

Inhalt

Einführung	5
• Was bedeutet Training in diesem Buch?...	5
1 Wie funktioniert das Gehirn?	10
• Aufbau und Funktionen	10
• Funktion der Nervenzellen	11
Wie Nervenzellen „kommunizieren“	12
2 Denken und Lernen im Alltag	15
• Rechtes – linkes Gehirn	15
• Lernfunktionen	17
• Gedächtnissysteme	17
• Deklaratives und prozedurales Gedächtnis	20
• Der „ganzheitlich“ lernende Mensch	23
• Lernen lernen	27
Auf den Punkt gebracht	30
3 Zeit – Ordnung – Organisation	31
4 Das ganzheitliche Lernen	35
• Ausgangsposition	35
• Erste Mnemotechnik: die Eselsbrücke	36
• Elemente und Schwerpunkte beim Lernen	39
• Wie lerne ich?	41
• Haftwerte	42
• Lerntypen	43

5	Training konkret: Methoden und Techniken	44
	• Initialisieren	44
	• Listen	51
	• Die Loci-Technik	59
	• Geschichten	66
	• Vokabeln und Fremdwörter	73
	• Einfachere Methoden für Zahlen	76
	• Strukturierung	83
	• Passwörter	84
	Auf den Punkt gebracht	86
6	Kombinieren verschiedener Techniken	87
	• Namen	87
	• Formeln aus Mathematik – Physik – Chemie	95
	• Der Major-Code für Zahlen	98
	• Gedächtnishilfe für Vortragende: Mind-Map	104
	• Vortrag und freie Rede	107
	• Terminplan	110
	• Wegbeschreibung	112
7	Zusammenfassende Übungen	115
	• Die wichtigsten Erfindungen	116
	• 25 Staaten der EU	119
	Literaturverzeichnis	123
	Stichwortverzeichnis	124