

1. Einführung	11
1.1. Denken	11
1.2. Ordnung	12
1.3. Vernetztes Denken und Ordnung	12
1.4. Das Prinzip der Ordnung zeigt sich im gesamten Leben	12
1.5. Isolierte Daten merken wir uns schwer	13
1.6. Was bringen Lerntechniken	14
2. Gedanklich verknüpfen, verbinden oder assoziieren	15
2.1. Das Gedächtnis funktioniert aufgrund von Assoziationen	15
2.2. Wissens-Check: „Einführung“ und „Gedanklich verknüpfen“	16
2.3. Wiederholung Lerntipps: „Einführung“ und „Gedanklich verknüpfen“	17
3. Das bildhafte Vorstellungsvermögen	19
3.1. Die bildhafte Vorstellung	19
3.2. Geräusche und Töne	19
3.3. Gefühle	20
3.4. Geschmack	21
3.5. Geruch	21
3.6. Eine bildhafte Sprache erzeugt eine klare Vorstellung	22
3.7. Wir erinnern uns am besten an das, was wir selber erlebt haben	23
3.8. Das Lernen wird viel spannender	23
3.9. Das Vorstellungsvermögen trainieren	24
3.10. Nimm ein Bild bewusst wahr	24
3.11. Schaffe dir ein Aufrufbild	25
3.12. Wähle ein Symbol	25
3.13. Wissens-Check: „Das bildhafte Vorstellungsvermögen“	26
3.14. Wiederholung Lerntipps: „Das bildhafte Vorstellungsvermögen“	27
4. Lernen durch Analogien, Vergleiche und Fallbeispiele	31
4.1. Was ist eine Analogie	31
4.2. Was ist ein Vergleich	31
4.3. Vergleiche neuen Lernstoff mit bereits bekannten Informationen	31
4.4. Suche Fallbeispiele	32
4.5. Wissens-Check: „Lernen durch Analogien“	33
5. Versetze dich in den Lernstoff und spiele eine Rolle	35
5.1. Rollenspiele in der Gruppe	35
5.2. Rollenspiele im Kopf	35
5.3. Du kannst jede beliebige Rolle spielen	35
5.4. Wissens-Check: „Versetze dich in den Lernstoff“	36

6. Merkhilfe Eselsbrücke 37

6.1. Was ist eine Eselsbrücke	37
6.2. Wann sollte man eine Eselsbrücke bauen	37
6.3. Warum merken wir uns Eselsbrücken	38
6.4. Übersicht Arten von Eselsbrücken	38
6.5. Eselsbrücken selber bauen	39
6.6. Deine eigenen Eselsbrücken funktionieren am besten	39
6.7. Die gereimte Eselsbrücke	39
6.8. Die Eselsbrücke, die Buchstaben als Hilfe verwendet	41
6.9. Die Eselsbrücke, die aus Buchstaben Merksätze bildet	42
6.10. Die akustische Eselsbrücke – Was klingt ähnlich	43
6.11. Die Eselsbrücke, die neues Wissen mit bereits bekanntem Wissen verknüpft	43
6.12. Lustige Bildverknüpfungen als Eselsbrücke	47
6.13. Formen als Eselsbrücke	48
6.14. Die musikalische Eselsbrücke	48
6.15. Die ganz persönliche Eselsbrücke	48
6.16. Wissens-Check: Wissens-Check: „Eselsbrücken“	50
6.17. Wiederholung Lerntipps: „Lernen durch Analogien“ „Versetze dich in den Lernstoff“ „Eselsbrücken“	51

7. Die Buchstabenassoziation 53

7.1. Wissen aufrufen mit der Buchstabenassoziation	53
7.2. Wissen ablegen mit der Buchstabenassoziation	54
7.3. Wissens-Check: „Die Buchstabenassoziation“	62
7.4. Wiederholung Lerntipps: „Die Buchstabenassoziation“	63

8. Zahlen, Nummern und Codes merken 65

8.1. Übersicht Zahlen, Nummern und Codes merken	65
8.2. Wiederhole Zahlen	66
8.3. Sprich die Zahl in einer bestimmten Lautstärke	67
8.4. Stelle dir die Zahl bildlich vor	67
8.5. Stelle Zahlen grafisch dar	67
8.6. Stelle Bezüge her	68
8.7. Tippe die Zahl in deiner Vorstellung in ein Tastaturfeld ein	68
8.8. Mache kleine Rechnungen mit den Zahlen	69
8.9. Verknüpfe mit bekannten Zahlen und Daten	70
8.10. Binde die Zahl in einen Reim ein	71
8.11. Verknüpfe die Zahl mit deinem Tagesablauf	72
8.12. Binde die Zahl in eine Geschichte ein	73
8.13. Erfinde einen Merksatz	73
8.14. Wandle Zahlen in Zahlenbilder um	74

8.15. Verknüpfe Zahlenbilder mit Orten und Anordnungen	83
8.16. Wandle Zahlen in Buchstaben um	85
8.17. Wissens-Check: „Zahlen, Nummern und Codes merken“	50
8.18. Wiederholung Lerntipps: „Zahlen, Nummern und Codes merken“	51

9. Zeitraster anlegen **95**

9.1. Zeitraster anlegen – Ereignisse einordnen	95
9.2. Wissens-Check: „Zeitraster anlegen“	103

10. Ablageraster anlegen: „Das Dorf der Geschichte“ **105**

10.1. Im „Dorf der Geschichte“ ist jedes Haus und jeder Platz einem bestimmten Jahrhundert zugeordnet	105
10.2. Wie legt man das „Dorf der Geschichte“ an	106
10.3. Zeichne das „Dorf der Geschichte“ auf ein Plakat	115
10.4. Wissens-Check: „Ablageraster anlegen“	116
10.5. Wiederholung Lerntipps: „Zeitraster anlegen“ „Ablageraster anlegen“	117

11. Namen und Gesichter merken **119**

11.1. Die Erkennungsmerkmal-Methode	120
11.2. Fertige eine Karikatur an	123
11.3. Suche nach Ähnlichkeiten mit bekannten Personen	123
11.4. Mache einen Reim auf den Namen	123
11.5. Teile große Gruppen in kleine Grüppchen ein	124
11.6. Vornamen merken	124
11.7. Namen beim Telefonieren weitergeben	125
11.8. Namen, Gesicht und Beruf merken	126
11.9. Namen und Erfindungen merken	129
11.11. Wissens-Check: „Namen und Gesichter“ merken	136
11.12. Wiederholung Lerntipps: „Namen und Gesichter“ merken“	137

12. Mnemotechniken **141**

12.1. Übersicht über die 7 Mnemotechniken	141
12.2. Die Bilderkette	142
12.3. Die Geschichtenmethode	143
12.4. Die Loci-Technik	146
12.5. Die Symbol-Technik	156
12.6. Die Zahlenbild-Technik	160
12.7. Das Tieralphabet	163
12.8. Der Taschen-Geheimtrick	166

12.9. Wissens-Check: „Mnemotechniken“	168
12.10. Wiederholung Lerntipps: „Mnemotechniken“	169

13. Die Mind-Map[®]-Technik nach Buzan **173**

13.1. Anwendungsmöglichkeiten	174
13.2. Die „bewegliche“ Mind-Map [®]	178
13.3. Deine ganz persönliche Mind-Map [®]	178

14. Ordnungsstrukturen – Abrufpläne erstellen **179**

14.1. Abrufpläne nach Hierarchien	179
14.2. Ordnung und Struktur bei der Mind-Map [®]	180
14.3. Wissens-Check: „Mind-Map [®] -Technik“ und „Ordnungsstrukturen“	182
14.4. Wiederholung Lerntipps: „Die Mind-Map [®] -Technik“ und „Ordnungsstrukturen“	183

15. Lernen durch Zeichnen **185**

15.1. Lerne, indem du zeichnest, wovon du gerade lernst	185
15.2. Zeichne Bilder ab, das schärft deine Wahrnehmung	185
15.3. Fördere deine Kreativität und dein bildhaftes Vorstellungsvermögen	185
15.4. Auch im Berufsleben zahlt es sich aus, wenn man zeichnen kann	186
15.5. Scheue dich nicht und zeichne	186

16. Erstelle ein Lernplakat **187**

16.1. Male Abrufpläne und Mind-Maps [®] auf Plakate	187
16.2. Das „wachsende“ Lernplakat	188
16.3. Das schwarz-weiß Lernplakat, das bemalt wird	189
16.4. Verwende Haftnotizen als Merktzettelchen	189
16.5. Wissens-Check: „Lernen durch Zeichnen“ und „Erstelle dir ein Lernplakat“	190
16.6. Wiederholung Lerntipps: „Lernen durch Zeichnen“ und „Erstelle dir ein Lernplakat“	191

17. Die Lernkartei **193**

17.1. Nimm die Lernkartei mit	193
17.2. So kannst du Karteikärtchen gestalten	194
17.3. Wie lernt man mit einer Lernkartei	194
17.4. Wissens-Check: „Die Lernkartei“	196
17.5. Wiederholung Lerntipps: „Die Lernkartei“	197

18. Lernen im entspannten Zustand	199
18.1. Was der Stressmechanismus im Körper bewirkt	199
18.2. Was die Entspannung im Körper bewirkt	200
18.3. Wie entspannt man sich	200
18.4. Die Vorteile der Entspannung	202
18.5. Wiederholung Lerntipps: „Lernen im entspannten Zustand“	203
19. Lernen mit Musik	205
19.1. Musik kann dir beim Lernen viel bringen	206
19.2. Vertone deinen Lernstoff	206
19.3. Lernen mit Radiosendungen	206
19.4. Lernen mit Entspannungsmusik	207
19.5. Lernen mit klassischer Musik	
19.6. Wiederholung Lerntipps: „Lernen mit Musik“	209
20. Lernen mit Kasette und CDs	211
20.1. Diktiergerät und Kassettenrecorder sind hilfreiche Freunde	211
20.2. Nimm deine Unterrichtsstunde auf	211
20.3. Sprich den Lernstoff auf Band	212
20.4. Benutze Lernstoff auf Kassetten	212
20.5. Unterbewusstes Lernen	212
20.6. Höre Lernkassetten im entspannten Zustand und vor dem Einschlafen	213
20.7. Wissens-Check: „Lernen im entspannten Zustand“ „Lernen mit Musik“ und „Lernen mit Kassetten“	214
20.8. Wiederholung Lerntipps: „Lernen mit Kassetten“	215
21. Spielerisch lernen	217
21.1. Verknüpfe Lernstoff mit Spielen	217
21.2. Spielvarianten	218
21.3. Lernmemory	218
21.4. Ballspiele	218
21.5. Badminton	219
21.6. Wissensquiz	220
21.7. Ziellauf	220
21.8. Brettspiele und Lernen	221
21.9. Wissens-Check: „Spielerisch lernen“	222
22. Bewegung und Lernen	223
22.1. Bewegung macht intelligenter	223
22.2. Bewegung verbessert die Lernleistung	223

22.3. Die Ermittlung des individuellen Lernpuls	224
22.4. Wie kannst du wissen, wann du deinen Lernpuls hast	224
22.5. Bewegung und Lernen beim individuellen Lernpuls	225
22.6. Wie oft soll man so lernen	225
22.7. Was ist, wenn man sich zuerst bewegt und dann lernt	225
22.8. Öfter lüften ist wichtig	225
22.9. Wissens-Check: „Bewegung und Lernen“	226
22.10. Wiederholung Lerntipps : „Spielerisch lernen“ und „Bewegung und Lernen“	227

23. Abschluss **229**

23.1. Nimm die Lernkartei mit	229
23.2. Suche dir die Lerntechniken heraus, die dir am meisten helfen	229
23.3. Wende die Lerntechniken konsequent an	229

24. Lösungen **231**

Lösungen zu den Übungen	233
Lösungen zu den Wissens-Checks	245