

Inhalt

WAS SIE ERWARTET	6
1 SIE SIND, WAS SIE ERINNERN	8
Was ist das Gedächtnis?	10
Erinnern wir uns automatisch?	12
Wo im Gehirn speichern wir Erinnerungen?	14
Warum vergessen wir?	16
Übungen: Warum wir vergessen	18
Das Gedächtnis verbessern	20
Das plastische Gehirn	22
Sich im Großstadtdschungel zurechtfinden	24
Abschlusstest	26
2 »SCHON VERGESSEN?« – DAS KURZZEITGEDÄCHTNIS	28
Eingangstest: Was war eben noch?	30
Was ist das Kurzzeitgedächtnis?	34
Das visuelle Kurzzeitgedächtnis	36
Das Arbeitsgedächtnis	38
Trainingsmethode: Aufmerksamkeit fördert das Arbeitsgedächtnis	40
Konzentrationsübungen	42
Abschlusstest: Übungen für das Kurzzeitgedächtnis	44
3 EINE BLEIBENDE ERINNERUNG – DAS LANGZEITGEDÄCHTNIS	52
Eingangstest: Wie gut erinnern Sie sich an die Vergangenheit?	54
Was ist das Langzeitgedächtnis?	58
Warum vergessen wir nie, wie man Fahrrad fährt?	60
Trainingsmethode: Das Langzeitgedächtnis trainieren	62
Persönlichen Bezug herstellen	64
Was bringt Auswendiglernen?	66
Abschlusstest: Übungen für das Langzeitgedächtnis	68

4 »DAS HABE ICH NOCH VOR AUGEN« – GEDÄCHTNIS UND FANTASIE

Eingangstest: Wie viel Fantasie haben Sie?	
Wie Visualisieren das Gedächtnis stärkt	
Warum bleiben uns besondere Momente im Gedächtnis?	
Warum der Ohrwurm so hartnäckig ist	
Trainingsmethode: Verknüpfung	
Die Verknüpfungsmethode üben	
Trainingsmethode: Die Loci-Methode	
Die Loci-Methode trainieren	
Abschlusstest: Übungen für Fantasie und Gedächtnis	

5 ORDNUNG IM SCHRANK DER ERINNERUNGEN: DAS GEDÄCHTNIS ORGANISIEREN

Eingangstest: Wie strukturiert denken Sie?	104
Warum sich ein geordneter Geist besser erinnert	106
Informationen ordnen	110
Trainingsmethode: Die Hilfsbildreihe	112
Mit der Hilfsbildreihe üben	114
Trainingsmethode: Mind Webs	116
Mit Mind Webs üben	118
Abschlusstest: Übungen zum Strukturieren von Erinnerungen	120

6 NAMEN UND GESICHTER ERINNERN

Eingangstest: Das Gedächtnis für Namen und Gesichter	130
Trainingsmethode: Die 3-Schritt-Gedächtnisstütze	132
Mit der 3-Schritt-Gedächtnisstütze üben	136
Abschlusstest: Namen und Gesichter erinnern	138

7 ZAHLEN ERINNERN

Eingangstest: Wie gut ist Ihr Zahlengedächtnis?	146
Die Einteilung macht es	148
Trainingsmethode: Das Zahl-Form-System	152
Mit dem Zahl-Form-System üben	154
Abschlusstest: Übungen für das Zahlengedächtnis	156

8 KÖRPER UND GEIST STÄRKEN: GESUNDHEIT UND GEDÄCHTNIS

»Es ist nicht mehr wie früher« – Alter und Gedächtnis	164
»Ich drehe noch durch!« – Stress bewältigen	166
Stressabbau mit Yoga	168
Wie wichtig ist der Schlaf?	170
Nahrung für einen wachen Geist	172
Sport für das Gedächtnis	174

EIN WORT ZUM SCHLUSS

LÖSUNGEN

NÜTZLICHE LINKS UND LITERATUR

REGISTER/DANK

178
180
186
188