

Inhalt

Anstelle eines Vorwortes	9
Anleitung	11
Vortest und Nachtest	12
Kapitel 1 Lerntypen und Wortpaare	21
Kapitel 2 Abstrakte Wortpaare; Ultrakurz-, Kurz-, Langzeit- gedächtnis	43
Kapitel 3 Reiserouten, Einkaufszettel, Bestell-Listen; Grund- muster im Gehirn	55
Kapitel 4 Terminabläufe, Stundentermine; der große Streit: Anlage oder Umwelt	68
Kapitel 5 Vorträge halten aus dem Gedächtnis	81
Kapitel 6 Konferenztexte, Gespräche, Telefonate und Diskussionen; die geistige Entwicklung eines Menschen	89

Kapitel 7	
Vorträge, Weiterbildungstexte, Nacherzählungen; Merkzeichen	100
Kapitel 8	
Personennamen, Namen aller Art, die Lernkartei	113
Kapitel 9	
Wiederholung: Wortpaare, Reiserouten, Terminabläufe, Texte; Denkblockade durch Streß	129
Kapitel 10	
Namen und Gesichter; Lernhemmungen und Informationseinheiten	141
Kapitel 11	
Fremdwörter und Fachbegriffe; Motivation und Erfolgserlebnisse	157
Kapitel 12	
Daten und Fakten aller Art; Wahrnehmung und Kognition	169
Kapitel 13	
Lateinische, englische, französische und spanische Vokabeln; Lernkartei und Zeitpläne	183
Kapitel 14	
Adressen, Daten, Strukturexzerpte, schwierige Texte; Lerntheorien	194
Kreativitätstraining	208
Intelligenztraining	234
Auflösung zum Kreativitäts- und Intelligenztraining	239