

# Inhalt

## Vorwort

5

## 1. Konzentration

1.1 Unterschiedliche Facetten von Konzentration	6
1.2 Konzentrationshindernisse erkennen und beseitigen	9
1.3 Konzentrationssteigerung durch Motivation	19
1.4 Konzentrationssteigerung durch erfolgreiches Zeitmanagement	44
1.5 Konzentrationsfördernde Lernmethoden	59
1.6 Übungen zur Förderung der Konzentrationsfähigkeit	67

## 2. Gedächtnis

2.1 Linke und rechte Gehirnhälfte	87
2.2 Das Dreispeichermodell	93
2.3 Verschiedene Sinneskanäle nutzen	102
2.4 Lernstoff dauerhaft verankern	112

## 3. Lernstrategien

3.1 Bewusste Gestaltung von Lernprozessen	124
3.2 Organisation von Lernstoff	154
3.3 Mnemotechniken	173
3.4 Visualisierung	187
3.5 Lesetechniken	214
3.6 Kreativitätssteigernde Lernmethoden	224

## 4. Prüfungsvorbereitung

4.1 Anforderungen abklären	242
4.2 Arbeitsplan aufstellen	263

4.3 Methodentraining	269
4.4 Der Umgang mit Prüfungsangst	277
4.5 Prüfungsgespräche führen	290

Lösungen

298

## Register

316