereiten	233
Ruhig sprechen	234

Kapitel 13

Nervosität und Prüfungsangst besiegen 237

Wissenswertes über Prüfungsangst	237
Was Nervosität von Prüfungsangst unterscheidet	238
Über die Hintergründe von Prüfungsangst	238
In die Zukunft denken	240
Einen Weg finden, mit Nervosität umzugehen	240
Die Gedanken an die Leine nehmen	241
Einen Plan B entwickeln	241

Sich Mut zusprechen	242
Der Nervosität ein Gesicht geben	243
Eine Entspannungstechnik suchen	243
Die Ursachen der Prüfungsangst aufspüren	244
Die Rolle der Angst im Leben	245
Die Lebensweisheiten der Kindheit	245
Die erste Prüfung	246
Missglückte Prüfungen auswerten	247
Hilfe beim Blackout in der Prüfung	248
Nicht versuchen, einen gedanklichen Aussetzer zu vertuschen	248
Einen »Reset-Knopf« erfinden	248

TEIL IV

**WAS DEN LERNERFOLG NOCH
BEEINFLUSSEN KANN**

251

Kapitel 14

Lernen in der Gruppe

253

Was ist eigentlich eine Lerngruppe?	253
Lerngruppe in einer Veranstaltung	254
Selbst gewählte Lerngruppe	255
Die Vorteile der Gruppenarbeit	256
Unterstützung bei der Motivation	256
Zeitersparnis	256
Zusätzliche Informationen	256
Intensive Beschäftigung mit dem Lernstoff	256
Training der Teamfähigkeit	257
Voraussetzungen für erfolgreiches Lernen in der Gruppe	257
Auf die Gruppenzusammensetzung achten	257
Ziele klären	258
Verbindlichkeit vereinbaren	258
Willen zur Gruppenarbeit	259
Ablauf der Gruppenarbeit	259
Einstimmung auf die Gruppenarbeit	259
Klärung der Themen	260
Die Gruppenarbeit organisieren	260
Sich über den Abschluss einigen	260
Methoden für das Lernen in der Gruppe	261
Gruppenpuzzle	261
Leserunde	262
Welche Schwierigkeiten auftreten können	262
Wann Gruppenarbeit sinnvoll ist	263

Kapitel 15	
Lernen mit digitalen Medien	265
Warum Block und Computer nützlich sind	266
Augen-Lerner am Computer.	266
Der Computer als Hilfsmittel für Ohren-Lerner.	266
Den Lernstoff mit dem Computer begreifen	267
Und was ist mit den »alten« Medien?	267
Welche Lernmittel heute angesagt sind	268
Mit dem Laptop lernen	269
Ein Netbook benutzen.	269
Mit dem Tablet arbeiten	270
Das Smartphone zur Hand nehmen	270
E-Books lesen	270
Gängige Computerprogramme zum Lernen nutzen	271
Textverarbeitung nutzen.	272
Mit Tabellen arbeiten.	272
Präsentationen erstellen.	273
Den PDF-Wandler benutzen	273
Lernen mit Mikrofon und Kamera.	274
Übers Mikro ins Ohr	274
Die Lerngruppe tagt im WWW	275
Lernplattformen nutzen	275
Das Wissen der Welt in der Tasche.	276
In Wörterbüchern nachschlagen	276
Bilder suchen und finden	276
Helfende Töne	277
Lernstrategien mit dem Computer einsetzen	277
Kapitel 16	
Lernerfolg und Lebensweise	279
Was der Schlaf mit dem Lernen zu tun hat	280
Warum der Schlaf zum Lernerfolg beiträgt	280
Lernen mit Schlafpausen	281
Lernen im Schlaf.	282
Mit der Ernährung das Gehirn motivieren.	282
Clever ernährt – besser gelernt	283
Mit Nüssen das Gehirn entspannen	284
Warum das Gehirn gern Eiweiß mag.	284
Weshalb Traubenzucker für gute Lernlaune sorgt	285
Flüssigkeit hält das Gehirn geschmeidig.	285
Den Ernährungsplan unter die Lupe nehmen.	286

Warum Bewegung den Lernerfolg beeinflusst 287
 Auch Nichtbewegung beeinträchtigt den Lernerfolg 288
 Was Sport mit Lernerfolg zu tun hat 289
Wie Düfte dem Gehirn auf die Sprünge helfen 289
Wie ein Hobby die Lernmotivation ankurbelt 291

Kapitel 17
Lernerfolg trotz Lernauffälligkeiten..... 293

Wie Lernschwächen sich auf den Lernerfolg auswirken 294
 Wenn die Konzentration schwächelt..... 294
 Wenn es beim Lesen hakt..... 295
 Wenn Schreiben zum Horrortrip wird..... 295
 Wenn die Zahlen im Kopf tanzen..... 296
 Wenn die Gedanken Funken sprühen 296
 Lernauffälligkeiten haben eine Geschichte 297
Lernerfolg trotz Lese-Rechtschreib-Schwäche 297
 Vorlesen lassen statt langsam lesen 297
 Mit der Schriftgröße experimentieren 298
 Gelassenheit gegenüber der Rechtschreibung 298
 Mit Computer schreiben statt mit Stift 299
 Offen mit dem Problem umgehen 299
 Freie Zeit für die Rechtschreibregeln nutzen..... 299
Mit Konzentrationsschwäche erfolgreich lernen 300
 Ablenkungen vermeiden..... 301
 Organisationshilfen nutzen 301
Als Hochbegabter das Lernen meistern..... 302
 Vom Gegenüber her denken 302
 Den Kopf bei Laune halten 303
 Alternativen suchen..... 303
Hilfen der Bildungsstätten 304

TEIL V
DER TOP-TEN-TEIL..... 305

Kapitel 18
Zehn Strategien für effektives Lernen 307

Sich selbst motivieren 308
Passende Konzentrationsstrategien finden..... 308
Das Lernumfeld optimal gestalten 309
Die beste Lernzeit finden 310
Effektiv lesen 310
Wichtige Informationen aufschreiben 310

Wissen kategorisieren.....	311
Über Gelerntes sprechen.....	311
Sinnvolle Hilfsmittel wählen.....	312
Sich bewegen und lernförderlich ernähren.....	312
Kapitel 19	
Zehn Techniken, mit denen das Gelernte hängen bleibt.....	313
Individuelle Lernwege nutzen.....	313
Vernetzt lernen.....	314
Mindmap als Wissenslandkarte.....	314
Eselsbrücken als Nothelfer.....	315
Loci-Methode für wenige Fachbegriffe.....	315
Lernkartei für Daten und Fakten.....	316
Auswendig lernen mit Bewegung.....	316
Zusammenfassungen schreiben.....	316
Das Diktiergerät als Flüstertüte.....	317
Lernstoff visualisieren.....	317
Kapitel 20	
Zehn Wege zur erfolgreichen Prüfung.....	319
Ziele setzen.....	319
Checkliste der Prüfungsthemen.....	320
Arbeitsplan erstellen.....	320
Arbeitsmaterial vorbereiten.....	321
Sich innerlich einstellen.....	321
Aufgabenstellung erfassen.....	322
Lösungsideen notieren.....	322
Aufgaben lösen.....	323
Prüfungsangst vorbeugen.....	323
Notfalltipps bei Blackout.....	323
Stichwortverzeichnis.....	325