

Inhalt

Vorwort	6
1 „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr?“ – Lernen und Gedächtnis im Laufe des Lebens	10
2 „Einen Vorsprung im Leben hat, wer da anpackt, wo die anderen erst einmal reden“ – 30 x 10 Minuten spielend trainieren	23
3 „Wer war’s denn gleich, Sie wissen doch ...?“ – Vergesslichkeit hat Ursachen	148
4 „Wo ist meine Brille?“ – Wie Sie im Alltag Ihrem Gedächtnis auf die Sprünge helfen	162
Lösungen	182
Literaturverzeichnis	212
Seitenzahlen der verschiedenen Übungen	214