

Lernen leicht gemacht

Gut vorbereitet und ohne Prüfungsangst zum Erfolg



Hans-Christian Kossak
Lernen leicht gemacht
Gut vorbereitet und ohne Prüfungsangst zum Erfolg
238 Seiten, Kt
3., überarb. Aufl. 2016
€ (D) 17,95/€ (A) 18,50
ISBN 978-3-8497-0125-3

Über das Buch



Hans-Christian Kossak
Lernen leicht gemacht
Gut vorbereitet und ohne Prüfungsangst zum Erfolg
238 Seiten, Kt
3., überarb. Aufl. 2016
€ (D) 17,95/€ (A) 18,50
ISBN 978-3-8497-0125-3

Herzrasen, Angstgefühle, lähmende Panikattacken – viele Menschen kennen Lernen und Prüfungen nur mit diesen Begleiterscheinungen. Schulen und andere Ausbildungsstätten bieten wenig Hilfestellung, wenn das Lernen nach dem Prinzip des Nürnberger Trichters vermittelt wird. Spätestens in der Hochschule wird die Lage dann ernst: Die Stoffmengen nehmen zu und werden komplexer. Wer das Lernen jetzt nicht gelernt hat, möchte vor jeder Prüfung am liebsten davonlaufen.

Hans-Christian Kossak bietet in diesem Buch alles an Hilfestellungen auf, um Lernprozesse optimal und effektiv zu gestalten: Von der Einrichtung des Arbeitsplatzes über die SQ3R-Formel bis zur Anwendung von Selbsthypnose richtet er alles auf das angestrebte Ziel aus: den Lernstoff aufzunehmen, aufzubereiten und wiederzugeben, wenn es darauf ankommt.

Das Buch wartet auch mit Checklisten, Tipps und Tricks für schriftliche Hausarbeiten auf, die helfen, mit gezieltem Vorgehen den größtmöglichen Erfolg zu verbuchen.

So bleibt am Ende nur noch eine Frage offen: Wo bitte geht's zur Prüfung?

Ich bestelle:

EX. _____ **Lernen leicht gemacht**
€ (D) 17,95/€ (A) 18,50

EX. _____ ISBN 978-3-8497-0125-3

Name _____

Straße _____

Ort _____

Ja, ich hätte gerne mehr Information, bitte nehmen Sie meine Adresse für den Newsletter in Ihren E-Mailverteiler auf.

E-Mail _____ Bitte in Blockschrift ausfüllen!

Unterschrift/Datum _____

Carl-Auer Verlag GmbH
Vangerowstr. 14
69115 Heidelberg

www.carl-auer.de
Tel. +49 6221 6438-0 • Fax: +49 6221 6438-22 • kundenservice@carl-auer.de

Bei Bestellungen über www.carl-auer.de
liefern wir deutschlandweit portofrei.

 **Carl-Auer Verlag**
www.carl-auer.de

Über den Autor



Hans-Christian Kossak, Dr. phil., Klinischer Fachpsychologe (BDP), Psychologischer Psychotherapeut, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut. Supervisor, Ausbilder für Hypnose und Verhaltenstherapie (BDP, dgvt, GwG, DGH, SMSH, ISH). Gründer der Bochumer Kinderhilfeambulanz. Zahlreiche Veröffentlichungen zur Hypnose in der Psychotherapie.

Weitere Titel:



Hans-Christian Kossak
Prüfungsgangst – Beraten aus sieben Perspektiven
125 Seiten, Kt, 2015
€ (D) 9,95/€ (A) 10,30
ISBN 978-3-8497-0058-4
Zusatzmaterial online

Dieses Buch vermittelt Lehrern und Lernbegleitern verständliche und sofort anwendbare Beratungs- und Veränderungsvorschläge bei Schulängsten. Der Autor erläutert sie entlang der sieben bestimmenden Elemente der Prüfungsgangst und ihrer Wechselwirkungen: Physiologie, Kognition, Emotion, Motorik, Motivation, Attribution und Imagination. Konkrete Anleitungen z. B. zur Entspannung sind wörtlich wiedergegeben und können sofort übernommen werden.



Mike Lehmann/Jens Eitmann
Systemische Lerntherapie
Ein integrativer, beziehungs- und ressourcenorientierter Ansatz
158 Seiten, Kt, 2014
€ (D) 21,95/€ (A) 22,60
ISBN 978-3-8497-0039-3

„Die Autoren befinden sich absolut auf dem Stand der Kunst systemischer Pädagogik. Alle Konzepte werden gut verständlich dargestellt und durch Fallbeispiele anschaulich gemacht.“ Dr. Christa Hubrig, ISIS – Institut für systemische Lösungen in der Schule, Köln

Inhaltsverzeichnis

Vorwort
Vorwort zur dritten Auflage
Einleitung
Allgemeines
Wie Sie dieses Buch benutzen sollten

Kursteil 1

- Einführung zur Lernverbesserung mit Hypnose
- 1.1 Gibt es Zauberformeln für Lernverbesserung?
- 1.2 Hypnose zur Lern- und Leistungsverbesserung
- 1.3 Was Hypnose beim Lernen, vor und in der Prüfung bewirken soll und kann

Kursteil 2

- Grundlagen des Lernens und des geistigen Arbeitens
- 2.1 Gestatten, dass ich Ihnen Ihr Gehirn vorstelle!
- 2.2 Durch Verstärkung zur Leistungsverbesserung
- 2.3 Vermeidungsverhalten abbauen
- 2.4 Differenzierung am Arbeitsplatz erleichtert das Lernen
- 2.5 Ergonomie an dem Tisch, an dem Ihre Karriere beginnt
- 2.6 Arbeitsplatz Bibliothek – Wo man gut oder sogar besser lernen kann
- 2.7 Gedanken sind nur ein Teil vom Ganzen – Lernen mit der Einheit von Leib und Seele
- 2.8 Denken ist das Bewegen von Materie – Richtige Ernährung
- 2.9 Morgenstund hat Gold im Mund? Leistungsfähigkeit und Tageszeit
- 2.10 Lernarbeit – einzeln oder in der Gruppe?
- 2.11 Der Arbeitsplatz und seine Ordner: Durchblick durch Ordnung
- 2.12 Das Anlegen einer Materialsammlung und Gliederung (muss wirklich nicht nervig sein!)
- 2.13 Ab nun wird gegliedert
- 2.14 Hilfe durch die multimediale Technik? Lernen am PC, entspannen mit PC und Musik?
- 2.15 Lernen und Ausarbeiten mit dem PC – Praxistipps
- 2.16 Endkontrolle vor dem vorletzten Ausdruck – die Generalprobe

Kursteil 3

- Methoden und Techniken zum besseren Lernen und Behalten
- 3.1 Arbeitsplanung – Dank Zetteln kein Verzetteln
- 3.2 Lernoptimierung: Der geistige Motor muss warm laufen und gepflegt werden
- 3.3 Lernportionen: Einteilung des Lernpensums
- 3.4 Lernposition: Der kleine, effektive Trick
- 3.5 Die Lernbremsen: Ähnlichkeit und andere Hemmungen
- 3.6 Verteiltes Lernen und andere einfache Lernmethoden
- 3.7 Pausen: geliebt und gefürchtet
- 3.8 Ende gut, alles gut: Der positive Abschluss
- 3.9 Am Ende eines Arbeitstages: Rituale für das Finale
- 3.10 Vorbereitung der nächsten Lerneinheit
- 3.11 Lernkanäle: Viele Wege führen zum Gehirn

- 3.12 Sehen und verstehen: Entspannung für die Augen
- 3.13 SQ3R: Die Wunderformel des Herrn Robinson
- 3.14 Die differenzierte Vokabel- und Lernkartei: Hohe Erfolgsrate
- 3.15 Vortrag hören: Langeweile oder aktives Mitarbeiten?
- 3.16 Von der richtigen Reihenfolge
- 3.17 Kurze Zusammenfassung der wesentlichen Lernschritte

Kursteil 4

- Übungen zur Selbsthypnose und zum mentalen Training: Neue Methoden zur Verbesserung von Lernen, Behalten und Arbeitsmotivation
- 4.1 Wie wirkt Hypnose?
- 4.2 Autohypnose – Ruhebild und Einleitung
- 4.3 Vorbereitung des Lernens mit Autohypnose
- 4.4 Vom richtigen Umgang mit den Innenbildern
- 4.5 Schnellhypnose: Kürzer geht es wirklich nicht
- 4.6 Mentalübung: Der Knoten im Taschentuch funktioniert!
- 4.7 Genauigkeit und Zeit zum Abspeichern
- 4.8 Eile mit Weile – Vom richtigen Abrufen des Gelernten
- 4.9 Mentales Training – Für Körpertraining und Etüden
- 4.10 Das Suchbild zum »Arbeitsauftrag«: Alles hat Struktur
- 4.11 Zeitimagination – Zeit vergeht subjektiv
- 4.12 Leseverbesserung mit Autohypnose
- 4.13 Bist du nicht willig – so brauche Erfolg!
- 4.14 Die sich selbst erfüllende Prophezeiung: Warum Pferde rechnen können und Banken Pleite gehen
- 4.15 Aktivität entsteht im Kopf – Förderung der Arbeitsmotivation
- 4.16 Bilder der Zuversicht: Sicherheit entsteht im Kopf
- 4.17 Psychohygiene: Einschlafen mit Schäfchenzählen?
- 4.18 Gedankenstopp – Weglaufende Gedanken müssen angehalten werden
- 4.19 Negative Bilder: Von keinem russischen Bären
- 4.20 Abfallimaginationen: Gedankenschrott beseitigen
- 4.21 Positive Bilder: Der Erfolgreiche

Kursteil 5

- Ratschläge für die Prüfungsvorbereitung und den Prüfungstag
- 5.1 Einige Wochen vor der Prüfung – Planungen bis zum Tag X
- 5.2 Lerne ohne Klage – dank der Jokertage
- 5.3 Die Wochen und Tage gut planen
- 5.5 Der Tag vor der Prüfung
- 5.4 Was wäre, wenn ... ?
- 5.6 Der Prüfungstag
- 5.7 Der schöne Tag danach
- Anhang A – Checkliste zur wiederholten Kontrolle empfohlen
- Anhang B – Das Wichtigste nochmals in Kürze
- Anhang C – SQ3R-Methode
- Anhang D – Kalender für Aktivitäten
- Anhang E – Kalender für Klausur- und Examensplanung
- Literatur
- Über den Autor