

# Bestnoten mit System



LERNEN LERNEN  
LEICHT GEMACHT

Mit effizienten Lernstrategien und  
genialem Zeitmanagement ganz  
entspannt zu guten Noten und  
Erfolg in der Schule

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags für jegliche Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

# INHALT

## Teil 1

Vorwort

Kapitel 1: Das menschliche Gehirn und seine Funktionsweise

1.1. Der Lernprozess im Gehirn

Der Lernprozess

Was ist eigentlich das Gedächtnis?

In welcher Region unseres Gehirns passiert das Lernen?

Die zwei Gehirnhälften

1.2. Das Mindset eines „Spitzenschülers“

Geheimwaffe 1: Neugier

Geheimwaffe 2: Nachfragen

Geheimwaffe 3: Lernmethode

Die Analysten

Die Forscher

Die Diplomaten

Die Wachen

1.3. Das Umfeld eines „Spitzenschülers“

Kapitel 2: Das Lernen – wieso, weshalb, warum?

2.1. Viel Lernen vs. effizientes Lernen

Wie viel Zeit sollte man zum Lernen investieren?

2.2. Typische Fehler beim Lernen

Fehler können zum Vorteil werden

## 2.3. Wie das richtige Lernen abläuft

### Teil 2

#### Kapitel 3: Lerntypen

##### 3.1. Die Lerntypen

Die vier Lerntypen

Welcher Lerntyp trifft überhaupt auf mich zu?

Wie kann der jeweilige Lerntyp beim Lernen helfen?

##### 3.2. Lernstrategien

Definition

Welche Lernstrategien gibt es?

##### 3.3. Lerntechniken

Die Loci-Methode

ABC-Technik

Regelmäßiges Wiederholen

Inhalt verstehen

Verbildlichung

Karteikarten

Mindmaps

Listen

Gedächtnispalast

SQR3-Technik

Concept-Map

##### 3.4. Der Lernmodus

So funktioniert optimales Lernen

Die Bedeutung der Konzentration

Der absolute Lernkiller: Ablenkung

# Der Lern-Flow und wie man ihn zu seinem Vorteil nutzt

## Teil 3

### Kapitel 4: Zeitmanagement

#### 4.1. Prüfungsvorbereitungen

Hausaufgaben und Vorbereitung auf den Unterricht

Was solltest du unternehmen, wenn du gefaulenzt hast?

#### 4.2. Prüfungs- und Meldeangst

Warum habe ich Angst? Bin ich selbst schuld?

Tipps gegen die Prüfungsangst

Was kann ich mir für das nächste Mal mitnehmen, um nie wieder in diese Situation zu kommen?

Meldeangst: Eine Sache der Gewohnheit

Alternativen für die sonstige Mitarbeit

#### 4.3. Selbstreflexion

Was ist Reflexion?

Warum ist es wichtig, dass man sich selbst reflektiert?

Welche Fragen stelle ich mir, um mich zu reflektieren?

Perfektion durch Reflexion

Wie du die Selbstreflexion nutzen kannst, um das Bestmögliche aus dir herauszuholen

## Fazit

Tipps für Eltern, um ihre Kinder zu unterstützen

# Teil 1

# Vorwort

**D**as Lernen kann manchmal ganz schön anstrengend wie auch mühselig sein und doch ist es unabdinglich, um sich neues Wissen anzueignen. Aber wie lernt man richtig und vor allem effektiv? Was ist Lernen überhaupt und wie geht es vonstatten?

Vielleicht hast auch du dir diese Fragen schon das eine oder andere Mal gestellt, aber keine ausreichende Antwort gefunden. In diesem Fall ist es überaus gut, dass dieser Ratgeber den Weg in deine Hände gefunden hat. Ich möchte dir zahlreiche Informationen und Tipps mit auf den Weg geben, wie du dein Wissen erweitern und optimal lernen kannst. Du solltest das Buch aus eben genau diesem Grund lesen. Du solltest daran interessiert sein, das Bestmögliche aus dir herauszuholen und so anderen zeigen zu können, wer du bist und was alles in dir steckt.

Ich werde dir verschiedene Lerntechniken und Strategien aufzeigen, aus welchen du die für dich beste wählen und anwenden kannst. Zudem wirst du herausfinden können, welcher Lerntyp du überhaupt bist, denn jeder Mensch lernt unterschiedlich. Manche müssen alles lesen und somit visualisieren können, andere wiederum lernen am besten, wenn sie die Informationen durch Hören aufnehmen.

Um bestmöglich von den enthaltenen Informationen zu profitieren, solltest du das Buch nicht in einem Rutsch lesen. Nimm dir Zeit und schau dir Kapitel für Kapitel an. Empfehlenswert ist es außerdem, die Dinge auch mehrmals zu lesen, denn man liest zwar alles, aber gespeichert

werden nur die für den ersten Moment wichtigen Informationen.

Mache es dir mit dem Buch gemütlich und lies in einer ruhigen Umgebung. Zwischen Tür und Angel kann man selten effektiv lesen und lernen.

Wenn du das Buch liest, so kannst und solltest du dir Notizen machen und gegebenenfalls auch Dinge hinterfragen. Vielleicht wird dir das eine oder andere Detail auffallen, von dem du nicht überzeugt bist, und das ist auch gut so.

Gefällt dir, was du bisher gelesen hast, und gibt es dir das Gefühl, dass der Ratgeber dir helfen kann, dein Lernen zu optimieren? Worauf wartest du noch? Mach es dir gemütlich und schau dir an, was die nächsten Seiten für dich parat halten.



# Kapitel 1: Das menschliche Gehirn und seine Funktionsweise

Jeder weiß, dass der Mensch ein Gehirn hat. Es wird auch als unser Denkapparat bezeichnet. Aber was genau kann dieser Denkapparat wirklich und wie ist er aufgebaut? Wie funktioniert das Gehirn überhaupt? Dies möchte ich dir gleich zu Beginn des Ratgebers erläutern, denn das Gehirn ist das Wichtigste, um überhaupt lernen zu können. In ihm werden alle wichtigen, manchmal auch unwichtigen Informationen gespeichert. Beginnen wir mit einer kurzen Definition:

**Definition:** (lateinisch: Cerebrum, altgriechisch: enképhalos). Der Mensch ist ein Wirbeltier und besitzt ein zentrales Nervensystem. Dieses besteht aus zwei Teilen, dem Rückenmark und einem Teil, welcher im Kopf liegt und den wir als Gehirn bezeichnen. Dieses besteht größtenteils aus Nervengewebe und ist von Hirnhäuten umhüllt. Es liegt geschützt in unserer Schädelhöhle.

## 1.1 DER LERNPROZESS IM GEHIRN

Als Schüler und Student ist man jeden Tag damit beschäftigt, etwas zu lernen. Was wäre es doch schön und erleichternd, wenn man endlich erwachsen wäre und arbeiten könnte, dann müsste man nicht täglich über Schulbüchern hängen und lernen.