

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	14
<i>Jede Entwicklung verläuft über Anpassungs- und Lernprozesse</i>	14
<i>Die üblichen Lehrmethoden sind für die meisten Schüler nicht ideal</i>	15
<i>Das erstaunliche Potenzial des Unterbewusstseins</i>	16
<i>Wissen allein genügt nicht</i>	17
<i>Erfolgsfaktoren, die wichtiger sind als der Intelligenzquotient</i>	18
<i>Dieses Buch erspart Ihnen Umwege und viel Zeit</i>	19
<i>Danksagung</i>	20

Teil I: Der Weg vom Lernen zum individuellen

Lernerfolg	21
1. Was ist Intelligenz?	23
<i>Eine Begriffsbestimmung, die neue Schwerpunkte setzt</i>	<i>23</i>
<i>Guter Schüler, schlechter Schüler – was heißt das?</i>	<i>23</i>
<i>Komponenten der Persönlichkeitsstruktur und die fünf Faktoren der Leistungsfähigkeit</i>	<i>24</i>
<i>Lässt im Alter die Intelligenz nach?</i>	<i>26</i>
<i>Zusammenfassung</i>	<i>26</i>
2. Die Grundarten des Lernens und der kognitive Apparat	28
<i>Die Prägung der Assoziationsbahnen im Säuglingsalter</i>	<i>29</i>

<i>Leichter lernen durch Gefühlsbeteiligung und Mehrfachspeicherung</i>	30
<i>Was merken wir uns am leichtesten?</i>	30
<i>Die zwei grundlegenden Denkstrukturen</i>	31
<i>Die denkvorbereitenden Faktoren</i>	32
<i>Die drei Arten des Denkens</i>	32
<i>Die vier Schritte zur Lösung aller Probleme</i>	33
<i>Das einfachste Quiz der Welt</i>	36
<i>Ständiges Hinterfragen ist oberstes Gebot</i>	36
<i>Was tun, wenn keine Lösung möglich erscheint?</i>	37
<i>Ein Test</i>	38
<i>Zusammenfassung</i>	39
3. Die lernvorbereitenden Faktoren	41
<i>Auch Lernen will gelernt sein</i>	41
<i>Intelligenz lässt sich erwerben</i>	42
<i>Welchem Lerntypus ordnen Sie sich zu?</i>	43
<i>Wo lernen Sie am besten?</i>	44
<i>Nutzen Sie Ihre Hochleistungsphase</i>	45
<i>Achten Sie auf Ihren inneren Rhythmus</i>	45
<i>Schaffen Sie sich einen geregelten Tagesablauf</i>	46
<i>Achten Sie auf Ihr Zeitkapital</i>	47
<i>Meiden Sie destruktive Gefühle</i>	47
<i>Nein sagen und zuhören lernen</i>	48
<i>Umstände, die das Lernen erschweren</i>	49
<i>Die Bedeutung der richtigen Ernährung</i>	50
<i>Was tun bei Lampenfieber oder Examensangst?</i>	51
<i>Empfehlungen, die das Lernen erleichtern</i>	52
<i>Umlernen ist lebenswichtig</i>	54
<i>Zusammenfassung</i>	55

4. Motivation	57
<i>Wie motiviert man sich am besten?</i>	58
<i>Negative Motivationen vermeiden</i>	59
<i>Motiviert durch Belohnung</i>	60
<i>Ansporn durch Neugier und Identifikation</i>	60
<i>Motiviert durch Musik</i>	61
<i>Belohnung durch angemessenes Eigenlob</i>	61
<i>Aus einem Fernziel mehrere Nahziele machen</i>	62
<i>Hilfe durch Selbsthypnose</i>	62
<i>Zusammenfassung</i>	64
5. Konzentration	65
<i>Konzentration erfordert Selbstbeschränkung</i>	65
<i>Wie beseitigt man Konzentrationshindernisse?</i> ...	66
<i>Vermeiden Sie Störungen</i>	67
<i>Konzentration auf Zeit</i>	68
<i>Was tun bei Konzentrationsschwäche?</i>	69
<i>Meditation und Problemanalyse</i>	72
<i>Meditation und Inspiration</i>	73
<i>Wie man Gedächtnis und Konzentrationsfähig-</i> <i>keit verbessern kann</i>	74
<i>Einige Konzentrationsübungen für unterwegs</i>	75
<i>Zusammenfassung</i>	75
6. Das Gedächtnis	77
<i>Die drei Begründer der Gedächtnisforschung</i>	77
<i>Sinneswahrnehmung und Gedächtnis</i>	78
<i>Lernen Sie zu vergessen</i>	79
<i>Trainieren Sie Ihre Aufmerksamkeit</i>	79
<i>Assoziations- und Transformationstechnik</i>	80
<i>Wege der Veranschaulichung</i>	80
<i>Wie man sich Namen und Gesichter einprägt</i>	81
<i>Zwei weitere Methoden des Gedächtnistrainings</i> ..	82

<i>Erinnern durch »Rückversetzung«</i>	83
<i>Ultrakurzzeit-, Kurzzeit- und Langzeitgedächtnis</i>	84
<i>Die vier Arten des Vergessens</i>	87
<i>Nur nützliche Informationen sind leicht zu behalten</i>	87
<i>Reduzieren Sie die Anzahl der Informationen durch Bildung von Zweiergruppen</i>	88
<i>Die Bedeutung des Zeitfaktors für die Verknüpfung von Assoziationsgliedern</i>	90
<i>Dynamisches Lernen</i>	90
<i>Kinesik als Lernhilfe</i>	93
<i>Zwei schwierige Unterrichtssituationen</i>	94
<i>Strukturieren Sie Ihren Lernstoff</i>	95
<i>Erinnern leicht gemacht</i>	96
<i>Zusammenfassung</i>	99
7. Zielbestimmung und richtiges Planen	101
<i>Die kurzfristige und die langfristige Planung</i>	101
<i>So erkennen Sie Ihr Real-Ich</i>	102
<i>Ziehen Sie eine Bilanz Ihrer Lebensumstände</i>	103
<i>Verschaffen Sie sich Klarheit über Ihre Ziele</i>	103
<i>Schritte zur Verwirklichung Ihrer Ziele</i>	104
<i>Wer sich Notizen macht, entlastet sein Gedächtnis</i>	104
<i>Zusammenfassung</i>	107
8. Arbeitsplatz und Arbeitsrhythmus	108
<i>Die Bedeutung des Arbeitsplatzes für das Lernen</i>	108
<i>Ordnung muss sein</i>	108
<i>Die Platzierung der Arbeitsmittel</i>	109
<i>Sorgen Sie für Ihre Bequemlichkeit</i>	109
<i>Die richtige Beleuchtung</i>	110
<i>Wie lange kann man sich konzentrieren?</i>	111

<i>So beugen Sie einer Übermüdung Ihres Gehirns vor</i>	112
<i>Was gewinnt man durch Pausen?</i>	112
<i>Bewegungsmangel beeinträchtigt die Leistungsfähigkeit</i>	113
<i>Eine Lernkartei hat viele Vorteile</i>	114
<i>Die zweckmäßige Verwendung einer Lernkartei</i>	115
<i>Die Mühe lohnt sich</i>	116
<i>Der Lernfortschritt</i>	117
<i>Zusammenfassung</i>	118
9. Was man über Prüfungen wissen sollte	120
<i>Die Vorbereitung ist entscheidend</i>	120
<i>Die beste Vorbereitung beginnt im Unterricht</i>	120
<i>Wie wichtig ist die Prüfung für Sie?</i>	121
<i>Fangen Sie rechtzeitig an</i>	122
<i>Lernen Sie nicht unmittelbar vor der Prüfung</i>	122
<i>Befreien Sie sich von Prüfungsangst</i>	123
<i>Hilfe durch Selbsthypnose</i>	123
<i>Simulieren Sie zu Hause die Prüfungssituation</i> ...	124
<i>So sollten Sie bei der Prüfung vorgehen</i>	125
<i>Zusammenfassung</i>	126
10. Lernen Sie noch einmal lesen	128
<i>Das periphere Sehen</i>	128
<i>Schnelllesen erhöht die Aufnahme- geschwindigkeit</i>	130
<i>Schnelllesen erweitert Wortschatz, Konzentrations- und Verarbeitungsvermögen</i>	131
<i>Nicht passiv, sondern aktiv lesen</i>	131
<i>Verbreitete Lesehandikaps</i>	133
<i>Der Lesestoff bestimmt die Lesegeschwindigkeit</i> ..	135

<i>Verdoppeln Sie Ihre Lesegeschwindigkeit in nur einer Woche</i>	136
<i>Zusammenfassung</i>	137
Teil II: Die besten Lernmethoden	139
11. Lernen im Schlaf	141
<i>Grundsätzliches über die Schlafsuggestion</i>	142
<i>So gehen Sie vor</i>	143
<i>Motivierung im Schlaf</i>	144
<i>Das Vorschlaflernen</i>	145
<i>Kombiniertes Lernen</i>	146
<i>Lernen in Tiefenentspannung</i>	147
<i>Zusammenfassung</i>	148
12. Lernen im Hypnosezustand – Fremd- oder Selbsthypnose	150
<i>Jeder Mensch hat ein Universalgedächtnis</i>	150
<i>Es geht um die Abrufbarkeit der Gedächtnisinhalte</i>	151
<i>»Pauken« ist überflüssig</i>	152
<i>So wird Lernen völlig mühelos</i>	153
<i>Zusammenfassung</i>	155
13. Lernen im Thetabereich	157
<i>Entdecken Sie Ihre kreative Phase</i>	157
<i>Das Training mit Hilfe eines Biofeedback- gerätes</i>	157
<i>So arbeitet die »Lernmaschine«</i>	159
<i>Lernen durch »Raffung«</i>	160
<i>Testen Sie, ob Sie über diese Fähigkeit verfügen</i>	161
<i>Zusammenfassung</i>	162

14. Lernen durch »Überladen«	163
<i>Das »aktive Sprachzentrum«</i>	163
<i>Die Seite des Gefühls</i>	163
<i>Welche Seite dominiert?</i>	164
<i>Die sensationellen Erkenntnisse dreier Nobelpreisträger</i>	165
<i>Professor Thomas H. Budzynskis Methode des »Überladens«</i>	166
<i>Die technischen Voraussetzungen</i>	167
<i>Variationen des Grundmusters</i>	168
<i>Die besonderen Vorteile der Methode</i>	169
<i>Zusammenfassung</i>	169
15. Lernen durch Lehren	171
<i>Als Erstes gilt es, sich den Stoff anzueignen</i>	171
<i>Werden Sie auf Ihrem Gebiet ein Experte</i>	173
<i>Ein erfreuliches Nebenprodukt der Methode</i>	173
<i>Zusammenfassung</i>	174
16. Lernen durch Imagination	176
<i>So lernen Sie zu überzeugen</i>	176
<i>Steigern Sie Ihre Leistungsfähigkeit mit Hilfe der Imagination</i>	177
<i>Der Preis für den sicheren Erfolg</i>	179
<i>Vergessen Sie nicht »mitzuwirken«</i>	180
<i>Trainieren Sie Ihre Imagination</i>	181
<i>Setzen Sie die richtige Ursache, dann stimmt auch die Wirkung</i>	182
<i>Zusammenfassung</i>	183
17. Suggestopädie – eine Superlernmethode	185
<i>Sensationelle Ergebnisse im Sprachunterricht</i>	185

<i>Die Grundlage ist das Potenzial Ihres Unterbewusstseins</i>	186
<i>Die physiologischen Voraussetzungen der Methode</i>	187
<i>Positive Nebenwirkungen</i>	188
<i>Die Beseitigung der Lernblockaden</i>	188
<i>Entspannung ist das A und O</i>	189
<i>Die richtige Musik</i>	189
<i>Die physische Entspannung</i>	193
<i>Der Text Ihrer Entspannungskassette</i>	194
<i>Die psychische Entspannung</i>	197
<i>Die Lernsuggestion</i>	199
<i>Atmen im Vierertakt</i>	200
<i>Die richtige Sprechart</i>	203
<i>Die Erstellung eines Lernprogramms</i>	203
<i>Der Ablauf des Unterrichts</i>	205
<i>Zusammenfassung</i>	208
18. Gehirngerechtes Lernen	210
<i>Die Entdeckung des Gehirns</i>	210
<i>Was ist denn jetzt »gehirngerecht«?</i>	213
<i>Mind-Fitness mit Brain-Gym, Gehirn-Jogging und Brain-Food</i>	219
<i>Strukturieren mit Mind-Mapping</i>	226
<i>Lernen mit Neurolinguistischem Programmieren (NLP)</i>	229
<i>Bewusstsein außerhalb des Gehirns</i>	231
19. Lernen fürs Leben	233
<i>Vom Wissen zur Weisheit</i>	233
<i>Die Rolle der Erziehung und Bildung im 21. Jahrhundert</i>	234
<i>Erfolgreiches Selbstmanagement ist eine</i>	

<i>lebenslange Aufgabe</i>	238
<i>Mental-Training als Lernmethode für ein selbst bestimmtes Lernen</i>	239
<i>Das »Werkzeug Mensch« optimieren</i>	241
<i>Intuition: die neue Art des Lernens</i>	243
<i>Der natürliche Lehrplan der »Schule der Zukunft«</i>	246
Nachwort	248
Literaturhinweise	249
Register	252