

# Inhaltsverzeichnis

Über den Autor	9
<b>Einführung</b>	<b>19</b>
Über dieses Buch	19
Konventionen in diesem Buch	20
Törichte Annahmen über den Leser	20
Was Sie nicht lesen müssen	20
Wie dieses Buch aufgebaut ist	21
Teil I: Erinnern, Speichern, Ordnen, Vergessen:	
Gedächtnisfunktionen	21
Teil II: Aufmerksamkeit, Entspannung und Erinnerung	22
Teil III: Gedächtnistraining im Alltag	23
Teil IV: Begriffe, Lernaufgaben und Zahlen einprägen	23
Teil V: Der Top-Ten-Teil	24
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	24
Wie es weitergeht	25
<b>Teil I</b>	
<b>Erinnern, Speichern, Ordnen, Vergessen:</b>	
<b>Gedächtnisfunktionen</b>	<b>27</b>
<b>Kapitel 1</b>	
<b>Erinnerung und Gedächtnistraining</b>	<b>29</b>
Wie das Gedächtnis funktioniert	29
Grundprinzipien von Methoden zur Verbesserung der Gedächtnisleistungen	30
Wie Mnemotechniken funktionieren	31
Gedächtnistraining: Chancen und Grenzen	31
Was Sie von Ihrem Gedächtnis erwarten können	33
Das Gedächtnis ist kein Computer	34
Erinnerungsleistungen in jungen Jahren und im höheren Lebensalter	35

Ein Fragebogen zur Selbsteinschätzung	37
Die Testauswertung	40
Individuelle Stärken und Schwächen bei der Testauswertung erforschen	41
Selbstbeobachtung und Fremdeinschätzung vergleichen	42

## ***Kapitel 2***

### ***Die Grundlagen der Erinnerung*** **43**

Wie sich das Gedächtnis entwickelt hat	43
Von einfachen zu komplexen Erinnerungen	44
Von Instinkthandlungen zum individuellen Lernen	44
Die Entwicklung der Gedächtnisfunktionen nach der Geburt	46
Warum sich Erinnerungen beeinflussen und manipulieren lassen	48
»Echte« und »falsche« Kindheitserinnerungen	48
Prägung und Beeinflussung durch Vorerfahrungen	50
Warum viele Zeugenaussagen unzuverlässig sind	53
Wichtiges und Unwichtiges, Neuigkeiten und Wiederholungen	55
Wichtiges bleibt im Gedächtnis, Unwichtiges verblasst	56
Neue Erfahrungen sind oft präsenter als Wiederholungen	57

## ***Teil II***

### ***Aufmerksamkeit, Sinnesleistungen und Erinnerung*** **59**

## ***Kapitel 3***

### ***Sensorisches Gedächtnis, Kurzzeitgedächtnis und Langzeitgedächtnis*** **61**

Das zeitabhängige Modell des Gedächtnisses	61
Informationsverarbeitung im Flaschenhals	62
Das sensorische Gedächtnis	63
Verschiedene Sinne werden unterschiedlich behandelt	64
Aufmerksamkeit und subjektive Bedeutsamkeit bei kurzfristigen Wahrnehmungen	66
Das Kurzzeitgedächtnis	67
Die Funktionen und Grenzen des Arbeitsgedächtnisses	68

Das Langzeitgedächtnis	72
Systematische Störfaktoren bei Langzeiterinnerungen	74
Wie aus Einzelheiten das ganze Bild entsteht	75
Vergessen und Verdrängen	76
Ursachen für das Vergessen von Langzeitinformationen	76
Die Hintergründe von Verdrängungsprozessen	77

## ***Kapitel 4***

### ***Sinnesübungen und biografische Erinnerungen*** **79**

Sinnesübungen zur Erkundung und Verbesserung der Aufmerksamkeit	79
Chancen und Grenzen von Aufmerksamkeitsreaktionen	80
Aufmerksamkeitsübungen zur Stärkung des Gedächtnisses	81
Sinnesübungen mit einem Partner	83
Biografische Erinnerungen über gezielte mentale Verknüpfungen aktivieren	86
Wie das biografische Gedächtnis arbeitet	86
Bessere Erinnerungsleistungen durch vergleichbare Umstände beim Erwerben und Abrufen einer Erfahrung	87
Vielfältige Abrufwege nutzen	87
Die Konzentration auf Nebenaspekte einer Erinnerung verbessern	90
Wie Schlaf und Gedächtnisleistungen zusammenhängen	92
Regelmäßiger, ungestörter Schlaf verbessert das Gedächtnis	94
Nachträume merken	95
Alpträume im Wachzustand erfolgreich durcharbeiten	96

## ***Kapitel 5***

### ***Erinnerungen und Emotionen*** **99**

Die Verbindung von Gedächtnis und Gefühlen	99
Gefühle stärken und verzerren viele Erinnerungen	101
Stimmung und Erinnerung	101
Gefühle und Intuitionen als Entscheidungshilfe	105
Menschen mit Computergedächtnissen: Die seltsamen Talente der Savants	106
Einige spektakuläre Fälle	107

Mögliche Ursachen von Inselbegabungen	111
Risiken und Nebenwirkungen eines Computergedächtnisses	112
Eidetische und synästhetische Gedächtnisfähigkeiten	114
Das eidetische Gedächtnis	114
Synästhetische Wahrnehmungen	115

## ***Kapitel 6***

### ***Stress, Angst, Grübeln und Erinnerung*** **119**

Gedächtnis- und Konzentrationsprobleme durch negative Einflüsse	119
Wie sich Ablenkungen aus der Außenwelt verringern lassen	122
Maßnahmen gegen Hitze, Kälte, Lärm und schlechte Luft	122
Belastungen durch parallele Aufgabenstellungen und dauernde Erreichbarkeit verringern	122
Wie sich innere Ablenkungen verringern lassen	127
Den eigenen Biorhythmus herausfinden	129
Wirksame Maßnahmen gegen ablenkende Grübeleien	130
Die eigenen Bedürfnisse ernst nehmen und berücksichtigen	135

## ***Kapitel 7***

### ***Entspannung, Erholungspausen und Erinnerungsleistungen*** **137**

Entspannung, regelmäßige Erholungsphasen und Gedächtnis	137
Aktivität und Erholung im Wechsel:	
Das autonome Nervensystem	139
Alpha-Gehirnwellen als Entspannungszeichen	142
Kurze Konzentrationsübungen zur Verbesserung der Konzentration	143
Die eigene Innenwelt gelassen beobachten	145
Das Autogene Training als Entspannungsmethode zur Verbesserung der Konzentrationsleistung	147
Das Autogene Training zum Ausprobieren	148
Schwierigkeiten beim Entspannen bewältigen	156

## **Teil III**

### **Gedächtnistraining im Alltag 159**

#### **Kapitel 8**

#### **Informationen erfolgreich im Langzeitgedächtnis speichern und abrufen 161**

Die Funktionen des semantischen Gedächtnisses	161
Unterschiede zwischen biografischen Erinnerungen und Wissensinformationen	162
Effektives Erinnern durch eine Kombination von Wissensdaten und biografischem Gedächtnis	163
Neugier und Interesse als Gedächtnisstütze	164
Sich beim Lernen von den eigenen Interessen leiten lassen	164
Anknüpfungspunkte helfen beim Lernen	166
Persönliche Interpretationen und emotionale Bewertungen als Gedächtnisstütze beim Wissenserwerb	168
Sachtexte systematisch bearbeiten und sicher im Langzeitspeicher verankern	169
Sachtexte durch ein erprobtes Bearbeitungssystem speichern	171
Die 5-W-Methode zur Bearbeitung von unterschiedlichen Textarten	173
Ihre Stärken und Schwächen bei der Langzeiterinnerung	175

#### **Kapitel 9**

#### **Die Orientierung im Alltag stärken 179**

Das räumliche Orientierungsvermögen stärken	179
Die Hintergründe der räumlichen Wahrnehmung	180
Die eigenen räumlichen Orientierungsfähigkeiten erkunden	183
Übungen und praktische Hinweise zur Stärkung der Raumwahrnehmung	183
Raumwahrnehmungsübungen für Fortgeschrittene	187
Online-Übungen zur Stärkung der Raumwahrnehmung	188
Zeitliche Orientierungsfähigkeiten verbessern	190
Wege zur Verringerung von Vergesslichkeiten im Alltag	192
Bewusstmachen als Hilfe beim Erlernen von Routinen	192

Alltagsvergesslichkeiten durch räumlich-zeitliche Verankerungen verringern	193
Die Einnahme von Medikamenten sicher im Tagesablauf verankern	195
Einkäufe ohne Merkzettel als Gedächtnisstütze	196
<b>Kapitel 10</b>	
<b><i>Gedächtnisübungen im Arbeitsleben</i></b>	<b>201</b>
Unbekannte Namen durch hilfreiche Eselsbrücken einprägen	202
Deutsche Eigentümlichkeiten	202
Gebräuchliche deutsche Familiennamen merken	203
Arbeitsabläufe, Termine und Orte assoziativ im Gedächtnis verankern	214
Vorstrukturierung nach Ordnungsprinzipien	216
<b>Kapitel 11</b>	
<b><i>Erinnerungsprobleme angemessen bewältigen</i></b>	<b>219</b>
Konstruktiv mit den eigenen Erinnerungsschwächen umgehen	220
Gedächtnisprobleme im Alltag lösen	222
Fakten durch vielfältige Assoziationen im Langzeitgedächtnis suchen	223
Nach Unterbrechungen schnell wieder zum Thema zurückfinden	223
Verlegte Gegenstände wiederfinden	227
Über vermeintlich nebensächliche Informationen auf einen Namen kommen	229
Blackout-Situationen erfolgreich bewältigen	232
Medikamente und andere Mittel zur Gedächtnisstärkung	235
Wirkungen, Risiken und Nebenwirkungen	235
Was die Erinnerungsfähigkeiten wirklich unterstützt	236

## **Teil IV**

### **Begriffe, Lernaufgaben und Zahlen einprägen 239**

#### **Kapitel 12**

##### **Prüfungen und Vorträge vorbereiten 241**

Wie aus abstrakten Informationen verständliche Aussagen gemacht werden	242
Komplizierte Fachtexte vereinfachen	243
Prüfungen erfolgreich vorbereiten	245
Rechtzeitige Planung hilft	245
Merksprüche als Unterstützung beim Lernen	250
Die Kunst der freien Rede	251
Die »Methode der Orte« aus dem antiken Rom	254

#### **Kapitel 13**

##### **Effektives Lernen von Fremdsprachen 259**

Grundlagen und Tipps zum Erlernen und Ausbau von Fremdsprachenkenntnissen	259
Bewusste und unbewusste Aspekte beim Erwerb einer Fremdsprache	261
Allgemeine Hinweise zum Fremdsprachenlernen	262
Fremdsprachen lernen: Übungen und praxisorientierte Tipps	265
Von Muttersprachlern lernen	271
Fremdsprachliche Filme und Fernsehsendungen nutzen	272
Fremdsprachliche Begriffe assoziativ erschließen	273

#### **Kapitel 14**

##### **Zahlenreihen und Daten merken 277**

Die Jahreszahlentechnik für kürzere Ziffernfolgen	278
Die Grundlagen der Jahreszahlenmethode	278
Die Jahreszahlenmethode anwenden	280
Zwei bewährte Mnemotechniken für längere Zahlenreihen	281
Die Grundlagen des Zahl-Form-Systems	282
Ziffernfolgen mit dem Zahl-Form-System merken	284

Die Grundlagen des Zahl-Reim-Systems	285
Ziffernfolgen mit dem Zahl-Reim-System einprägen	287
Die Zahl-Wort-Methode als Werkzeug für alle Ziffernreihen	289
Die Grundlagen des Zahl-Wort-Systems	289
Ziffernfolgen mit dem Zahl-Wort-System einprägen	291
Geburts- und Jahrestage mit dem Zahl-Wort-System im Gedächtnis verankern	293
Gedächtniskünstler und ihre Tricks	294
Erinnerungshilfen im Gedächtnissport	295

## **Teil V**

### **Der Top-Ten-Teil 297**

#### **Kapitel 15**

#### **Zehn Vermutungen und wissenschaftliche Fakten zum Thema Gedächtnis 299**

#### **Kapitel 16**

#### **Zehn kurze Aufmerksamkeits- und Entspannungsübungen 301**

#### **Kapitel 17**

#### **Zehn Prinzipien von erprobten Mnemotechniken 303**

#### **Stichwortverzeichnis 305**