

Inhalt

1. Konzentration	6
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	87
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	124
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	242
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