

Dr. Gunther Karsten
So lernen Sieger

mosaik

Dr. Gunther Karsten

So lernen
Sieger

Die 50 besten Lerntipps

aus den internen Lernbereichen

- Forschungserkenntnisse • Mentalfaktoren
- Lernmethoden • Gedächtnistechniken
- Lernoptimierung

mosaik



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Profibulk von Sappi liefert IGEPa.

1. Auflage

© 2012 Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Umschlaggestaltung: Eisele Grafik-Design

Redaktion: Annette Baldszuhn

Layout und Satz: Barbara Rabus

Reproarbeiten: Lorenz & Zeller, Inning a. A.

Druck und Bindung: Těšínská tiskárna a. s., Český Těšín

CH · Herstellung IH

Printed in the Czech Republic

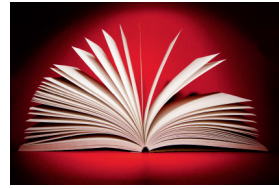
ISBN 978-3-442-39226-1

www.mosaik-verlag.de

Wer sagt, »Du musst heutzutage nichts mehr wissen,
du musst nur wissen, wo du es nachschlägst«,
hat meiner Meinung nach etwas missverstanden.

JIMMY WALES, Begründer von www.wikipedia.org
(der größten Sammlung menschlichen Wissens im Internet)

Inhalt



Vorwort von Prof. Reinhold Kliegl 11

1 Der Einstieg: Warum das Lernen lernen? 15

Wie du dieses Buch lesen solltest 17

Wie du deinen Lernquotienten (LQ-Wert)
bestimmen kannst 18

Wie du die Verbesserung deiner Lerneffektivität
feststellen kannst 19

Wie du aktiv auf www.Lerntipps-vom-Weltmeister.de
mitwirken kannst 20

Wie du deine Lerneffektivität mit anderen
vergleichen kannst 21

Wie du dir deine Lern-Zukunft vorstellen kannst
(Lernerfolgs-Stories) 21

2 Lerntipps aus der wissenschaftlichen Forschung 25

Tipp 1 • Serieller Positions-Effekt 26

Tipp 2 • Zeit-Anstrengungs-Axiom 30

Tipp 3 • Priming-Effekt: Einstimmen auf den Lernstoff 34

Tipp 4 • Emotionen: Der Lern-Katalysator 38

Tipp 5 • Yerkes-Dodson-Gesetz:
Entspannte Anspannung ist optimal 42

Tipp 6 • Interferenz-Phänomen beim Lernen	46
Tipp 7 • Zeigarnik-Effekt	50
Tipp 8 • Nutze den Schlaf zum Lernen	54
Tipp 9 • Kontext-/Zustandsabhängiges Lernen	58
Tipp 10 • Potenzgesetz des Lernens/Vergessens	63

3 Lerntipps zu den Speicherfaktoren des Gedächtnisses

	73
Tipp 11 • Nutzung unseres Gehirns als Transformator	74
Tipp 12 • Mit Assoziation zum Wissens-Ass	78
Tipp 13 • Fantastisch lernen mit Fantasie	82
Tipp 14 • Emotion: der EGO-Effekt	86
Tipp 15 • Logik beim Lernen hilft – ist doch logisch: Logomonik	90
Tipp 16 • Lokalisation: Lernen auf dem Lokus	94
Tipp 17 • Nutze deine Visualisationskraft	98
Tipp 18 • Überwinde den Flaschenhals des Lernens mit Chunking	102
Tipp 19 • Wiederholen ist die Mutter des Studierens	106
Tipp 20 • Verteiltes Lernen ist besser als massiertes Lernen	110

4 Lerntipps aus der Methodensammlung

Tipp 21 • Methodisch ordentlich lernen	120
Tipp 22 • Karteikartensystem	124
Tipp 23 • Mit Marker-Methode zum Merker	128
Tipp 24 • Lernkunst mit der Mind-Mapping-Methode	132

Tipp 25 • PQ5R-Methode: Lesen allein reicht nicht 136

Tipp 26 • Text-Lern-Methode 140

Tipp 27 • Grafik-Diagramm-Schaubild-Methode 145

Tipp 28 • Analogien-Methode:
Geist lenken, in Analogien denken 150

Tipp 29 • Platzlernen applizieren: Lernorte variieren 154

Tipp 30 • Mit der Gruppier-Methode zum Lern-Groupie . . . 158

5 Lerntipps aus der Gedächtniskunst 167

Tipp 31 • Mit Mnemotechnik zum Lernkünstler 168

Tipp 32 • Eselsbrücken oder Expertenbrücken 172

Tipp 33 • Verknüpfungs-Story-Methode 176

Tipp 34 • Hakenwort-Methode:
Wissen kann (k)einen Haken haben 180

Tipp 35 • Die Loci-Methode der antiken Redner 184

Tipp 36 • Schlüsselwort-Methode:
Vokabeln – ein Kinderspiel 188

Tipp 37 • Mit dem Master-System Zahlen meistern 192

Tipp 38 • Akronyme: Ideale Lern-Aktenkoffer 196

Tipp 39 • Akrostische Methode 200

Tipp 40 • Reim-Methode: Mit einem Reim schnell daheim . . . 204

6 Lerntipps aus dem Bereich Lernoptimierung 213

Tipp 41 • Selbsterkenntnis statt Lerntypen-Wahn 214

Tipp 42 • Lernplan erstellen 218

Tipp 43 • Bestimme deinen Sprachen-Lerntyp 222

Tipp 44 • Besser Vor-Lernen als Nach-Hilfe!	226
Tipp 45 • Suche dir ein gutes Lernteam	230
Tipp 46 • Schlafhygiene – oder: Mach die Nacht nicht zum Tag!	234
Tipp 47 • Besser Lesen: Mit Training & Gangschaltung	238
Tipp 48 • Neu und markant: der Lern-Garant	242
Tipp 49 • Win-win-Situation: Beim Lehren lernen	246
Tipp 50 • Dokumentiere dein Wissensniveau	250

7 Bestimmung deines LQ (Lernquotient)-Wertes 261

Schlusswort	265
Deine Zusammenfassung	266
Verzeichnis der wissenschaftlichen Originalartikel	270
Literaturverzeichnis	273
Interessante Internetadressen zum Thema Lernen	274
Danksagungen	278
Über den Autor	280
Register	282
Bildnachweis	286

Vorwort

»So lernen Sieger – Die 50 besten Lerntipps« bringt eigene Erinnerungen an ein Forschungsprogramm zurück, das meine Kollegen und ich in den 1980er-Jahren am Max-Planck-Institut für Bildungsforschung durchgeführt haben.* Wir haben unsere Versuchsteilnehmer in einigen der im Buch beschriebenen Mnemotechniken unterrichtet, z. B. einer Kombination aus der Loci-Methode (Tipp 31) und der Ziffer-Konsonanten-Kodierung (Tipp 37). Ein für uns damals unerwarteter Befund war, dass eine 70-jährige Frau es schaffte, 120 Zufallszahlen, die ihr im Acht-Sekunden-Takt einzeln nacheinander präsentiert wurden, in der richtigen Reihenfolge wiederzugeben. Es hatte immerhin 16 Minuten gedauert, bis sie alle Zahlen aufgenommen hatte! Nun handelte es sich hierbei um die Teilnehmerin, die sich im Verlauf von 30 Übungssitzungen als die mit dem größten Lernpotenzial erwiesen hatte.

Es gab natürlich auch Teilnehmer, denen solche Leistungen nicht mehr möglich waren. Insgesamt aber trifft es sicher zu, dass Lerntipps, wie sie in diesem Buch beschrieben werden, mit großer Wahrscheinlichkeit vom jungen bis ins hohe Alter wirksam sind, wenn zwei Voraussetzungen erfüllt sind: Gesundheit und regelmäßiges und gezieltes Üben.

Der Erwerb von geistigen Fertigkeiten unterscheidet sich im Grundsatz nicht von musikalischen oder sportlichen Fertigkeiten. Lernen, Klavier zu spielen, befähigt nicht zum Trompetespielen, obwohl man sich vermutlich leichter tut, Letzteres zu lernen, wenn man das Erste bereits bewältigt hat. Vor diesem Hintergrund sollte

* <http://opus.kobv.de/ubp/volltexte/2009/4024/>

man eher nicht ganz allgemein über das »schlechte Gedächtnis« klagen, sondern ganz konkret das Gedächtnis- oder Lernproblem benennen, das wirklich stört und für dessen Beseitigung man auch bereit ist, die Zeit aufzuwenden, die für den Erwerb jedes einzelnen Lerntipps erforderlich ist. Die Verbesserung des Namensgedächtnisses erfordert ein anderes Trainingsprogramm als die Verbesserung des Textverständnisses.

Wenn man die Fertigkeit für den Alltag tauglich werden lassen möchte, dann reicht es leider auch nicht zu verstehen, wie die Fertigkeit im Prinzip funktioniert. Wie im Sport erfordert der Erwerb sehr viel Übung; im Idealfall sollte die Anwendung eines Lerntipps automatisch ausgelöst werden. Schafft man diese Stufe, dann gilt auch für geistige Fertigkeiten, was beispielsweise Skifahrern und Tänzern sehr vertraut ist: Auch nach sehr langen Pausen fällt es erstaunlich leicht, diese Fertigkeiten wieder abzurufen. Anders als vieles andere, was wir erleben oder lesen, scheinen wir fertigkeiten-gebundene Verhaltensabläufe kaum zu vergessen. Ich prüfe seit meiner damaligen Forschung einmal oder zweimal im Jahr, ob meine Gedächtnistechnik noch funktioniert, beispielsweise zur Demonstration in einer Gedächtnisvorlesung. Bisher ging immer alles noch gut ...

Eine Besonderheit dieses Buches ist es, dass sein Autor Gedächtnisweltmeister ist. Er gehört damit zu einer kleinen Gruppe von Menschen, die in der Kulturgeschichte einen festen Platz gefunden haben. Dr. Gunther Karsten erwähnt die lange Tradition der Gedächtniskunst, die seit den alten Griechen belegt und ein fester Bestandteil der abendländischen Kunst- und eben auch Kulturgeschichte ist. Wer sich davon gefangen nehmen lassen möchte, dem sei vor allem das Buch *The Art of Memory* von Frances Yates empfohlen. Wenn man in früheren Zeiten die Gedächtniskunst bis ins Kleinste beherrschte, sprach man von *Gedächtniskünstlern*, heutzutage ist die höchste Auszeichnung der Titel *Gedächtnisweltmeister*.

Der Begriff *Künstler* trifft genau, was damals wie heute gilt: dass mit Kreativität und Fantasie (Tipp 13) beim Prozess des Lernens auch eine erstaunliche Ästhetik von Gedankenbildern entstehen kann – letztlich einer der entscheidenden Faktoren für herausragende Behaltensleistungen! Was ich damit meine, versteht man, sobald man die Lerntipps selbst ausprobiert.

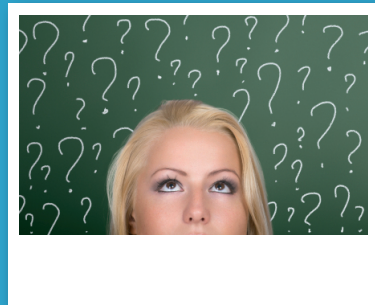
REINHOLD KLIEGL, PhD

Professor für Psychologie (Universität Potsdam)

Leibniz-Preis-Träger der Deutschen Forschungsgemeinschaft

1

Der Einstieg: Warum das Lernen lernen?



Vielleicht stellst du dir, lieber Leser, genau diese Frage, wenn du mein Buch in Händen hältst! Denn egal, wie alt du bist, musstest du ja bereits seit Jahren oder Jahrzehnten in deinem Leben viele Dinge lernen und hast somit das Lernen immer wieder praktiziert. Wenn du die Tätigkeit des Lernens also schon Hunderte oder Tausende Stunden vollzogen hast (und sicherlich auch recht erfolgreich), warum solltest du dich dann noch mit einem Buch beschäftigen, das das Lernen lehrt?

Du wirst dich vermutlich auch nicht damit beschäftigen, wie man »atmet«, »sieht« oder »geht«, denn auch das tust du (fast) seit deiner Geburt und beherrschst es bestimmt bereits ganz ausgezeichnet. Doch der große Unterschied zwischen den erwähnten Fähigkeiten (Gehen, Sehen, Atmen) und dem Lernen besteht darin, dass wir noch genauso gehen, sehen und atmen wie unser Vorfahre, der wissenschaftlich als *Homo erectus* bezeichnete Mensch vor 1,8 Millionen Jahren, als er seine »fortschrittlichen« Faustkeile und sonstigen Steinwerkzeuge herstellte.

Im Gegensatz dazu sind die Anforderungen an das heutige Lernen dramatisch gestiegen! Unsere natürliche Fähigkeit zu lernen wurde zum höchsten Kulturgut unserer Gesellschaft erhoben, weshalb wir im flottesten Falle nach 25 000 Stunden Lernzeit aus der Schule entlassen werden. Oder gar erst nach 25 Jahren der Ausbildung als promovierter Akademiker endlich in den Beruf einsteigen dürfen (wobei wir dann bereits fast 40 Prozent unserer durchschnittlichen Lebenszeit »verbraucht« haben). Und dann geht selbstverständlich auch in jedem Beruf das Lernen ohne Unterlass weiter, ob nun durch Fortbildungen, Weiterbildungen, Zusatzqualifikationen, das Lesen von Fachzeitschriften, das Aneignen von neuen Arbeitstechniken oder einfach durch das fachliche »Am-Ball-Bleiben«.

Um diese gewaltige geistige Aufgabe souverän bewältigen zu können, ist es in der Tat erforderlich, das Lernen zu lernen, und zwar unter Nutzung aller bisherigen über das Lernen bekannten wissenschaftlichen Erkenntnisse, unter Anwendung aller effizienten Lernmetho-

den und Lerntechniken und unter Einsatz aller mentalen Fähigkeiten, die wir Menschen im Laufe der Evolution entwickelt haben.

Genau das ist das Anliegen meines Buches: dir zu helfen, den Entwicklungssprung vom durchschnittlichen Homo sapiens zum hoch entwickelten, an die Anforderungen unserer Informationswelt optimal angepassten »Homo studiosus« zu schaffen.

Wie du dieses Buch lesen solltest

Zu diesem Zweck stelle ich dir 50 Lerntipps vor, die ich in fünf Bereiche aufgeteilt habe. Du brauchst das Buch aber nicht unbedingt von vorne nach hinten durchzulesen, sondern kannst ruhig mit den Tipps anfangen, die dich am meisten interessieren oder neugierig machen. Jene Tipps, die du im Grunde schon gut kennst, kannst du auch nur überfliegen und so Zeit sparen.

Der Aufbau der Kapitel mit den einzelnen Lerntipps folgt immer dem gleichen Schema: Am Anfang steht eine kurze beschreibende Erklärung des Lerntipps. Danach wird er detailliert erläutert. Im Anschluss daran folgt ein Informationskasten – entweder mit einer den Lerntipp betreffenden wissenschaftlichen Studie (»Aus der Wissenschaft«) oder mit Anwendungsbeispielen aus der Praxis (»Aus der Praxis«). Zusätzlich habe ich noch zahlreiche Anekdoten und Aphorismen eingestreut, um die Lektüre des Buches einprägsamer, kurzweiliger und spannender zu gestalten.

Außerdem habe ich als Anrede das »Du« gewählt; ich hoffe, auch ein älterer Leser stört sich nicht daran. Insbesondere durch meine vielen Vorträge und Seminare habe ich die Erfahrung gemacht, dass ich mein Wissen der Zuhörerschaft in einer lockeren, entspannten und freundschaftlichen Atmosphäre viel leichter vermitteln kann. Und diese für das Lernen optimale Atmosphäre entsteht viel eher durch das offene »Du« als durch das steife »Sie«.

Nicht immer war es möglich, jeden der 50 Lerntipps ganz ausführlich zu behandeln. Falls du nun einen etwas komplexeren Lerntipp

sehr interessant findest (z. B. *Mind Mapping*, *Loci-Methode*, *Master-System*, *PQ5R-Methode*) und noch nicht viel darüber weißt, rate ich dir, zu weiterführender Literatur zu greifen, um noch mehr Einzelheiten und Feinheiten zu erfahren (am Ende des Buches findest du eine Auflistung entsprechender Literatur). Trotzdem habe ich versucht, jeden Lerntipp so eingehend zu beschreiben, dass du ihn meistens gleich in die Praxis umsetzen kannst.

Wenn du dich in das Buch vertiefst, wird dir auffallen, dass einige für das Lernen wesentliche Aspekte, wie der Schlaf oder unsere Emotionen, mehrmals die Grundlage für einen Lerntipp darstellen. Das Motiv hierfür ist die immense Bedeutung dieser Faktoren für das Lernen, und zwar bedingt durch die verschiedenen Facetten, unter denen ihre Wirksamkeit für das Lernen zu sehen ist. Zudem ist es sicherlich auch nachzuvollziehen, dass die 50 Lerntipps nicht völlig separat voneinander stehen, sondern es teilweise auch Überschneidungen geben kann (z. B. ist ein Hauptaspekt bei der *Mind-Mapping-Methode* die in einem anderen Lerntipp erwähnte *Visualisierung*).

Wie du deinen Lernquotienten (LQ-Wert) bestimmen kannst

Wie effektiv lernst du bereits? Um deine Effektivität beim Lernen bestimmen zu können, führe ich in diesem Buch den Begriff Lernquotient (LQ) ein. Dieser Wert gibt an, in welchem Ausmaß du alle hier beschriebenen Lerntipps nutzt. Um deinen persönlichen LQ-Wert am Ende des Buches zu erhalten, musst du nur, nachdem du ein Kapitel über einen Lerntipp gelesen hast, eine Selbstbeurteilung abgeben, und zwar mit einer Punktzahl von 0 (diesen Lerntipp nutze ich gar nicht) bis 10 (diesen Lerntipp nutze ich immer oder sehr intensiv). Hierbei ist zu beachten, dass du dir auch dann eine hohe Punktzahl geben kannst, wenn du dich früher irgendwann einmal intensiv mit dem Lerntipp beschäftigt hast und ihn daher bereits gut kennst, er aber aus irgendwelchen Gründen für dich nicht relevant ist. Auch wenn deine

Beurteilung natürlich eine rein subjektive Selbsteinschätzung ist, erhältst du trotzdem eine sehr wertvolle und hilfreiche Aussage über dein Lernverhalten (gleichwohl wäre es förderlich, durch die Diskussion und den Vergleich mit anderen deinen Wert ein wenig zu »objektivieren«).

Es gibt noch einen weiteren triftigen Grund, weshalb du eine Punktbewertung für jeden Lerntipp vornehmen solltest: Indem du über deine bisherige Nutzung des Lerntipps reflektierst, befasst du dich eingehender mit meinen Erläuterungen dazu und speicherst sie dadurch fester und nachhaltiger ab. Man kann auch sagen, dass du durch deine Selbsteinschätzung eine höhere Verarbeitungstiefe bei der Informationsaufnahme erreichst.

Am Ende jedes der fünf Hauptkapitel, die immer zehn Lerntipps umfassen, kannst du dann deine zehn einzelnen Punktbewertungen addieren und so deine Lerneffektivität bezüglich eines Themenbereichs bestimmen. Nach der Lektüre des gesamten Buches addierst du die Punkte von sämtlichen 50 Lerntipps, wodurch du deinen LQ-Wert erhältst.

LQ steht für Lernquotient in Anlehnung an den IQ (Intelligenzquotient). Er ist der Quotient aus deiner Punktzahl und der Maximalpunktzahl von 500 Punkten und gibt dir deine Lerneffektivität hinsichtlich aller im Buch beschriebenen Lerntipps an. Wo wirst du liegen?

Wie du die Verbesserung deiner Lerneffektivität feststellen kannst

Anhand der Lernquotient-Tabelle am Ende des Buches kannst du auch unmittelbar sehen, in welchen Bereichen des Lernens du schwächer als in anderen der insgesamt fünf Lernbereiche bist. Sicherlich ist es ratsam, gerade in solchen schwächeren Bereichen deine Lerngewohnheiten zu überdenken, meine Lerntipps aufzugreifen und sie für eine gewisse Zeit auszuprobieren.

Einige Tipps können dir sehr schnell helfen (z. B. die *Marker-Methode* oder der *Priming-Effekt*), da sie leicht umzusetzen sind. Bei anderen dauert es dagegen etwas länger, bis du sie beherrschst oder deine Lerngewohnheiten umstellst (z. B. *Master-System*, *Mind-Mapping* oder *Loci-Methode*).

Wenn du dann nach einer gewissen Zeit des Ausprobierens, Erlernens und Anwendens der Lerntipps neugierig geworden bist, inwieweit sich deine Lerneffektivität gesteigert hat, rate ich dir, nach circa drei bis sechs Monaten die Tipps nochmals anzuschauen und erneut zu beurteilen, wie intensiv du nun die 50 Lerntipps in dein Lernverhalten integriert hast. Ich hoffe sehr, dass dann dein LQ-Wert deutlich höher liegt als bei deiner ersten Beurteilung!

Wie du aktiv auf www.Lerntipps-vom-Weltmeister.de mitwirken kannst

Die 50 hoffentlich für dich sehr hilfreichen Lerntipps aus diesem Buch findest du auch auf meiner Website www.Lerntipps-vom-Weltmeister.de – allerdings nur als Kurzbeschreibung. Die Webseite startet mit jeweils einem Tipp aus jedem der fünf Lernbereiche, wobei die Tipps dann wöchentlich erweitert werden. Aufschlussreich für alle, die am Thema Lernen Interesse haben, ist, dass die User selbst darüber abstimmen können, ob sie einen Lerntipp für sinnvoll halten oder nicht. Oder sie können angeben, ob sie ihn bisher noch nicht genutzt haben (z. B. weil sie ihn vielleicht noch nicht kannten). Somit kannst du dort einsehen, welche Tipps von allen anderen Lerninteressierten als besonders probat erachtet werden und welche nicht, da diese Tipps dann im Ranking (das wöchentlich aktualisiert wird) ganz oben stehen.

Mein Wunsch an DICH: Mach bitte auch DU bei der (kostenlosen) Abstimmung auf www.Lerntipps-vom-Weltmeister.de mit und trage so dazu bei, die »Besten der Besten« zu finden!

Übrigens kannst du mir gerne weitere Tipps, die du neben meinen 50 Lerntipps noch als wichtig einschätzt, zumailen. Unter »Leser-Lerntipps« ergänze ich auf meiner Webseite meine Lerntipps um weitere sinnvolle Tipps, die ebenfalls das Lernen effektiver gestalten können oder zu mehr Freude beim Lernen führen.

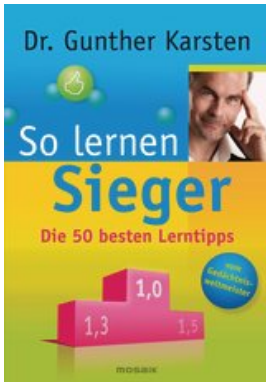
Wie du deine Lerneffektivität mit anderen vergleichen kannst

Zudem kannst du auch deinen Anfangs-LQ-Wert (also deinen beim ersten Durchlesen meines Buches erhaltenen Wert) und deinen End-LQ-Wert (nach deiner erneuten Selbstbewertung etwa drei bis sechs Monate später) auf der Webseite www.Lerntipps-vom-Weltmeister.de eintragen. Dadurch ergibt sich ein Mittelwert aller interessierten und aktiven Leser, und du bekommst ein direktes Feedback, wo du bezüglich deiner Lerneffektivität stehst.

Wie du dir deine Lern-Zukunft vorstellen kannst (Lernerfolgs-Stories)

Es ist im Grunde belanglos, wie gescheit du bist, in welche Klasse du gehst, in welchem Semester du studierst oder welche berufliche Laufbahn du eingeschlagen hast – jeder kann sich noch verbessern und sein Gehirn noch optimaler nutzen. Seine mentalen Möglichkeiten besser auszuschöpfen, bedeutet dabei nicht unbedingt, von morgens bis abends ununterbrochen zu büffeln, sich tagein, tagaus im stillen Kämmerlein Wissen reinzuschaukeln oder ein zurückgezogener Bücherwurm oder unbeliebter Streber zu werden (leider hat der Begriff »Streber« bei uns eine negative Bedeutung, obgleich es doch toll ist, nach mehr Können und Wissen zu streben). Denn wie du sehen wirst, gibt es in der Tat Methoden, Techniken, Strategien und wissenschaftliche Erkenntnisse, mit denen man zwar nicht ganz ohne Anstrengung, aber dennoch relativ leicht deutlich effektiver lernen kann.

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Dr. Gunther Karsten

So lernen Sieger

Die 50 besten Lerntipps

ORIGINALAUSGABE

Paperback, Klappenbroschur, 288 Seiten, 15,0 x 21,5 cm
ISBN: 978-3-442-39226-1

Mosaik Verlag

Erscheinungstermin: August 2012

Erfolgreiches Lernen war noch nie so einfach

Ob Berufstätige, Schüler oder Studenten – lebenslanges Lernen ist Thema für jedermann. Gedächtnisweltmeister Dr. Gunther Karsten zeigt, wie man richtig lernt: effizient, konzentriert, gezielt und erfolgreich. Übersichtlich strukturiert präsentiert er 50 Lerntipps, die jeder ganz einfach umsetzen kann. Er erklärt anschaulich, wie man Gedächtnistechniken (z.B. Mnemotechnik, Loci-Methode), Lernmethoden (z.B. Mind-Mapping, Analogie-Methode) und Mentaltricks (z.B. Visualisieren, Emotionalisieren) erfolgreich anwendet. Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse kommen dabei genauso zum Tragen wie altbewährte Eselsbrücken. Jeder Tipp wird mit einem praktischen Anwendungsbeispiel erläutert. Ein Selbsttest hilft dabei, den eigenen Lern-Quotienten zu ermitteln und zu optimieren.