

Inhaltsverzeichnis

1. Wissenswertes über Motivation	5
2. Was Sie über Konzentration und das Gedächtnis wissen müssen	8
3. Über die Macht des Unterbewusstseins und der Gedanken ...	12
4. Wer bin ich? Den eigenen Lerntyp erkennen	14
5. Primetime – wann ist meine?	16
6. Der Start: Ziele visualisieren	19
7. Mein Lernumfeld	21
8. Mein Lernplan	22
9. Meine Helferlein: Mnemo-Techniken kurz vorgestellt	25
10. Lernen in Gruppen	28
11. Erfolgserlebnisse und Belohnungen	29
12. Ernährung – Ballast oder Treibstoff?	30
13. Stressfallen	33
14. Über Lernmythen	34
15. Prüfungsangst? Muss nicht sein	36
16. Den Blackout verhindern	40
17. Kurzfristiges Lernen	42
18. Tipps für die mündliche Prüfung	43
19. Checkliste: Mein Prüfungstag	45
20. Arbeitsblätter und Hilfen	47