



Hans-Christian Kossak

Studium und Prüfungen besser bewältigen

Neue Wege,
mit Lern- und Leistungsproblemen in
Schule und Studium umzugehen

2., überarbeitete und ergänzte Auflage

Quintessenz

Inhalt



Wie Sie dieses Buch benutzen sollten 9

Gibt es Zauberformeln für ein besseres Lernen?	12
Lernverbesserung durch Autohypnose	15
Was Hypnose beim Lernen sowie vor und in der Prüfung bewirken soll	17
Das vorliegende Buch ist ein Kursprogramm.	19



Grundlagen des Lernens und des geistigen Arbeitens 23

1. Verstärkung und Leistungsverbesserung	23
2. Differenzierung am Arbeitsplatz erleichtert das Lernen	26
3. Der Arbeitsplatz und seine Ordner: Durchblick durch Ordnung	30
4. Morgenstund hat Gold im Mund? Leistungsfähigkeit und Tageszeit	32
5. Gedanken sind nur ein Teil vom Ganzen: Lernen mit der Einheit von Leib und Seele	35
6. Denken ist das Bewegen von Materie: Richtige Ernährung	40
7. Arbeitsplatz Bibliothek: Wo man besser lernen kann	43
8. Anlegen einer Materialsammlung und Gliederung	45
9. Lernarbeit: einzeln oder in der Gruppe?	51



Methoden und Techniken zum richtigen Lernen und Behalten 63

1. Vermeidungsverhalten abbauen.	63
2. (K)Ein modernes Märchen: Durch Zettel kein Verzetteln.	66
3. Der geistige Motor muß warm laufen.	69

4. Lernportionen	71
5. Lernposition	73
6. Das Lernplateau und verteiltes Lernen	75
7. Pausen: geliebt und gefürchtet	77
8. Lernkanäle: Viele Wege führen zum Gehirn	85
9. Ende gut, alles gut: Der positive Abschluß	91
10. Vorbereitung der nächsten Lerneinheit	92
11. SQ3R: die Wunderformel des Herrn Robinson	93
12. Ähnlichkeitshemmung	104
13. Die differenzierte Vokabelkartei	106
14. Das mechanische Lernen ist gar nicht so mechanisch!	109
15. Zettelmethode, die Zweite: Von der richtigen Reihenfolge .	111
16. Vortrag: Langeweile oder aktives Mitarbeiten?	113



•- \ /
•™ 11

Selbsthypnose: Neue Methoden zur Verbesserung des Lernens und Behaltens . 117

1. Wie wirkt Hypnose?	117
2. Erste Übung: Autohypnose - Ruhebild und Einleitung	121
3. Der Knoten im Taschentuch? Funktioniert!	126
4. Zweite Übung: Autohypnose - Vorbereitung des Lernens ..	128
5. Vom richtigen Umgang mit den Innenbildern	130
6. Dritte Übung: Genauigkeit und Zeit zum Abspeichern	132
7. Der zweite Knoten im Taschentuch: Mentales Training	134
8. Vierte Übung: Bist du nicht willig - so brauche Erfolg!	137
9. Warum Pferde rechnen können und Banken pleite gehen: Die sich selbsterfüllende Prophezeiung	139
10. Fünfte Übung: Eile mit Weile	141
11. Weglaufende Gedanken müssen angehalten werden	143
12. Sechste Übung: Zeit vergeht subjektiv	146
13. Von der Negation des russischen Bären	149
14. Siebte Übung: Der Erfolgreiche	151
15. Achte Übung: Leseverbesserung	154
16. Neunte Übung: Alles hat Struktur	156
17. Zehnte Übung: Kürzer geht es wirklich nicht	159
18. Elfte Übung: Einschlafen mit Schäfchenzählen?	161