

Hans-Christian Kossak

# Lernen leicht gemacht

Gut vorbereitet und ohne  
Prüfungsangst zum Erfolg

Dritte, aktualisierte Auflage, 2016

Umschlaggestaltung: Uwe Göbel  
Satz: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach  
Printed in Germany  
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck



Dritte, aktualisierte Auflage, 2016  
ISBN 978-3-8497-0125-3  
© 2006, 2016 Carl-Auer-Systeme Verlag  
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg  
Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

eBookausgabe: ISBN 978-3-8497-8020-3

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren  
und zum Verlag finden Sie unter: [www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de).

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten  
aus der Vangerowstraße haben, können Sie unter  
<http://www.carl-auer.de/newsletter> den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH  
Vangerowstraße 14  
69115 Heidelberg  
Tel. +49 6221 6438-0  
Fax +49 6221 6438-22  
[info@carl-auer.de](mailto:info@carl-auer.de)

Vorwort _____	9
Vorwort zur dritten Auflage _____	10
<b>Einleitung</b> _____	12
Allgemeines _____	12
Wie Sie dieses Buch benutzen sollten _____	13
<b>Kursteil 1</b>	
<b>Einführung zur Lernverbesserung mit Hypnose</b> _____	18
1.1 Gibt es Zauberformeln für Lernverbesserung? _____	18
1.2 Hypnose zur Lern- und Leistungsverbesserung _____	21
1.3 Was Hypnose beim Lernen, vor und in der Prüfung bewirken soll und kann _____	24
<b>Kursteil 2</b>	
<b>Grundlagen des Lernens und des geistigen Arbeitens</b> _____	28
2.1 Gestatten, dass ich Ihnen Ihr Gehirn vorstelle! _____	29
2.2 Durch Verstärkung zur Leistungsverbesserung _____	33
2.3 Vermeidungsverhalten abbauen _____	36
2.4 Differenzierung am Arbeitsplatz erleichtert das Lernen _____	41
2.5 Ergonomie an dem Tisch, an dem Ihre Karriere beginnt _____	44
2.6 Arbeitsplatz Bibliothek – Wo man gut oder sogar besser lernen kann _____	46
2.7 Gedanken sind nur ein Teil vom Ganzen – Lernen mit der Einheit von Leib und Seele _____	49
2.8 Denken ist das Bewegen von Materie – Richtige Ernährung _____	55
2.9 Morgenstund hat Gold im Mund? Leistungsfähigkeit und Tageszeit _____	60
2.10 Lernarbeit – einzeln oder in der Gruppe? _____	66
2.11 Der Arbeitsplatz und seine Ordner: Durchblick durch Ordnung _____	74

2.12 Das Anlegen einer Materialsammlung und Gliederung (muss wirklich nicht nervig sein!) _____	76
2.13 Ab nun wird gegliedert _____	78
2.14 Hilfe durch die multimediale Technik? – Lernen am PC, entspannen mit PC und Musik? _____	84
2.15 Lernen und Ausarbeiten mit dem PC – Praxistipps _____	87
2.16 Endkontrolle vor dem vorletzten Ausdruck – die Generalprobe _	98

### **Kursteil 3**

#### **Methoden und Techniken zum besseren Lernen und Behalten \_**

3.1 Arbeitsplanung – Dank Zetteln kein Verzetteln _____	105
3.2 Lernoptimierung: Der geistige Motor muss warm laufen und gepflegt werden _____	108
3.3 Lernportionen: Einteilung des Lernpensums _____	111
3.4 Lernposition: Der kleine, effektive Trick _____	113
3.5 Die Lernbremsen: Ähnlichkeit und andere Hemmungen _____	114
3.6 Verteiltes Lernen und weitere einfache Lernmethoden _____	118
3.7 Pausen: geliebt und gefürchtet _____	123
3.8 Ende gut, alles gut: Der positive Abschluss _____	132
3.9 Am Ende eines Arbeitstages: Rituale für das Finale _____	133
3.10 Vorbereitung der nächsten Lerneinheit _____	135
3.11 Lernkanäle: Viele Wege führen zum Gehirn _____	137
3.12 Sehen und verstehen: Entspannung für die Augen _____	144
3.13 SQ3R: Die Wunderformel des Herrn Robinson _____	146
3.14 Die differenzierte Vokabel- und Lernkartei: Hohe Erfolgsrate _	153
3.15 Vortrag hören: Langeweile oder aktives Mitarbeiten? _____	157
3.16 Von der richtigen Reihenfolge _____	160
3.17 Kurze Zusammenfassung der wesentlichen Lernschritte _____	161

### **Kursteil 4**

#### **Übungen zur Selbsthypnose und zum mentalen Training:**

#### **Neue Methoden zur Verbesserung von Lernen, Behalten und Arbeitsmotivation \_\_\_\_\_**

4.1 Wie wirkt Hypnose? _____	164
4.2 Autohypnose – Ruhebild und Einleitung _____	168

4.3	Vorbereitung des Lernens mit Autohypnose _____	173
4.4	Vom richtigen Umgang mit den Innenbildern _____	174
4.5	Schnellhypnose: Kürzer geht es wirklich nicht – Der kleine Urlaub für zwischendurch _____	177
4.6	Mentalübung: Der Knoten im Taschentuch funktioniert! _____	179
4.7	Genauigkeit und Zeit zum Abspeichern _____	180
4.8	Eile mit Weile – Vom richtigen Abrufen des Gelernten _____	181
4.9	Mentales Training – Für Körpertraining und Etüden _____	183
4.10	Das Suchbild zum »Arbeitsauftrag«: Alles hat Struktur _____	186
4.11	Zeitimagination – Zeit vergeht subjektiv _____	188
4.12	Leseverbesserung mit Autohypnose _____	191
4.13	Bist du nicht willig – so brauche Erfolg! _____	193
4.14	Die sich selbst erfüllende Prophezeiung: Warum Pferde rechnen können und Banken Pleite gehen _____	195
4.15	Aktivität entsteht im Kopf – Förderung der Arbeitsmotivation _____	197
4.16	Bilder der Zuversicht: Sicherheit entsteht im Kopf _____	199
4.17	Psychohygiene: Einschlafen mit Schäfchenzählen? _____	201
4.18	Gedankenstopp – Weglaufende Gedanken müssen angehalten werden _____	205
4.19	Negative Bilder: Von keinem russischen Bären _____	207
4.20	Abfallimaginationen: Gedankenschrott beseitigen _____	209
4.21	Positive Bilder: Der Erfolgreiche _____	210

## Kursteil 5

### Ratschläge für die Prüfungsvorbereitung und den Prüfungstag \_ 214

5.1	Einige Wochen vor der Prüfung – Planungen bis zum Tag X _____	215
5.2	Lerne ohne Klage – dank der Jokertage _____	219
5.3	Die Wochen und Tage gut planen _____	219
5.4	Was wäre, wenn ...? _____	221
5.5	Der Tag vor der Prüfung _____	221
5.6	Der Prüfungstag _____	223
5.7	Der schöne Tag danach _____	225

Anhang A – Checkliste – zur wiederholten Kontrolle empfohlen	226
Anhang B – Das Wichtigste nochmals in Kürze	228
Anhang C – SQ3R-Methode	230
Anhang D – Kalender für Aktivitäten	231
Anhang E – Kalender für Klausur- und Examensplanung	232
Literatur	233
Danksagung	236
Über den Autor	238