

Inhaltsverzeichnis

ADS. TopFit beim Lernen

Bedienungsanleitung für dein Gehirn

1. Clever durch die Schule - trotz ADS	7
• Clever, aber trotzdem Frust in der Schule?	7
• Die Hardware Gehirn und dein Programm LernFit	9
• Infopool: Gehirn mit der Software LernFit	12
2. Dein Programm LernFit - fast genial, wenn nicht öfters die Fehlerteufel-Bande zuschlagen würde	15
• Das Team Clever & Co weiß Bescheid über die Info-Verarbeitung beim Lernen	16
• ADS und die andere Info-Verarbeitung: Fehlerteufel leider sehr aktiv ..	19
• Infopool: ADS und die besondere Art zu lernen	23
• Die Fehlerteufel	24
1. Die Fehlerteufel-Bande Hypie, Schussel und Panix stellt sich vor	24
2. ADS mit Hyperaktivität: Hypie und Schussel oft sehr aktiv	26
3. Die andere Info-Verarbeitung bei ADS kann auch Vorteile haben	28
4. ADS ohne Hyperaktivität: besonders Schussel und Panix in Aktion ..	30

3. Lernen leicht gemacht – trotz ADS	
- Abwehrstrategien und Tools vom Team Clever & Co gegen die Fehlerteufel-Bande -	
3.1. Der Anfang – manchmal das größte Problem	
- Wenn der Start ins Programm "LernFit" klemmt -37
• Checkliste38
• Infopool: Start ins LerFit-Programm hängt40
• Team Clever & Co: Konkrete Hilfen zum Start41
3.2. Wie verbessere ich meine Konzentration?	
- Wenn der Input von Info nicht immer optimal ist -61
• Checkliste62
• Infopool: Info-Aufnahme nicht optimal65
• Team Clever & Co: Konkrete Hilfen zur optimalen Info-Aufnahme und zum konzentriertem Arbeiten66
3.3. Vergesslichkeit – Zeige ihr die "Rote Karte"	
- Wenn Daten schnell verloren gehen -81
• Checkliste82
• Infopool: Arbeitsspeicher zu klein ?86
• Team Clever & Co: Konkrete Hilfen bei schlechter Merkfähigkeit87

3.4. Ein Plan ist alles – Arbeiten mit System

- Update für dein Programm LernFit -	109
• Checkliste	110
• Infopool: Chaos verhindern - verknüpfte Datenpakete helfen	113
• Team Clever & Co: Konkrete Hilfen für schnelles und systematisches Arbeiten	114

3.5. Motivation

- die optimale Softwarepflege für LernFit -	139
• Motivation - Power für LernFit	140
• Ziele erreichen	147
• Automatisieren - Einmal ist keinmal	150
• Im Schlaf lernen? - geht!	152
• Akku laden - Energie tanken	155

4. Vorlagen zum downloaden

• www.opti-mind.de	159
• Wochenplaner	160
• Hausaufgabenplaner	161
• Arbeitsplaner	162