

# Inhaltsverzeichnis

5	Vorwort
7	Zu diesem Buch
8	Grundlagen des Lernens – eine Einleitung
12	Grundlagen und Anwendung der Klassischen Konditionierung
16	Grundlagen der Operanten Konditionierung
20	Anwendung der Operanten Konditionierung
24	Grundlagen der Kognitionspsychologie
28	Anwendung der Kognitionspsychologie – Metakognition
32	Grundlagen und Anwendung des Modelllernens
36	Anwendung neurobiologischer Erkenntnisse im Lernprozess
40	Grundlagen und Anwendung von Motivationstheorien
44	Berücksichtigen von Lernstilen beim Lehren und Lernen
48	Organisieren Sie Ihr Lernen
52	Repetieren Sie gezielt
56	Merkfähigkeit verbessern – brauchen Sie Mnemotechniken
60	Machen Sie sich Notizen
64	Erstellen Sie Mind Maps
68	Wenden Sie wirkungsvolle Lesestrategien an
74	Schulen Sie Ihre Kreativität
78	Gehen Sie bewusst mit Stress um
82	Literaturverzeichnis
85	Bildnachweis/Quellenverzeichnis