

1. Einführung	11
1.1. Nicht zu viel auf einmal	12
1.2. Ein neues Verhalten wird durch Wiederholung zur Gewohnheit	12
1.3. Dieses Buch bringt dir viele Vorteile	13
1.4. Die Geschichte von den Fröschen	13
2. Das Gehirn	15
2.1. Unser Gehirn vergleicht ständig neues Wissen mit vorhandenem Wissen, Erfahrungen und Erlebnissen	16
2.2. Unser Großhirn ist doppelt angelegt und besteht aus zwei Gehirnhälften	16
2.3. Wir lernen dann am besten, wenn wir Informationen mit beiden Gehirnhälften speichern	17
2.4. Unser Gehirn arbeitet mit Assoziationen	17
2.5. Das bildhafte Vorstellungsvermögen	18
2.6. Bilder anschauen und einprägen	19
2.7. Wissens-Check: „Das Gehirn“	20
2.8. Wiederholung Lerntipps: „Das Gehirn“	21
3. Das Gedächtnis	23
3.1. Die drei Stufen des Gedächtnisses	23
3.1.1. Neue Infos, die wir nicht bewusst aufnehmen, gehen verloren	
3.2. Wege ins Langzeitgedächtnis	24
3.2.1. Lernen durch Erleben	
3.2.2. Lernen mit allen Sinnen	
3.2.3. „Gehirngerechtes“ Lernen	
3.2.4. Wiederholung	
3.3. Informationen, die sofort im Langzeitgedächtnis landen	28
3.3.1. Informationen, die für unser Überleben wichtig sind	
3.3.2. Informationen, die uns ganz besonders interessieren	
3.3.3. Informationen, die für uns einen wesentlichen Vorteil oder Nachteil bedeuten	
3.4. Wissens-Check: „Das Gedächtnis“	30
3.5. Wiederholung Lerntipps: „Das Gedächtnis“	31
4. Denkblockaden	35
4.1. Denken funktioniert nicht, wenn wir Angst haben, wütend oder frustriert sind, d. h. wenn wir unter Stress stehen	36
4.2. Wir lernen leichter, schneller und besser, wenn wir gerne lernen	38
4.3. Was tun bei Denkblockaden	38
4.3.1. Aufrufhilfen	
4.3.2. Versetze dich in deiner Vorstellung in die Lernsituation zurück, um dich zu erinnern	

4.4. Denkblockaden vorbeugen	41
------------------------------	----

4.4.1. Erlebe die Prüfungssituation positiv in deinem Kopf voraus	
---	--

5. Lernhemmungen **43**

5.1. Wann entstehen Lernhemmungen	44
-----------------------------------	----

5.2. Wie vermeidet man Lernhemmungen	45
--------------------------------------	----

5.3. Wissens-Check: „Denkblockaden“ und „Lernhemmungen“	46
---	----

5.4. Wiederholung Lerntipps: „Denkblockaden“ und „Lernhemmungen“	47
--	----

6. Konzentration **51**

6.1. Konzentrationsfaktoren	52
-----------------------------	----

6.1.1. Interesse & Motivation – der Turbo für die Konzentration	
---	--

6.1.2. Schlaf & Gesundheit – die Voraussetzung	
--	--

6.1.3. Ernährung – die Grundlage	
----------------------------------	--

6.1.4. Bewegung – Sauerstoffzufuhr	
------------------------------------	--

6.1.5. Persönliche Hochleistungsphasen	
--	--

6.2. Wissens-Check: „Konzentration“	54
-------------------------------------	----

6.3. Wiederholung Lerntipps: „Konzentration“	55
--	----

7. Motivation – Was tun bei Lernfrust **57**

7.1. Was versteht man eigentlich unter Motivation	58
---	----

7.2. Die Motivation spielt eine größere Rolle als die Intelligenz	58
---	----

7.3. Wir entscheiden selbst, was uns motiviert und ob wir motiviert oder nicht motiviert sind	58
---	----

7.4. Fremdmotivation, Selbstmotivation und Supermotivation	59
--	----

7.4.1. Fremdmotivation (extrinsische Motivation) = Motivation von außen	
---	--

7.4.2. Selbstmotivation (intrinsische Motivation) = Motivation aus sich selbst	
--	--

7.4.3. Supermotivation	
------------------------	--

7.5. Motivationsfaktoren	61
--------------------------	----

7.5.1. Motivationsfaktor: Positives Denken	
--	--

7.5.2. Motivationsfaktor: Positive Gefühle – der Lernturbo	
--	--

7.5.3. Motivationsfaktor: Das Interesse	
---	--

7.5.4. Motivationsfaktor: Sinn und Nutzen	
---	--

7.5.5. Motivationsfaktor: Erfolg	
----------------------------------	--

7.5.6. Motivationsfaktor: Ziele	
---------------------------------	--

7.5.7. Motivationsfaktor: Freude, Spaß und Begeisterung	
---	--

7.5.8. Motivationsfaktor: Belohnung	
-------------------------------------	--

7.5.9. Motivationsfaktor: Lob, Anerkennung und Wertschätzung	
--	--

7.6. Wenn man einmal gar keine Lust hat und doch lernen muss	71
--	----

7.7. Wissens-Check: „Motivation“	72
----------------------------------	----

7.8. Wiederholung Lerntipps: „Motivation“	73
---	----

8. Fehler sind Orientierungshilfen	77
8.1. <i>Wer keine Fehler macht, der tut in der Regel auch nichts</i>	78
8.2. <i>Was zählt, sind nicht die Fehler, sondern was wir daraus lernen</i>	78
8.3. <i>Aus Fehlern wird man klug, drum ist einer nicht genug</i>	78
9. Wer fragt, ist der Klügere	79
9.1. <i>Aktive Mitarbeit im Unterricht hilft Zeit sparen</i>	80
9.2. <i>Nur Mut! Frag sofort, wenn du etwas nicht verstanden hast</i>	80
9.3. <i>Keine Angst vor „Grinsern“</i>	81
9.4. <i>Erstelle Fragen aus dem Lernstoff</i>	81
9.5. <i>Wissens-Check: „Fehler sind Orientierungshilfen“ und „Wer fragt ist der Klügere!“</i>	82
9.6. <i>Wiederholung Lerntipps: „Fehler sind Orientierungshilfen“ und „Wer fragt ist der Klügere!“</i>	83
10. Prüfungsangst	85
10.1. <i>Gründe für Prüfungsangst</i>	86
10.1.1. <i>Du hast viel gelernt und hast trotzdem Angst</i>	
10.1.2. <i>Überforderung und „Überlernen“</i>	
10.1.3. <i>Steigt deine Nervosität, wenn du alle Testfragen auf einmal siehst</i>	
10.2. <i>Prüfungsangst während eines Tests abbauen</i>	88
11. Prüfungsvorbereitung	89
11.1. <i>Zwölf Faktoren für die Prüfungsvorbereitung</i>	90
11.1.1. <i>Überfliege den Lernstoff und verschaffe dir einen Überblick</i>	
11.1.2. <i>Teile deinen Lernstoff in Lernportionen ein</i>	
11.1.3. <i>Teile deine Zeit ein</i>	
11.1.4. <i>Wiederhole deinen Lernstoff</i>	
11.1.5. <i>Spielerlebe die Prüfungssituation nach</i>	
11.1.6. <i>Überfliege den Lernstoff und verschaffe dir einen Überblick</i>	
11.1.7. <i>Achte auf deine Körpersprache bei der mündlichen Prüfung</i>	
11.1.8. <i>Lächle Prüfungsstress weg und motiviere dich</i>	
11.1.9. <i>Benutze Kleidung und Lernutensilien als Aufrufhilfen</i>	
11.1.10. <i>Frage nach, wenn du die Frage nicht verstanden hast</i>	
11.1.11. <i>Nimm dir Zeit zum Nachdenken</i>	
11.1.12. <i>Keine Angst vor falschen Antworten</i>	
11.2. <i>Wissens-Check: „Prüfungsangst“ & „Prüfungsvorbereitung“</i>	96
11.3. <i>Wiederholung Lerntipps: „Prüfungsangst“ & „Prüfungsvorbereitung“</i>	97
12. Dein persönliches Lernverhalten	99
12.1. <i>Fragebogen: „Lernumfeld und persönliche Lernvorlieben“</i>	100
12.2. <i>Zusammenfassung deines Ergebnisses</i>	101

12.3. Fragebogen: Eingangskanäle bzw. Wahrnehmungskanäle	102
12.3.1. Eingangskanal „hören“	
12.3.2. Eingangskanal „sehen“	
12.3.3. Eingangskanal „handeln“	
12.4. Zusammenfassung deines Ergebnisses	105
12.5. Auswertung des Fragebogens	106
12.5.1. Bereite den Stoff für deine Bedürfnisse auf	
12.6. Eingangskanal „hören“	106
12.7. Eingangskanal „sehen“	107
12.8. Eingangskanal „handeln“	108
12.9. Eingangskanal „riechen“	110
12.10. Eingangskanal „schmecken“	112
12.11. Wissens-Check: „Dein persönliches Lernverhalten“	114
12.12. Wiederholung Lerntipps: „Dein persönliches Lernverhalten“	115

13. Hausaufgaben erledigen **117**

13.1. Schaffe dir eine angenehme Lernumgebung	118
13.2. Sorge für einen ordentlichen Arbeitsplatz	118
13.3. Mache deine Hausaufgaben in drei Phasen	119
13.4. Pausen erhöhen die Produktivität	119
13.5. Abwechslung zwischen den Stoffgebieten sorgt für guten Lerneffekt	120

14. Effektiv mitschreiben **121**

14.1. Die lineare Mitschrift	122
14.2. Mitschreiben mit der Mind-Map [®] -Technik nach Buzan	124
14.2.1. Die Grundregeln der Mind-Map [®] -Technik	
14.2.2. Die Vorteile einer Mind-Map [®]	
14.2.3. Aus der Sicht der Mind-Map [®] -Technik ist das lineare Mitschreiben eher nachteilig	
14.3. Wissens-Check: „Hausaufgaben erledigen“ „Effektiv mitschreiben“	128
14.4. Wiederholung Lerntipps: „Hausaufgaben erledigen“ und „Effektiv mitschreiben“	129

15. Hervorheben, markieren, unterstreichen **131**

15.1. Was ist wichtig	132
15.2. Schlüsselwörter finden	133
15.2.1. Das Prinzip für das Finden der Schlüsselwörter	
15.2.2. Schlüsselwörter markieren	
15.3. Randbemerkungen	136
15.4. Wichtiges herausschreiben	136

16. Unverständliche Texte vereinfachen	137
16.1. Was tun	138
16.2. Wissens-Check: „Hervorheben“ und „Unverständliche Texte vereinfachen“	142
16.3. Wiederholung Lerntipps: „Hervorheben“ und „Unverständliche Texte vereinfachen“	143
17. Lesen – Textinhalte merken	145
17.1. Sinnerfassend lesen	146
17.2. Geschichten lesen – so gehst du vor	147
17.2.1. Verschaffe dir einen Überblick	
17.2.2. Stelle dir bewusst den Inhalt bildlich vor	
17.2.3. Wiederhole	
17.2.4. Mache dir Notizen	
17.3. Schulbuchtexte und Informationstexte lesen – so gehst du vor	148
17.3.1. Verschaffe dir einen Überblick	
17.3.2. Lies den Text ganz durch, schlage unklare Begriffe nach und stelle dir den Inhalt bildlich vor	
17.3.3. Suche und markiere Schlüsselwörter	
17.3.4. Stelle Fragen und suche nach Antworten	
17.3.5. Fasse den Inhalt zusammen	
17.3.6. Überprüfe	
17.3.7. Wiederhole	
17.4. Unterschiedliche Leseperspektive – versetze dich in die Personen der Handlung	151
17.5. Zauberrezept für einen Lesekönig	154
18. Verknüpfe den Lernstoff mit der Praxis	155
18.1. Stelle einen Bezug zum Lernstoff her	156
18.2. Wissens-Check: „Lesen“ und „Verknüpfe den Lernstoff mit der Praxis“	160
18.3. Wiederholung Lerntipps: „Lesen“ und „Verknüpfe den Lernstoff mit der Praxis“	161
19. Lernen vor dem Einschlafen	163
19.1. Wer abends lernt, behält etwa die Hälfte des Stoffes	164
19.2. Ein Schläfchen tagsüber nach dem Lernen hat den gleichen Effekt	164
20. Aufrufhilfen	165
20.1. Ein Lerninhalt wird immer von anderen Informationen begleitet	166
20.2. Übersicht über Aufrufhilfen	167
20.3. Was kannst du als Aufrufhilfe verwenden	168
20.3.1. Die Umgebung als Aufrufhilfe	
20.3.2. Gegenstände als Aufrufhilfen	

- 20.3.3. Duft als Aufrufhilfe
- 20.3.4. Kleidung als Aufrufhilfe
- 20.3.5. Dein Körper als Aufrufhilfe
- 20.3.6. Das ABC, der Wortklang oder die Schreibweise als Aufrufhilfe
- 20.3.7. Symbole und Farben als Aufrufhilfen
- 20.3.8. Ein Ritual als Aufrufhilfe
- 20.3.9. Zurückversetzen in die Lernsituation als Aufrufhilfe
- 20.3.10. Umformulierung der Frage als Aufrufhilfe (anders fragen)

21. Erinnerungshilfen	171
.....	
21.1. Erinnerungsbilder im Kopf	172
21.2. Optische Erinnerungshilfen	172
21.3. Wissens-Check: „Lernen vor dem Einschlafen“, „Aufruf- und Erinnerungshilfen“	174
21.4. Wiederholung Lerntipps: „Lernen vor dem Einschlafen“, „Aufruf- und Erinnerungshilfen“	175
22. Die Informationssuche im Internet	177
.....	
22.1. Auf Informationssuche	178
22.2. Lesen im Internet	179
22.2.1. Kritischer Umgang mit Informationen	
22.2.2. Hinterfrage Textinhalte	
22.2.3. Viele Schüler empfinden das Lesen im Internet anstrengender als das Lesen eines Buches:	
22.2.4. Strategie für das Lesen im Internet	
22.3. Wissens-Check: „Informationssuche im Internet“	182
22.4. Wiederholung Lerntipps: „Informationssuche im Internet“	183
23. Lerntipps in Reimform	185
.....	
24. Abschluss	187
.....	
24.1. Nutze deine Lernkartei	187
24.1.1. Nimm die Lernkartei mit	
24.1.2. Nutze Wartezeiten	
24.2. Nicht zu viel auf einmal	187
24.3. Ein neues Verhalten wird durch Wiederholung zur Gewohnheit	188
24.4. Bis zum nächsten Band	188
25. Lösungen	189
.....	
Lösungen zu den Übungen	191
Lösungen zu den Wissens-Checks	192