

Inhalt

Gehirngerecht lernen	5
▪ Was heißt Lernen?	6
▪ Was in unserem Gehirn abläuft	7
▪ Die wichtigsten Lernprinzipien	13
▪ Welcher Lerntyp sind Sie?	23
Die richtige Lernstrategie	33
▪ So motivieren Sie sich	34
▪ So erstellen Sie einen Lernplan	43
▪ Verschaffen Sie sich Zeit zum Lernen	54
▪ Stress – förderlich oder hinderlich?	59
▪ Wie Sie Prüfungsangst überwinden	63
▪ Sorgen Sie für optimale Lernbedingungen	65

Neues Wissen erschließen und strukturieren	73
▪ Textauswahl: Material rasch sichten	74
▪ Schnelllesetechniken: Texte zügig erfassen	77
▪ SQ3R-Methode: Texte durchdringen	81
▪ Markiertechniken: Texte optisch strukturieren	85
▪ Mitschrift: Wissen festhalten	87
▪ Mind Map: Vorwissen aktivieren	89
▪ Lernposter: Wissen sichtbar machen	92
Neues Wissen einprägen	97
▪ Wozu brauchen Sie Mnemotechniken?	98
▪ Loci-Technik: Räumliche Anker nutzen	99
▪ Kettenmethoden: Lerninhalte verbinden	103
▪ Zahlen-Systeme: Zahlen verknüpfen	106
▪ Schlüsselwort-Methode: Vokabeln einprägen	108
▪ Lernkartei: Details lernen	110
▪ Diktiergerät: Mit beiden Ohren lernen	114
▪ Lerngruppe: Soziales Lernen	116
▪ Software und Internet: Interaktives Lernen	118
▪ Videofeedback: Optische Lernkontrolle	121
▪ Literaturverzeichnis	124
▪ Stichwortverzeichnis	125