

INHALTSVERZEICHNIS

Unser Angebot für Sie.....	5
Vorwort	6
Erkenntnisse der Gehirnforschung.....	7
Intelligenz.....	7
Wenn die Synapsen feuern	8
Das Gedächtnissystem.....	9
Ultrakurzzeitgedächtnis	10
Kurzzeitgedächtnis	11
Langzeitgedächtnis	12
Zusammenspiel der rechten und linken Gehirnhälfte.....	17
Persönliche Lernstrategien entwickeln.....	20
Arbeitsweise und Leistungsfähigkeit analysieren	21
Mit vielen Sinnen lernen.....	22
Eigene Physiologie berücksichtigen	27
Lernmotivation herstellen	31
Persönliche Lernziele setzen	35
Persönlichen Lernzeitplan erstellen.....	36
Optimales Umfeld schaffen.....	38
Aufs Lernen mental einstellen	40
Lerntechniken	41
Gehirngerechtes Lernen.....	41
Wissensnetz aufbauen.....	41
Volle Verarbeitungskapazität des Gehirns nutzen.....	41
Interferenzen (Störungen beim Abspeichern) vermeiden	42
Superlearning – Herkunft, Idee und heutige Einordnung	43
Schlüsselwortmethode	44
Arbeitsgemeinschaften bilden.....	46
Mind Mapping	47
Lernen durch Lehren	50
Umgang mit umfangreichen Texten	51
Erst lesen – dann markieren	51
Methode SQ3R.....	52
Strukturieren	54
Visualisieren	57
Gedichte lernen	62
Regeln lernen	63
Sprachen lernen.....	63
Eselsbrücken.....	64
Wiederholungen	65
Lernkartei einsetzen	66
Tipps zum Umgang mit Lernschwierigkeiten	67
Konzentrationsstörungen	67
Denkblockaden.....	68
Leistungsfähigkeit bei Stress	69
Umgang mit Prüfungsangst.....	70
Anhang	73
Eselsbrücken.....	73
Literaturverzeichnis	78
Stichwortverzeichnis	80