

BRIGITTA E. ERNST

So wählen Sie Informationen richtig aus

COGNITUM WIRTSCHAFTSVERLAG

Vorwort

1.0.	So arbeiten Sie mit diesem Buch	
2.0.	Wunderwerk Gehirn. . . . .	S. 12
2.1.	Der Geist braucht Pflege. . . . .	S. 13
2.2.	Bewegung ist gut für das Gehirn. . . . .	S. 14
2.3.	Unsere zentrale Schaltstelle. . . . .	S. 18
2.4.	Drei Wege führen in das Langzeitgedächtnis. . . . .	S. 18
2.4.1.	~ Die beiden Gehirnhälften. . . . .	S. 18
2.4.2.	Weg 1: Wiederholung. . . . .	T. S. 19
2.4.3.	Weg 2: Lernen durchtrieben. . . . .	S. 19
2.4.4.	Weg 3: Gehirngerechtes Lernen. . . . .	S. 20
2.5.	Ohne Motivation geht es nicht. . . . .	S. 21
2.6.	Nahrung für das Gehirn - Brainfood. . . . .	S. 23
2.6.1.	Boten, die Empfindungen senden. . . . .	S. 23
2.6.2.	Ernährung im Wandel. . . . .	S. 24
2.6.3.	Treibstoff für das Gehirn. . . . .	S. 25
2.6.4.	Das zu essen, kann man getrost vergessen. . . . .	S. 25
3.0.	So managen Sie ihre Informationsaufnahme. . . . .	S. 30
3.1.	Die Informationen des Alltags. . . . .	*;... S. 31
3.2.	Die Aufnahmetypen im Überblick. . . . .	S. 34
3.2.1.	Aufnahmekanal Fühlen/Riechen/Schmecken. . . . .	S. 35
3.2.2.	Aufnahmekanal Hören. . . . .	'_ S. 36
3.2.3.	Aufnahmekanal Sehen. . . . .	S. 37
3.3.	Welcher Aufnahmetyp sind Sie?. . . . .	S. 37
3.3.1.	Auswertung des Tests. . . . .	S. 40
3.4.	Das Schnelllesen. . . . .	S. 45
3.4.1.	Die Geschichte des Schnelllesens. . . . .	S. 47
3.4.2.	Das großartige Lesetrio. . . . .	S. 48
3.4.3.	Schlechte Lesegewohnheiten und wie man sie abstellt ...	S. 50
3.4.4.	Wie man zum Schnelleser wird. . . . .	S. 54
3.4.5.	Die verschiedenen Techniken. . . . .	S. 56
3.5.	Der optimale Aufnahmезustand. . . . .	S. 84
3.5.1.	Unterschiedliche Frequenzen des Gehirns. . . . .	S. 85
3.5.2.	Für das Gehirn nur das Beste. . . . .	S. 88

# DER WISSENSGOURMET

4.0.	Speichern von Informationen. . . . .	S. 94
4.1.	Das Mind-Map. . . . .	S. 95
4.1.2.	Die Mind-Map-Gesetze auf einen Blick. . . . .	S. 98
4.1.3.	Die Anwendungsmöglichkeiten . . . f. . . . .	S. 99
4.2.	Die Karteikarten-Datenbank. . . . .	S. 100
4.3.	Wiki sei Dank, die gute Wissensdatenbank. . . . .	S. 103
4.3.1	Wie funktioniert ein Wiki?. . . . .	S. 107
4.3.2	Gefahr von Vandalismus. . . . .	S. 111
4.3.3	Die technischen Voraussetzungen. . . . .	S. 112
4.3.4.	Beispiele interessanter Wikis. . . . .	S. 114
4.4.	Kapitulieren oder Memorieren?. . . . .	S. 116
4.4.1.	Richtig motiviert ist halb gemerkt . . . . .	S. 119
4.4.2.	Mit Alltagsinformationen üben. . . . .	S. 121
4.4.3.	Merktechniken mit 2000 Jahren Geschichte. . . . .	S. 122
4.4.4.	Informationen irrf-Geist ordnen. . . . .	S. 123
4.4.5.	J Merken durch Assoziationen. . . . .	S. 123
4.4.6.	Informationsschilder für das Gehirn. . . . .	S. 125
4.4.7.	Die wichtigsten Techniken im Einzelnen. . . . .	S. 128
5.0.	Wiedergabe. . . . .	S. 164
5.1.	Wissen durch lehren. . . . .	S. 165
6.0.	Die Infostrategie. . . . .	S. 168
6.1.	Zur Erinnerung: Eine Rückkehr zu Ihrem Arbeitsalltag. . . . .	S. 170
6.2.	Beerdigen Sie Ihre Wissensleichen. . . . .	S. 182
7.0.	Wo wöuen Sie mit ihren Informationen hin?. . . . .	S. 188
7.1.	Ein Beispielprojekt. . . . .	S. 190
7.2.	Kontrolle des Projektes. . . . .	S. 200
7.3.	Internet, gewusst wie. . . . .	S. 201
7.4.	Fachbücher: Mag ich sie wirklich?. . . . .	S. 205
7.4.1.	Ein Buch in 20 Minuten. . . . .	S. 207
8.0.	Geschafft!. . . . .	S. 212
9.0.	Danksagyng. . . . .	S. 213
10.0.	Sich bilden und Gutes tun:. . . . .	S. 214
	Ihre Unterstötzung für Lachen Helfen e.V.	