

Benedict Carey

# NEUES LERNEN

WARUM FAULHEIT UND ABLENKUNG  
DABEI HELFEN

Aus dem Englischen von  
Thorsten Schmidt

Rowohlt

# INHALT

Einleitung Den Horizont erweitern 9

## Teil I

### THEORETISCHE GRUNDLAGEN

1 Der Erzähler

Die Biologie des Gedächtnisses 23

2 Die Macht des Vergessens

Eine neue Theorie des Lernens 48

## Teil II

### GEDÄCHTNISPEICHERUNG

3 Mit guten Gewohnheiten brechen

Der Effekt des Kontextes auf die Lernleistung 79

4 In Intervallen lernen

Die Lernzeit portionieren 108

5 Der geheime Nutzen des Nichtwissens

Die vielen Dimensionen von Prüfungsleistungen 129

Teil III  
**PROBLEMLÖSEN**

- 6 Sinnvolle Zerstreuung  
Die Rolle der Inkubation beim Problemlösen 163
- 7 Die Magie der Unterbrechung  
Die sich anhäufenden Geschenke der Perkolation
- 8 Die Mischung macht's  
Verschränkung als Verstehenshilfe 220

Teil IV  
**DIE KRAFT DES UNBEWUSSTEN ANZAPFEN**

- 9 Lernen, ohne nachzudenken  
Wie wir die perzeptuelle Diskrimination  
nutzen können 255
- 10 im Schlaf lernen  
Der Schlaf festigt die Gedächtnisspuren 282
- Schluss Das Wildbeuter-Gehirn 307
- Anhang Elf wesentliche Fragen 321
- Danksagung 329
- Anmerkungen 331
- Register 343