

Inhalt

Vorbemerkungen	7
Vorwort	9
1. Einführung	11
1.1 Gedächtnishilfen seit Menschengedenken	11
1.2 Gedächtnistraining – immer noch aktuell?	12
1.3 Theorie und Praxis – wie werden sie verknüpft?	13
2. So arbeitet das Gehirn	14
2.1 Grundlagen für Gedächtnis und Lernen	14
2.1.1 Die Anatomie des Gehirns	14
2.1.2 Die Rolle der Gefühle – das limbische System	18
2.1.3 Vom Gehirn als Netzwerk bis zu seinem kleinsten Teil, der Nervenzelle	20
2.1.4 Nervenzellen bei der Arbeit: die bildgebenden Verfahren	23
2.2 Aufmerksamkeit – Wahrnehmung – Konzentration – Motivation ..	25
2.2.1 Die Wahrnehmung am Beispiel des Sehsystems	25
2.2.2 Der Weg zur Konzentration	27
2.2.3 Interesse und Motivation	28
2.3 Die Stufen des Gedächtnisses	29
2.3.1 Das Kurzzeit- und Arbeitsgedächtnis	30
2.3.2 Das Langzeitgedächtnis und seine verschiedenen Formen ..	31
2.3.3 Ist auf unser Gedächtnis Verlass?	32
2.4 Die Funktionen von rechter und linker Hirnhälfte	33
2.5 Dem Gedächtnis auf der Spur – Resümee	35
3. Lebenszeit und Gedächtnis	38
3.1 Das Gedächtnis in den ersten Lebensjahren	39
3.1.1 Form und Inhalt – Das Gehirn organisiert sich	39

3.1.2 Vom Allgemeinen zum Individuellen	40
3.2 Das Gedächtnis im Alter	41
3.2.1 Form und Inhalt – biologische Vorgänge und soziale Komponenten	42
3.2.2 Intelligenz ist mehrdimensional – Kompetenz ist gefragt	43
3.2.3 Veränderungen im Alter	44
3.3 Der feine Unterschied – weibliches und männliches Denken	46
3.3.1 Frauen sind flexibler	46
3.3.2 Männer sind verletzlicher	47
3.3.3 Jedem das Seine – die alltägliche Aufgabenteilung	47
3.4 Gesellschaftsstruktur und soziale Daten	48
3.4.1 Altersstruktur im Wandel	49
3.4.2 Daten des Alterns	50
4. Zur Konzeption eines Gehirn- und Lerntrainings	53
5. Effektiver lernen – besser behalten – leichter abrufen	59
5.1 Bedingungen des Einprägens	59
5.1.1 Auf allen Kanälen – die Sinne schärfen	59
5.1.2 Aufmerksamkeit und Wahrnehmung schulen	60
5.1.3 Die Konzentration verbessern	62
5.2 Strategien des Einprägens	68
5.2.1 Die Merkfähigkeit steigern – in Bildern denken	68
5.2.2 Gedächtniskunst und Lernhilfe: Mnemotechniken	72
5.2.3 Vom Baum zum Zweig – Informationen strukturieren	74
5.2.4 Beziehungen entdecken – Analogien	78
5.2.5 Umgang mit speziellem Lernstoff – Zahlen, Namen, Vokabeln	80
5.2.6 Lesend lernen oder lesen, ohne zu lernen	86
5.2.7 Wiederholung – die Mutter des Gedächtnisses?	87
5.3 Der Prozess des Erinnerns	89
5.3.1 Wie der Abruf aus dem Langzeitgedächtnis gelingt	89

5.3.2 Getreue Wiedergabe oder kreativer Prozess?	92
5.3.3 Vergessen – eine Notwendigkeit?	92
5.4 Mit Logik und Phantasie durch Raum und Zeit	93
5.4.1 Das ist doch logisch – schlussfolgerndes Denken	94
5.4.2 Es gibt Spielraum – räumliche Vorstellung	100
5.4.3 Alles zu seiner Zeit – zeitliche Dimensionen	103
5.4.4 Phantasie und Kreativität	105
5.5 Das Wichtigste in Kürze	109
6. Gedächtnis und Alltag	111
6.1 Der Faktor Zeit – Sicherheit durch Planung	111
6.2 Gedächtnishilfen im Alltag	112
6.3 Bewegung und Ernährung	113
6.3.1 Durch Bewegung fit im Kopf?	113
6.3.2 Essen und Trinken – gut fürs Gehirn?	114
6.4 Ausfälle und Krankheiten	115
7. Gehirn- und Lernttraining – Kursmodelle	
Erfahrungen und Bewertung	118
7.1 Verschiedene Kursmodelle	118
7.2 Erfahrungen aus unserer Kurspraxis	119
Anhang	121
Übungsbücher zum Gedächtnistraining	121
Gehirntraining für Ältere in Gruppen	121
Lerntechniken	121
Unterrichtsmedien	122
Bildnachweise	122
Lösungen	123
Autorinnen	128