

Inhalt

Einleitung	7
1. Lernmotivation	
Von Kicks und Karotten	11
2. Konzentration	
Spot an und richtige Wellenlänge einstellen	43
3. Gedächtnistechnik	
Schnellstraße ins Hirn	65
4. Stressmanagement	
Keine Angst vor der Angst	92
Anhang	
– Merktechniken	115
– Test: Bist du konzentriert?	138
– Memory-Check: Wie gut ist dein Gedächtnis?	146
– Zum Stöbern und Weiterlesen	156