

Inhalt

	Interview mit Schulpsychologe Dr. Walter Bitschnau	5
	Einführung	23
1.	Die Kunst der Konzentration	31
1.1.	Wieso kommt es zum Konzentrationsverlust?	35
1.2.	Die Konzentrationsphasen	37
1.3.	Die Erholungsphasen	40
1.4.	Die Schlaf- und Traumphasen	44
1.5.	Aufmerksamkeit-, Gedächtnis- und Konzentrationstest	47
1.6.	Beobachtungsbogen und Test speziell für Kinder	53
2.	Das Geheimnis des Flows	59
2.1.	Was sind die Merkmale des Flows?	63
2.2.	Der Zusammenhang zwischen Flow und Lernen	66
2.3.	Emotionales Erleben und Flow	70
3.	Die Theorie der multiplen Intelligenz nach Howard Gardner	73
3.1.	Die neun unterschiedlichen Intelligenzen nach Howard Gardner	77
3.2.	Test: Multiple Intelligenzen	82
3.3.	Wie kann das Wissen um die Qualität der Intelligenz genutzt werden?	89
4.	Training zur Steigerung von Energiegewinn, Stressabbau und Konzentration	97
4.1.	Übung zum Stressabbau und Energiegewinn	100
4.2.	Übung zur Steigerung der Konzentration	105

5.	<i>Gedächtnisoptimales Lernen</i>	113
	Mnemotechniken	115
5.1.	Welche Faktoren tragen zu einem guten Erinnerungsvermögen bei?	116
5.2.	Wie kann man das Gedächtnis trainieren?	117
5.3.	Gedächtnistest.	118
5.3.1	<i>Wo stehe ich im Moment?</i>	118
5.3.2.	<i>Die Kunst der Verortung – Die Loci-Methode.</i>	121
5.3.3.	<i>Die Kettenmethode</i>	126
5.3.4.	<i>Wie kann ich mir Namen merken?</i>	127
5.3.5.	<i>Lernen von Fremdwörtern und Vokabeln</i>	131
	<i>Anhang</i>	133
	Die wichtigsten Tipps für Konzentration, Aufmerksamkeit und Gedächtnis	135
	Trainingsprogramm	138