

- 7 **Liebe Leserin, lieber Leser**
- 9 **Lernstrategien:  
Wie lernen wir?**
- 10 **Lernen – wie es sein könnte  
und wie es ist**
  - 11 Was bedeutet »Lernen mit allen Sinnen«?
  - 13 Warum an Schulen häufig falsch gelernt wird
- 16 **Neuro-Linguistisches Programmieren**
  - 17 Woher weiß ich, wie ich richtig schreibe?
  - 18 Was verraten Augenbewegungen?
  - 19 Was sagt die Körpersprache?
- 23 **Leichter lernen  
mit allen Sinnen**
- 24 **Lernen für jeden Lerntyp**
  - 25 Welcher Lerntyp ist mein Kind?
  - 26 Strategien für jeden Lerntyp
  - 29 Training für die Sinne
  - 32 Sollen Erfolge belohnt werden?
- 34 **Konzentration fördern**
  - 35 Die Walt-Disney-Strategie
  - 36 Ordnung für einen klaren Kopf
  - 36 Gemeinsam essen ohne Schulgespräche
  - 36 Lernen am Computer
  - 37 So hilft der Körper dem Kopf beim Lernen
  - 38 Übungen, die das Gehirn in Schwung bringen
- 44 **Prüfungen bewältigen**
  - 44 Angst reduzieren
  - 46 Besser Texte lesen und lernen
  - 46 Vokabeln leichter lernen
  - 48 Lernen vor dem Einschlafen
  - 48 Bewegung hilft beim Lernen
  - 49 Diktate einmal anders üben
  - 49 Ein Mentor kann Wunder bewirken
  - 50 Wie ungeliebte Fächer wieder spannend werden
  - 51 Ziele setzen: »So tun, als ob«
  - 52 Magische Wörter
  - 53 Freiräume schaffen
- 54 **Düfte helfen beim Lernen**
  - 55 Wie setze ich ätherische Öle ein?
  - 58 Die Wirkungen der einzelnen Öle
  - 59 Was benutze ich, wenn ...?
  - 61 Tipps für empfindliche Nasen
- 64 **Auch die Ernährung hilft  
beim Denken**
  - 65 Futter für die Synapsen – Rezepte für Tarzan
- 74 **Zur Ruhe kommen  
und entspannen**
  - 74 Entspannung für jeden Lerntyp
  - 79 Ruhe für den Zappelphilipp

## » Exkurse

- 62 Wissenschaftlich erwiesen:  
Düfte helfen beim Lernen
- 90 Der neue Lehrplan

**80 Wie Eltern ihre Kinder unterstützen können**

- 80 Rituale strukturieren den Tag und das Jahr
- 81 Die Wirkung von Sprache und Körperhaltung
- 83 Nehmen Sie Probleme nicht zu ernst
- 83 »Ich will nicht in die Schule«
- 85 Vom Umgang mit den Medien
- 85 So macht Lernen mehr Spaß
- 87 Kinder brauchen Freiräume
- 87 Clevere Lernstrategien von Schülern

**94 Leichter lernen mit der Audio-CD**

- 95 Die Fantasiereisen

**102 Service**

- 102 Bücher zum Weiterlesen
- 102 Ausflugstipps
- 102 Bezugsquellen
- 102 Ätherische Öle
- 102 Glossar
- 103 Stichwortverzeichnis