

# Inhalt

<b>Über den Autor</b> .....	7
<b>Die digitale Playbox, das Downloadangebot des Verlages zum Buch</b> .....	8
<b>Vorwort: Wie ich als Lehrer die Neurodidaktik für mich entdeckte</b> .....	9
<b>1. Zum Start: Einleitung</b> .....	17
<b>2. Gehirn</b> .....	29
Das Gehirn – das zentrale Steuerungssystem .....	40
Energiesparen beginnt im Kopf .....	41
So gelangen Neurowissenschaftler zu ihren Erkenntnissen .....	42
Können wir unbewusst lernen? .....	45
Der Hochleistungsfilter im Kopf .....	46
Arbeitsteilung im Gehirn .....	47
Wo im Gehirn wird Sprache verarbeitet? .....	50
Spieglein, Spieglein im Gehirn .....	53
Die Kraft der Emotionen .....	54
Gedächtnis: So werden Informationen gespeichert .....	59
Embodiment – Körper und Geist im Netzwerkverbund .....	62
Die Prognosemaschine in unserem Kopf .....	67
<b>3. Lernen</b> .....	73
So lernt das Gehirn .....	74
Das kannst du vergessen ... erinnern .....	76
Gute Nacht! Lerne gut! .....	81
Neuroplastizität: lernen, anpassen, verändern .....	89
Der Mustererkennungsdienst .....	91
Lernen heißt verändern .....	94
Lernen heißt verstehen .....	99
Langfristige Verankerung .....	102
Wie lange muss ein Gehirn lernen, damit ein langfristiger Lerneffekt entsteht? .....	103
Digitales Lernen .....	106

Emotionen – Herzschrittmacher für Training und Lernen .....	119
Vier Positionen zum Thema Neurodidaktik .....	122
Was macht das Gehirn, wenn es nichts tut? .....	125
Kreativität – vom Geistesblitz getroffen .....	128
Neugier beflügelt die Kreativität .....	132
Die zwölf Lehr-Lern-Prinzipien der Neurodidaktik und was sie für Ihre Lehrpraxis bedeuten .....	137
<b>4. Lehrpraxis .....</b>	<b>145</b>
Pauken, Büffeln, Lernen? Klassische Lerntechniken .....	146
Die Persönlichkeit des Lehrenden .....	151
Wie die Lernumgebung wahrgenommen wird .....	155
Der erste Eindruck zählt .....	160
Der Lernstoff – Weniger ist mehr! .....	161
Mach mal Pause! .....	164
Sprache ist die Kleidung der Gedanken – Die Sprache des Trainers .....	166
Emotional intelligent kommunizieren .....	169
Kopfkino aktivieren – mit Wirksprache kommunizieren .....	172
Der Punktstrahler der Aufmerksamkeit .....	175
Wer verstehen will, muss zuhören. ....	181
Multitasking – geistige Schmalzkost .....	185
Lachen ist eine Erfrischungskur für Körper und Geist .....	188
Motivation und Belohnung .....	194
Bewegendes Lernen .....	201
So gelangt Wissen in den Kopf .....	204
Wir verwenden Regeln, ohne diese zu kennen .....	207
Nun aber ran an die geistigen Leckerbissen! .....	210
Schreiben Sie sich schlau! .....	216
Mumpitz im Trainingsraum .....	217
7-38-55-Formel von Albert Mehrabian .....	219
»Tritt frisch auf! Tu's Maul auf! Hör' bald auf!« .....	220
Schalten Sie mit Bildern, Metaphern und Geschichten den Lernturbo im Gehirn an! .....	226
Was Hänschen lernt, lernt Hans allemal! .....	233
Gemeinschaft macht klug – Lernen in Gruppen .....	237
Glaubenssätze, innere Schweinehunde und andere Lernbarrieren .....	242
Feedback: Alles gut oder was? .....	246
<b>Anhang .....</b>	<b>255</b>