

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>5</b>
<b>1. Konzentration</b>	<b>6</b>
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
<b>2. Gedächtnis</b>	<b>87</b>
2.1 Linke und rechte Gehirnhälfte	87
2.2 Das DreispeichermodeLL	93
2.3 Verschiedene Sinneskanäle nutzen	102
2.4 Lernstoff dauerhaft verankern	112
<b>3. Lernstrategien</b>	<b>124</b>
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
<b>4. Prüfungsvorbereitung</b>	<b>242</b>
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

<b>Lösungen</b>	<b>298</b>
-----------------	------------

<b>Register</b>	<b>316</b>
-----------------	------------