



**Birgit Ebbert**

# **Effektiver Lernen** **für** **dummies<sup>®</sup>**

**2. Auflage**

**WILEY**  
WILEY-VCH Verlag GmbH & Co. KGaA

# Inhaltsverzeichnis

<b>Über die Autorin</b> .....	<b>9</b>
<b>Einführung</b> .....	<b>27</b>
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
<b>TEIL I</b>	
<b>WAS SIE ÜBER DAS LERNEN WISSEN SOLLTEN....</b>	<b>33</b>
<b>Kapitel 1</b>	
<b>Was beim Lernen passiert</b> .....	<b>35</b>
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 Hänchen 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

<b>Jeder lernt anders</b> . . . . .	<b>51</b>
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 »Aufreihler« – 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

<b>Zur rechten Zeit am rechten Ort .....</b>	<b>71</b>
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

<b>Kapitel 4</b>	
<b>Warum eigentlich lernen?</b> .....	<b>89</b>
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
Erfolgserlebnisse motivieren mehr als Belohnungen. ...	101
Selbstgespräche machen Mut .....	102

**TEIL II**

**VIELE KLEINE SCHRITTE FÜHREN ZUM LERNERFOLG** .....

**105**

<b>Kapitel 5</b>	
<b>Die Gedanken an die Leine legen</b> .....	<b>107</b>
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
<b>Kapitel 6</b>	
<b>Besser lesen und schreiben. ....</b>	<b>117</b>
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
Cleverer 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
<b>Kapitel 7</b>	
<b>Aktiv am Seminar teilnehmen. ....</b>	<b>135</b>
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 Schweighund 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

<b>Strategien, die beim Lernen helfen. ....</b>	<b>147</b>
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 .....

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 .....

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

<b>Kapitel 15</b>	
<b>Lernen mit digitalen Medien</b> .....	<b>265</b>
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
<b>Kapitel 16</b>	
<b>Lernerfolg und Lebensweise</b> .....	<b>279</b>
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**

<b>Zehn Techniken, mit denen das Gelernte hängen bleibt .....</b>	<b>313</b>
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**

<b>Zehn Wege zur erfolgreichen Prüfung.....</b>	<b>319</b>
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

<b>Stichwortverzeichnis .....</b>	<b>325</b>
-----------------------------------	------------