

Christian Grüning

Garantiert erfolgreich lernen

Wie Sie Ihre Lese- und Lernfähigkeit steigern

2. Auflage 2006
Nachdruck



V E R L A G
GRÜNING

Einleitung

Inv.-Nr. *B28 712 H*

9

Überblick

11

Zusammenhänge

14

Sichten / Struktur-Lesen

16

I. Vorarbeit

18

Einordnung

19

Limbisches Gehirn

19

Überfliegen

24

Gehirnhälften

24

II. Aktive Lesehaltung

28

Aktivierung Ihres Wissensnetzes

28

Wissenslernkurve

30

Verhaltenslernkurve

32

Fragen

34

Begrenzung von Zeit und Menge

35

III. Lesen mit Verstand

36

Den Ausgangspunkt bestimmen

37

Probleme beim Lesen

39

Mangelndes Verständnis

40

Konzentration

42

Regressionen

43

Ihre eingebaute Lesehilfe

45

Den Fokus erweitern

48

Die 3-2-1 Übung

50

Abwechslung gefällig?

55

Blitztechnik

55

Blicksprung-Methode

55

Die entscheidende Weiterentwicklung der 3-2-1 Übung

57

Aufbereiten / Struktur-Karten	58
I. Die Vorteile des Mind Mapping	60
Struktur und Übersicht	60
Funktionsweise des Gehirns	61
Verbesserte Gedächtnisleistung	63
Beide Gehirnhälften	66
Relative Bedeutung der Ideen	66
Zeitgewinn	67
Informationen einbinden	67
II. Der Prozess	68
Struktur	68
Schlüsselwörter	68
Verbindungen	71
III. Lernkompetenz erhöhen	72
Standortbestimmung	72
Spaß beim Lernen durch Lernkompetenz	73
<i>Das Flow-Gefühl</i>	73
<i>Der Stress-Bereich</i>	76
Strategien gegen Adrenalin	77
<i>Vorbeugen</i>	77
<i>Abbauen</i>	78
<i>Sport</i>	78
<i>Entspannungstechniken</i>	78
<i>Endorphine</i>	81
IV. Die Regeln des Mind Mapping	82
V. Kontrolle und Ergänzung	85
VI. Verschmelzung der Stufen	85
Struktur-Lesen dank Struktur-Karten	86
Scannen	87
Trainingsplan	90

Abspeichern / Gedächtnistechniken	92
I. Verständnis	93
II. Assoziation	93
III. Synästhesie	94
Alle Sinne einsetzen	95
Gehirnbereiche	97
Ihr Lieblingskanal	100
Konzentration	104
Training für die Sinne	107
<i>Wasserfallübung</i>	109
<i>Ergänzende Übungen</i>	112
<i>Die Gewerbedefinition</i>	113
Weiterentwicklung der 3-2-1 Übung	116
IV. Die Lerneinheit	118
Der Weg der Information	119
Begrenzte Speicherkapazität	120
V. Zeitmanagement	127
Zielsetzung	128
Zeitanalyse	131
Tagesplanung	133
<i>Aufgaben zusammenstellen</i>	133
<i>Prioritäten setzen</i>	134
<i>Zeitspanne festlegen</i>	136
Durchführung	138
Kontrolle	138
Für Ausgleich sorgen	139
VI. Wiederholungsrhythmus	141
Dauerhafte Verankerung	142
Der Rhythmus des Gedächtnisses	142
<i>Wiederholungsrhythmus</i>	143

<i>Keine Motivation, Wiederholungszeiten einzulegen</i>	145
<i>Umsetzung mit der Wiederholungsmappe</i>	147
VII. Noch mehr Training für die Sinne	152
Namen und Gesichter	152
Mnemotechnik	155
<i>Die Stabs-Liste</i>	155
<i>Major-System</i>	158
<i>Die Routen-Methode</i>	161
Abrufen	164
Literaturverzeichnis	166
Index	168
Verzeichnis der wichtigsten Grafiken	170