

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