

Peter Kürsteiner

Gedächtnistraining

Mehr merken mit Mnemotechnik

Mit Illustrationen von Inga Berkensträter

REDLINE | VERLAG

© 2016 des Titels »Gedächtnistraining« (ISBN 978-3-636-01539-6) by Redline Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: <http://www.redline-verlag.de>

Inhalt

Vorwort von Dieter Garbe	8
Vorwort des Autors	9
Wie das Buch entstand	10
Wie das Buch aufgebaut ist	10
Wie gut ist Ihr Gedächtnis heute?	12
Anfangstest – Testen Sie Ihr Gedächtnis	12
Auswertung des Anfangstests	15
Was beeinflusst das Gedächtnis?	21
Wieso funktioniert es nicht immer gleich gut?	21
Die Ursachen – Überprüfung des Gelernten	28
Die Ursachen im Überblick	30
Grundsätzliches über unser Gedächtnis	32
Die Firma im Kopf	35
Bildhaftes Denken – rechte und linke Gehirnhälfte	37
Erst wahrnehmen – dann einprägen	37
Kurz- und Langzeitgedächtnis	38
Die Vergessenskurve	39
Vergessen, verdrängen ... erinnern!	41
Mnemotechnik – die Gedächtniskunst	43
Auslöser	44
Situationsauslöser	45
Assoziationstraining	49
Kettenmethode – von der Verknüpfung zur Geschichte	55
Schubladenmethode	60
Leeren der Schubladen	66
Noch mehr Speicherplätze	66
Sich Autonummern merken	67
Raumauslöser – die Loci-Methode	68

Wie die Gedanken das Gedächtnis beeinflussen	73
Mit dem Alter wird das Gedächtnis besser!?	74
Vergangenheit – Gegenwart – Zukunft	74
Nobody is perfect	75
Vokabeln spielerisch lernen	77
Die Lernkartei	77
Die Mnemo-Methode	80
Sich Namen merken – kein Problem!	85
Sich Zahlen merken – eine Kunst?	91
Wählen Sie die richtige Methode aus	91
Die Konsonantenmethode	92
Die Merkkarte	94
Fragen zum Kapitel über Zahlen	95
Wetten dass ... Sie das auch könnten?	96
Fünzig Namen auf einmal	96
Eine 100-stellige Zahl	96
Fernsehshow »Superhirn«	97
Der Junge mit dem Fahrplan	97
Der Zauberer mit dem Supergedächtnis	97
Ihr Gedächtnis beim Zuhören	98
Stille Post	98
Sich Nachrichten merken	99
Sich Vorträge leichter merken	99
Arbeitsmethodik	101
Tagesplan	101
Aufgabenliste	102
Anfangen – Weitermachen – Beenden	102
Lesen – Verstehen – Behalten	104
Rationelles Lesen mit der 4-Gang-Methode	104
Wegbeschreibungen visualisieren	105
Zusammenfassung Gedächtnistraining	107

Wie gut ist Ihr Gedächtnis jetzt?	109
Vergleichstest	109
Auswertung des Vergleichstests	113
Ausklang	119
Und wie werden Sie noch besser?	119
Ihre Meinung ist mir wichtig!	119
Nachbereitung	120
Tipps zum Vergessen	121