



Ursula Oppolzer

## **Super lernen**

Tipps & Tricks von A-Z

Effektiver Lernen

Mit vielen Übungen

humboldt – Psychologie & Lebensgestaltung

7., aktualisierte Auflage

2010. 280 Seiten, ca. 100 Abbildungen

12,5 x 18,0 cm, Broschur

ISBN 978-3-86910-470-6

€ 9,95

Eine wichtige Klausur steht an, aber die Vokabel wollen einfach nicht in Ihren Kopf? Sie schreiben an einem Aufsatz, aber eine Blockade hemmt Ihren Schreibfluss? Sie sind müde und lassen sich durch Freunde oder den Fernseher vom Lernen ablenken?

Mit Tricks aus dem Gedächtnistraining und der Lernpsychologie überwinden Sie Blockaden und Hemmungen beim Lernen. „Effektiv statt lustlos lernen“, das ist das Motto des neuen Ratgebers von Gedächtnisexpertin Ursula Oppolzer. Anschaulich vermittelt sie neueste Erkenntnisse der Psychologie und gibt praxisnahe Tipps.

Lernen Sie in Bilder, machen Sie sich Eselsbrücken und schaffen Sie sich Momente der Entspannung. Ordnen Sie Ihre Aufgaben nach Prioritäten. Von A wie „Aufwärmphase“ über D wie „Denkblockaden“ und M wie „Mind Mapping“ bis Z wie „Zeitplanung“ reicht die Palette der guten Tipps. Der umfangreiche Übungsteil hilft, das Gelesene sofort in die Tat umzusetzen.

Ein idealer Ratgeber für Schüler und Studenten!

### ***Die Autorin***

Ursula Oppolzer zählt zu den führenden Experten für Gedächtnismanagement, Konzentration und Lernen in Deutschland. Sie hat schon zahlreiche erfolgreiche Bücher bei humboldt veröffentlicht und lebt in Wilhelmshaven.

***Die Autorin steht für Interviews oder Veranstaltungen zur Verfügung.***



#### Ansprechpartnerin Presse:

humboldt / Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Maren Rheinländer, 30130 Hannover, Telefon 0511 8550-2537; Fax 0511 8550-2408; presse@humboldt.de

Mehr Informationen unter [www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

**Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg. Gerne auch digital an: [presse@humboldt.de](mailto:presse@humboldt.de)  
Vielen Dank!**