Inhalt.

Erster Brief.

Seite

1. Einleitung 1

Noch einige Worte zuvor.

2. Der Wert eines zuverlässigen Gedächtnisses und die Voraussetzung zur Erlangung eines solchen 5
3. Was Kundige sagen 7
4. Prüfung des Gedächtnisses und seiner Leistungen . . 8
5. Übergang zum Unterricht (Anleitung) 9

Erster Tag.

6. Aufmerksamkeit und Wille 11
7. Die Ruheübung (Muskelabspannung) 13
8. Wiederholungen 14
9. Die Schwierigkeiten beim Zahlenmerken 14
10. Der Ersatz für die Ziffern 1 bis 6 16
11. Aufgabe: Vorübungen mit dem Zahlen-Abc 17
12. Halt 18

Zweiter Tag.

13. Ersatz für die Ziffern 7 bis 0 19
14. Das Zahlen-Abc (Übersicht) 20
15. Aufgabe: Vorübungen mit dem Zahlen-Abc 20

Dritter Tag.

16. Wie wir erinnern 24
17. Aufgabe: Vorübung mit dem Zahlen-Abc 29

Vierter Tag.

18. Aufgabe: Vorübung mit dem Zahlen-Abc 30
19. Folgernde Gedankenverknüpfung (Gedankenbrücken) . . 31
20. Aufgabe: Auswendiglernen einzelner Wörter 34

Fünfter Tag.

21. Aufgabe: Vorübung mit dem Zahlen-Abc 36
22. Aufgaben: Auswendiglernen einzelner Wörter 37

Sechster Tag.

23. Aufgabe: Vorübung mit dem Zahlen-Abc 37
24. Aufgaben: Auswendiglernen einzelner Wörter 38

Bibliografische Informationen
http://d-nb.info/579464172

digitalisiert durch DEUTSCHE NATIONAL BIBLIOTHEK

Siebter Tag. Seite
25. Erholung 39
26. Schlußbemerkungen 39

Zweiter Brief.

Erster Tag.
27. Die Übungen ergänzen einander 41
28. Selbstüberwindung 42
29. Verlängerung der Ruheübung 45
30. Aufgabe: Letzte Vorübung mit dem Zahlen-Abc . . . 46
31. Lösungen: Auswendiglernen einzelner Wörter 46
32. Aufgabe: Auswendiglernen einzelner Wörter 47

Zweiter Tag.
33. Anwendung des Zahlen-Abc 48
34. Die ersten Zahlenbeispiele 49
35. Lösungen: Auswendiglernen einzelner Wörter 52
36. Wiederholung: Auswendiglernen einzelner Wörter . . 52

Dritter Tag.
37. Wiederholung: Geschichte 52
38. Selbstverständliches bleibt unberücksichtigt 53
39. Zwei Wörter für eine Zahl 55
40. Die Merkart des Simonides 55

Vierter Tag.
41. Wiederholung: Geschichte 57
42. Aufgabe: Geschichte 58
43. Klangähnliche Wörter als Zwischenbegriffe 58
44. Ein- und zweistellige Zahlen 59
45. Die Jahre nahe um Christi Geburt 60
46. Lernstoffe in bestimmter Reihenfolge 60
47. Ordnungswörter 62
48. Die deutsche Reichsverfassung 63

Fünfter Tag.
49. Erzählende Gedankenverknüpfung (Tierkreis) 64
50. Erzählende Gedankenverknüpfung (Geschichte) 66
51. Lebens- und Regierungszeiten 67
52. Wiederholung: Geschichte und Reichsverfassung . . . 68

Sechster Tag.
53. Leicht zu berechnende Zahlen 69
54. Noch einige Geschichtszahlen 70
55. Wiederholung: Geschichte und Ordnungswörter . . . 71

Anhang.
56. Prüfung der Fortschritte 71
57. Schlußbemerkungen 72

Dritter Brief.

Erster Tag. Seite

58. Das Unterbewußtsein 73
59. Erinnerung. 77
60. Wiederholungen: Tierkreis und Geschichte 78

Zweiter Tag.

61. Stimmung, Lebensanschauung und Lebensart . . . 80
62. Pause 86
63. Geschichtszahlen 86

Dritter Tag.

64. Selbsteingebungen 88
65. Fortsetzung der Erinnerungsübung 94

Vierter Tag.

66. Nicht um jeden Preis Gedächtnisstützen anwenden . . 96
67. Geschichtszahlen des 19. und 20. Jahrhunderts . . . 97
68. Erfindungen, Entdeckungen und Ähnliches 98
69. Wiederholungen: Geschichtszahlen, Ordnungswörter, Reichsverfassung 99

Fünfter Tag.

70. Erinnerungsplan (Fortsetzung der Erinnerungsübung) . 101

Sechster Tag.

71. Vollendung der Übung nach dem Erinnerungsplan . . 106
72. Einige Fragen über das Zahlen-Abc 106
73. Übertragungsaufgabe 107
74. Wiederholung: Geschichte 108
75. Schlußbemerkungen 108

Vierter Brief.

Erster Tag.

76. Gedankensammlung 109
77. Lösungen: Erfindungen und Entdeckungen 114
78. Aufgabe: Deutsche Schriftsteller 114
79. Wiederholung: Geschichte, Erfindungen 115

Zweiter Tag.

80. Über die Einrichtung des Gedächtnisses 116
81. Die Entwicklung der Beobachtungsgabe 120
82. Sehübungen 121

Dritter Tag.

83. Veränderungen in der Selbstbeeinflussung 123
84. Sehübung 124
85. Ein lehrreicher Versuch 124
86. Lösungen: Deutsche Schriftsteller 125
87. Aufgabe: Ausländische Schriftsteller, Tondichter . . . 126

Vierter Tag. Seite

88. Sehübungen 127
89. Die Gedächtnisstoffe, ihre Aufbewahrung und Verwendung 127
90. Wiederholen! Nachdenken! 136

Fünfter Tag.

91. Sehübungen 137
92. Erinnerungsübung 137
93. Lösungen: Tondichter, ausländische Schriftsteller . . . 138

Sechster Tag.

94. Sehübungen 139
95. Vollendung der Erinnerungsübung 139
96. Vor- und Nachteile der Begriffe 139
97. Aufgabe: Beschreibung einiger Begriffe 145
98. Aufgabe: Geschichte 146
99. Wiederholung: Geschichte, Erfindungen, Schriftsteller . 147

Anhang.

100. Prüfung der Fortschritte 148
101. Schlußbemerkungen 148

Fünfter Brief.

Erster Tag.

102. Sehübungen 149
103. Selbstdenken 150
104. Aufgabe: Erziehung zum Selbstdenken 158
105. Wiederholung: Schriftsteller, Geschichte 158
106. Das Einprägen von Monat und Tag 158
107. Wichtige Tage der Geschichte 159

Zweiter Tag.

108. Sehübungen 160
109. Lösung: Geschichte 161
110. Fragen über das Zahlen-Abc 162
111. Aufgabe: Wichtige Tage der Geschichte 162
112. Wiederholung: Tondichter, Geschichte 163

Dritter Tag.

113. Veränderung in der Selbstbeeinflussung 163
114. Sehübungen 164
115. Noch einiges über das Selbstdenken 165
116. Aufgaben: Erziehung zum Selbstdenken, Erinnerungsübung 167
117. Berghöhen 167
118. Wiederholung: Geschichte 168

Vierter Tag.

119. Sehübungen 169
120. Antworten auf die Fragen in 119, 2 170

Seite

121. Vollendung der Erinnerungsübung 170
122. Aufgabe: Erziehung zum Selbstdenken 170
123. Lösungen: wichtige Tage der Geschichte 171
124. Aufgabe: Berghöhen 172
125. Wiederholung: Geschichte 173

Fünfter Tag.

126. Sehübungen 173
127. Hörübungen 174
128. Flächeninhalt einiger Inseln 177
129. Lösungen: Berghöhen 177
130. Wiederholung: wichtige Tage der Geschichte, Erfindungen 177

Sechster Tag.

131. Sehübungen 178
132. Aufgabe: Erziehung zum Selbstdenken 179
133. Flächeninhalt einiger Seen 179
134. Wiederholung: Berghöhen, Erfindungen 180
135. Schlußbemerkungen 180

Sechster Brief.

Erster Tag.

136. Sehübungen 181
137. Gefühl, Geruch, Geschmack 181
138. Erinnerungsübung 182
139. Stromgebiete und Stromlängen 182
140. Kleine Merkhilfen 183
141. Wiederholung: Geschichte, Ordnungswörter, Reichsverfassung 185

Zweiter Tag.

142. Sehübungen 186
143. Einsamkeit 186
144. Die höchsten Bauwerke 187
145. Länge der beiden größten Schiffe 188

Dritter Tag.

146. Veränderung in der Selbstbeeinflussung 188
147. Sehübungen 189
148. Vierstellige Zahlen 189
149. Fünfstellige Zahlen 190
150. Sechs- und mehrstellige Zahlen 190
151. Einwohnerzahlen 191

Vierter Tag.

152. Sehübungen 192
153. Gedankensammlung unter schwierigen Umständen . . 192
154. Rauminhalt und Tiefen der Weltmeere 193
155. Naturlehre: spezifische und Atomgewichte 193
156. Maße 194

Seite

157. Verschiedene Gebiete 194
158. Sonderbare Zahlen: 1. Merkwürdige Ziffernfolge, 2. Zinseszins, 3. Schachspiel, 4. Skatspiel 194
159. Der Rösselsprung 196
160. Wiederholung: Stromlänge und -gebiet 197

Fünfter Tag.

161. Sehübungen 197
162. Vorbereitung für eine neue Gedächtnisübung (das Rückwärtserinnern) 197
163. Gewohnheiten 198
164. Eine merkwürdige Einprägeart 201
165. Wiederholungen: Bauwerke, Schiffe, Kulturgeschichte, Schriftsteller 201

Sechster Tag.

166. Sehübungen 202
167. Eine eigene Bildersammlung 202
168. Das Rückwärtserinnern 203
169. Das natürliche Zahlenmerken 204
170. Wiederholungen: Flächeninhalte, Einwohnerzahlen deutscher Großstädte, Rauminhalt und Tiefen der Weltmeere, Atom- und spezifische Gewichte, Maße, Unterhaltung 206

Anhang.

171. Prüfung der Fortschritte 207
172. Schlußbemerkungen 207
173. Blattweiser für die Zahlenbeispiele usw. 208

Siebter Brief.

Erster Tag.

174. Gesundheit 209
175. Atmen 213

Zweiter Tag.

176. Das wörtliche Auswendiglernen 214
177. Aufgabe: Auswendiglernen 217

Dritter Tag.

178. Veränderung in der Selbstbeeinflussung 218
179. Lesen 218
180. Aufgabe: Leseübung 221
181. Wiederholung 221
182. Aufgabe: Auswendiglernen 222

Vierter Tag.

183. Das Tagebuch 223
184. Aufgabe: Auswendiglernen 223

Fünfter Tag. Seite
185. Die Ausbildung der rechten Gehirnhälfte 224
186. Aufgabe: Auswendiglernen 227

Sechster Tag.
187. Zum letzten Tag 228
188. Auswendiglernen 228
189. Prüfungsaufgabe 228
190. Atemübungen 229
191. Aufgabe: Leseübung 230
192. Das Rückwärtserinnern 230
193. Schlußwort 231

Anhang.
194. Lernstoff für die erste Woche 233
195. Lernstoff für die zweite Woche 233
196. Lernstoff für die drittte Woche 235
197. Lernstoff für die vierte Woche 236
198. Lernstoff für die folgenden Wochen 237

Erste Beilage: Über die Kunst des Redens.

Zweite Beilage: Ersatzwörter.

Dritte Beilage: Die Gedächtnislehre und das Erlernen fremder Sprachen.