

Christian Grüning

Garantiert erfolgreich lernen

Wie Sie Ihre Lese- und Lernfähigkeit steigern

2. Auflage 2006



VERLAG
GRÜNING

Einleitung	9
Überblick	11
Zusammenhänge	14
Sichten / Struktur-Lesen	16
[. Vorarbeit	18
Einordnung	19
<i>Limbisches Gehirn</i>	19
Überfliegen	24
<i>Gehirnhälften</i>	24
[I. Aktive Lesehaltung	28
Aktivierung Ihres Wissensnetzes	28
<i>Wissenslernkurzie</i>	30
<i>Verhaltenslernkurve</i>	32
Fragen	34
Begrenzung von Zeit und Menge	35
[II. Lesen mit Verstand	36
Den Ausgangspunkt bestimmen	37
Probleme beim Lesen	39
<i>Mangelndes Verständnis</i>	40
<i>Konzentration</i>	42
<i>Regressionen</i>	43
Ihre eingebaute Lesehilfe	45
Den Fokus erweitern	48
Die 3-2-1 Übung	50
Abwechslung gefällig?	55
<i>Blitztechnik</i>	55
<i>B Ucksprung-Methode</i>	55
<i>Die entscheidende Weiterentwicklung der 3-2-1 Übung</i>	57

Aufbereiten / Struktur-Karten	58
I. Die Vorteile des Mind Mapping	60
Struktur und Übersicht	60
Funktionsweise des Gehirns	61
Verbesserte Gedächtnisleistung	63
Beide Gehirnhälften	66
Relative Bedeutung der Ideen	66
Zeitgewinn	67
Informationen einbinden	67
II. Der Prozess	68
Struktur	68
Schlüsselwörter	68
Verbindungen	71
III. Lernkompetenz erhöhen	72
Standortbestimmung	72
Spaß beim Lernen durch Lernkompetenz	73
<i>Das Flow-Gefühl</i>	73
<i>Der Stress-Bereich</i>	76
Strategien gegen Adrenalin	77
<i>Vorbeugen</i>	77
<i>Abbauen</i>	78
<i>Sport</i>	78
<i>Entspannungstechniken</i>	78
<i>Endorphine</i>	81
IV. Die Regeln des Mind Mapping	82
V. Kontrolle und Ergänzung	85
VL Verschmelzung der Stufen	85
Struktur-Lesen dank Struktur-Karten	86
Scannen	87
Trainingsplan	90

Abspeichern / Gedächtnistechniken	92
I. Verständnis	93
II. Assoziation	93
III. Synästhesie	94
Alle Sinne einsetzen	95
Gehirnbereiche	97
Ihr Lieblingskanal	100
Konzentration	104
Training für die Sinne	107
<i>Wasserfallübung</i>	<i>109</i>
<i>Ergänzende Übungen</i>	<i>112</i>
<i>Die Gewerbedefinition</i>	<i>113</i>
Weiterentwicklung der 3-2-1 Übung	116
IV. Die Lerneinheit	118
Der Weg der Information	119
Begrenzte Speicherkapazität	120
V. Zeitmanagement	127
Zielsetzung	128
Zeitanalyse	131
Tagesplanung	133
<i>Aufgaben zusammenstellen</i>	<i>233</i>
<i>Prioritäten setzen</i>	<i>134</i>
<i>Zeitspanne festlegen</i>	<i>136</i>
Durchführung	138
Kontrolle	138
Für Ausgleich sorgen	139
VI. Wiederholungsrhythmus	141
Dauerhafte Verankerung	142
Der Rhythmus des Gedächtnisses	142
<i>Wiederholungsrhythmus</i>	<i>143</i>

<i>Keine Motivation, Wiederholungszeilen einzulegen</i>	145
<i>Umsetzung mit der Wiederholungsmappe</i>	147
VII. Noch mehr Training für die Sinne	152
Namen und Gesichter	152
Mnemotechnik	155
<i>Die Stabs-Liste</i>	155
<i>Major-System</i>	158
<i>Die Routen-Methode</i>	161
Abrufen	164
Literaturverzeichnis	166
Index	168
Verzeichnis der wichtigsten Grafiken	170