

Vorwort 9  
10 Top-Tipps 11

### GRUNDLAGEN & ÜBERBLICK

TIPP 1: Aufwärmphasen an den Anfang stellen 12  
TIPP 2: Aufmerksamkeit erreichen 13  
TIPP 3: Aufmerksamkeit testen 14  
TIPP 4: Gründe für das Lernen aufschreiben 15  
TIPP 5: Ziele setzen 16  
TIPP 6: Mit Fragen den Überblick behalten 17  
TIPP 7: Die Woche planen I 17  
TIPP 8: Die Woche planen II 19  
TIPP 9: Zeitverschwendung vorbeugen 19  
TIPP 10: Erfolg visualisieren 21  
TIPP 11: Positives Denken gibt Energie 21  
TIPP 12: Den Lerntyp bestimmen 23  
TIPP 13: Den Lerntyp testen 24  
TIPP 14: Sich selbst einschätzen 27  
TIPP 15: Erkennen, wie die Schüler arbeiten 29  
TIPP 16: Lernerfolg durch Motivation 31  
TIPP 17: Wie sich Angst zeigt 33  
TIPP 18: Faktoren, die das Lernen erschweren 34  
TIPP 19: Lernprobleme ergründen 36

### WAHRNEHMUNG & KONZENTRATION

TIPP 20: Bewusst wahrnehmen 39  
TIPP 21: Konzentriert bei der Sache sein 40  
TIPP 22: Die bewusste Wahrnehmung trainieren 41  
TIPP 23: Alle Sinne beim Lernen nutzen 43  
TIPP 24: Funktion der Hirnhälften beachten 45  
TIPP 25: Mit Düften lernen 46  
TIPP 26: Reizüberflutung bewältigen 47  
TIPP 27: Die Konzentrationsfähigkeit verbessern I 49  
TIPP 28: Konzentrationsprobleme ergründen 50

- TIPP 29: Besser einfach alles vergessen! 52
- TIPP 30: Konzentrationsmangel enttarnen 52
- TIPP 31: Routine führt zu Unkonzentriertheit 54
- TIPP 32: Abwechslung ist wichtig! 55
- TIPP 33: Was die Konzentration stört 56
- TIPP 34: Die Konzentrationsfähigkeit verbessern II 58
- TIPP 35: Mit Konzentrationsübungen beginnen 59

## ENTSPANNUNG, FANTASIE & KREATIVITÄT

- TIPP 36: Entspannt Informationen aufnehmen 59
- TIPP 37: Alle Wahrnehmungskanäle öffnen 61
- TIPP 38: Denkblockaden verhindern 62
- TIPP 39: Rituale vermitteln Sicherheit 64
- TIPP 40: Erfolgreich lernen – ganz entspannt! 65
- TIPP 41: Richtig atmen und entspannen 67
- TIPP 42: Leichter lernen mit Musik 68
- TIPP 43: Die Vorstellungskraft stärken 70
- TIPP 44: Mit Fantasiereisen entspannen 71
- TIPP 45: Entspannung fördert Kreativität 72
- TIPP 46: Mit Fantasie Probleme lösen 73
- TIPP 47: Lesen stärkt die Vorstellungskraft 74
- TIPP 48: Fantasiebilder helfen beim Lernen 75

## MERKEN & ERINNERN

- TIPP 49: Den Merktyp testen 77
- TIPP 50: Im Langzeitgedächtnis abspeichern 78
- TIPP 51: Gedächtnistypen kennen 80
- TIPP 52: Die Merkfähigkeit beeinflussen 81
- TIPP 53: Schlafen fördert die Merkfähigkeit 83
- TIPP 54: Merken mit Wiederholungen 84
- TIPP 55: Ähnliche Informationen behindern sich 85
- TIPP 56: Gedächtnistraining einsetzen 86
- TIPP 57: Mit der Lernkartei leichter lernen 87
- TIPP 58: Markieren und Skizzen zeichnen 88
- TIPP 59: Fernsehen? Schlecht für's Gedächtnis! 89

## MERKTECHNIKEN

- TIPP 60: Gedächtnistechniken kennen 91
- TIPP 61: Hilfssätze 91
- TIPP 62: „Kettentechnik“ 92
- TIPP 63: „ABC-Technik“ 93
- TIPP 64: „Spiegeltechnik“ 94
- TIPP 65: „Taschentrick“ 94
- TIPP 66: „Uhrtechnik“ 96
- TIPP 67: „Lokalisationstechnik“ 96
- TIPP 68: „Zahlen-Merkwort-Technik“ I 97
- TIPP 69: „Geschichtszahlentechnik“ 98
- TIPP 70: „Zahlen-Merkwort-Technik“ II 99
- TIPP 71: „Reimtechnik“ I 100
- TIPP 72: „Bewegungsgedächtnistechnik“ 100
- TIPP 73: „Tat-Technik“ 102
- TIPP 74: „Reimtechnik“ II 103
- TIPP 75: „Symmetrietechnik“ 104
- TIPP 76: Eselsbrücken 105
- TIPP 77: Eselsbrücken im Englischunterricht 106
- TIPP 78: Merkposter 107

## WORTSCHATZ & RECHTSCHREIBUNG

- TIPP 79: Richtig schreiben – mit Fantasie! 108
- TIPP 80: Sich fantasievoll Vokabeln merken 109
- TIPP 81: Wortspiele erweitern den Wortschatz 109
- TIPP 82: Wortspiele machen kreativ 111
- TIPP 83: Sprache anschaulich machen 113
- TIPP 84: Rechtschreibung verbessern 113
- TIPP 85: Wortspiele lösen Probleme 115
- TIPP 86: Mithilfe von Bildern kommunizieren 116

## BEWEGUNG & LERNVERHALTEN

- TIPP 87: Bewegung ist ein Grundbedürfnis! 117
  - TIPP 88: Leistung durch Bewegung steigern 120
  - TIPP 89: Für einen gesunden Rücken sorgen 122
  - TIPP 90: Sitzen verstärkt Lernprobleme 123
  - TIPP 91: Dynamisch sitzen 125
  - TIPP 92: Zusammenspiel der Hirnhälften fördern 126
  - TIPP 93: Bewegung hilft bei Denkblockaden 128
  - TIPP 94: Anspannung sorgt für Entspannung 129
  - TIPP 95: Bewegung stärkt die Konzentration 130
  - TIPP 96: Besser merken – in Bewegung bleiben I 131
  - TIPP 97: Besser merken – in Bewegung bleiben II 133
  - TIPP 98: Das Gehirn positiv programmieren 135
  - TIPP 99: Die Schüler besser kennenlernen 136
- Register 143