

# Inhalt

Vorwort	6
Was Sie erwartet	8

## KAPITEL 1

### **Gehirnpotenzial**

Denkleistung	12
Wie sieht das Gehirn aus?	14
Was ist Intelligenz?	16
Sehen und lernen	18
Wo stehen Sie?	20

## KAPITEL 2

### **Gedächtnis**

Rund ums Gedächtnis	30
Wie funktioniert das Gedächtnis?	32
Gedächtnistests	34
Die Loci-Methode	36
Das visuelle Gedächtnis erweitern	38
Die Hakenmethode	40
Noch mehr Gedächtnisspiele	42

## KAPITEL 3

### **Mustererkennung und räumliches Denken**

In Bildern denken	48
Sehen und lernen	50
Visuelle Reize	52
Karten lesen	56
Dreh-Puzzles	58
Mind Maps	62

## **KAPITEL 4**

### **Kreatives Denken**

Kreativität ist kein Geheimnis	66
Selbst kreativ werden	68
Kreative Leckereien	70
Rätselfragen	72
Wege durch den kreativen Prozess	74
Kreative Kritzeleien	76
Querdenken	78
Streichholz-Streiche	80
Originelle Antworten	84
Mehr kreative Rätselfragen	86
Optische Täuschungen	90

## **KAPITEL 5**

### **Mathematisches Denken**

Zahlenverständnis	94
Schneller Rechentest	96
Besser rechnen	98
Visuelle Rechenaufgaben	100
Sudoku	106
Samurai-Sudoku	110
Kakuro	112
Wenn die Logik flöten geht	114
Spielerfehlschluss	116
Zahlenrätsel lösen	118
Harte Nüsse knacken	120

## **KAPITEL 6**

### **Sprachvermögen**

Die Sprache des Erfolgs	124
Schneller Wortschatztest	126
Sprache und Intelligenz	128
Sprachfitness trainieren	130
Leseverständnis	135
Wörter und Bilder	138
Geschichten bauen	140

## **KAPITEL 7**

### **Körper und Geist**

Sich regen bringt Segen	144
Kleine Muntermacher	146
Der Faktor Stress	148
Wie im Fernen Osten	150
Tai-Chi	152
Yoga	154
Schlaf und Gehirn	156
Nahrung fürs Gehirn	158

## **KAPITEL 8**

### **Testen Sie Ihre geistige Fitness**

Abschlusstest	162
Lösungen	172
Nützliche Links	186
Weiterführende Literatur	187
Register	188
Dank	192