

Inhaltsverzeichnis

Über den Autor	7
Einführung	19
Über dieses Buch	19
Wer braucht dieses Buch	19
Wie Sie dieses Buch nutzen	20
Wie dieses Buch aufgebaut ist	20
Teil I: Was ist Gedächtnis?	20
Teil II: Gedächtnis bewahren	21
Teil III: Tägliches Gedächtnistraining	21
Teil IV: Der Top-Ten-Teil	22
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	22
Teil I	
Wie funktioniert das Gedächtnis?	23
Kapitel 1	
Das Gedächtnis pflegen	25
Erinnerungslücken	25
Anwesenheit ist Pflicht	26
Es liegt mir auf der Zunge	27
Gedächtnisblockaden lösen	28
Weg mit Störgeräuschen und allem Unwichtigen	29
Fakten und Fiktion	30
Gute und schlechte Nachrichten	31
Auf dem Weg zu einem besseren Gedächtnis	32
Die Gedächtnisfähigkeit entdecken	32
Alkohol, Drogen und Substanzen, die das Gedächtnis beeinträchtigen	34
Alter und Weisheit	35
Training für die Gedächtnissysteme	35
Das Gedächtnis testen	37
Den Geist wach halten	38
Kapitel 2	
Weg mit den Mythen über das Gedächtnis	41
Mythos: Ich verliere mein Gedächtnis ohnehin	42
Mythos: Das Gedächtnis ist wie ein Aktenschrank – E für Essen, R für Reisen	43

Mythos: Erinnerungen sind Schnappschüsse und Kameras lügen nicht	45
Mythos: Im Schlaf lernen und anderer Unsinn	49
Mythos: Zu alt, zu jung oder zu dumm für ein besseres Gedächtnis	52

Kapitel 3

Wie das Gehirn sich erinnert **53**

Hemisphären und Lappen	53
Die rechte Hemisphäre, die emotionale Seite	55
Die linke Hemisphäre, die rationale Seite	55
T steht für temporal: Hörerinnerungen	56
F steht für frontal, wie in »frontaler Angriff«	58
P steht für parietal – fühlen	60
O steht für okzipital – sehen	61
Hirnzellen näher betrachtet	61
Sprechen Sie chemisch?	61
Eine Hülle für Ihre Axone	62
Verästelungen für neue Gedanken und Erinnerungen	64
Erinnerungen einstufen: Langzeit- und Kurzzeiterinnerungen	64
Erinnerungen auf Pfaden ablegen und wiederfinden	66
Emotionale Erinnerungen	67
Hörerinnerungen	69
Visuelle Erinnerungen	71
Worterinnerungen	72

Teil II

Gedächtnis bewahren **75**

Kapitel 4

Gedächtnistricks **77**

Käpt'n Mnemo, stets zu Diensten	77
Erinnerungen mit Zahlen und Symbolen verknüpfen	78
Erinnerungen mit bekannten Orten verknüpfen	81
Geschichten mit Erinnerungen verknüpfen	82
Listen machen ohne Papier und Stift	82
Listen in Geschichten verweben	83
Die richtige Mnemotechnik zur richtigen Zeit	84
Welche Mnemotechnik funktioniert bei Ihnen?	84
Eine situationsgemäße Mnemotechnik wählen	85
Abkürzungen nehmen: Kein Problem	85

Kapitel 5
Wider die Vergesslichkeit
87

Den Gedächtnisnebel lichten	87
Die Erinnerung an den Zahnarzttermin unterdrücken	88
Selektiv zuhören	88
Auch ein Gedächtnis hat Hemmungen	89
Überlernen, und Sie haben es »intus«	91
Informationen strukturieren	94
Reihen bilden	95
Verknüpfen	96
Portionieren	96
Sich einen Reim machen	98
Erinnerungen verstehen	99
Feedback	99

Kapitel 6
Alt heißt nicht vergesslich
101

Auch ein altes Gehirn ist in vollem Umfang nutzbar	101
Weniger Stress lässt das Blut besser fließen	102
Ein Ausgleich für die alternden Sinne	104
Mentale Gymnastik: Mehr Volumen für das Gehirn	104
Reißt euch am Riemen, Neuronen!	106
Spaß an der Freude	107
Neue Tricks für alte Hunde	108
Aus Gewohnheiten ausbrechen	109
Weiterbildung für das Gedächtnis	111
Kunst im Alter	112

Kapitel 7
Ausgeglichenheit
113

Stress abbauen	113
Entspannung ist die Antwort	114
Entspannung lädt das Gedächtnis auf	116
Atmen	118
Erleichternde Seufzer	119
Entspannen von unten nach oben	119
Erinnerungen visualisieren	120
Sich hypnotisieren: 10, 9, 8, 7 ...	120
Meditation und Gebete	121
Sich aus dem Sumpf ziehen	123
Bewegung bringt vieles in Bewegung	124
Schlafen, damit Sie sich erinnern können	125

Die Schlaflosigkeit einlullen	127
Chillout	129
Essen und Schlaf	130
Psst!	132

Teil III

Tägliches Gedächtnistraining 133

Kapitel 8

Gedächtnisschule 135

Organisiertes Erinnern	135
Länger lernen	137
Lernen in Abschnitten	139
Tief gehendes Lernen	139
Immer wieder lernen	140
Wiederholtes Lernen und direkte Erinnerung kombinieren	140
Bedeutung statt Routine	142
Notizen machen und sich an Vorlesungen erinnern	144
Lesen und sich daran erinnern	146
Sich einen Überblick verschaffen	147
Fragen entwickeln	147
Das Buch lesen	147
Den Inhalt rekapitulieren	148
Die Hauptpunkte und die Notizen wiederholen	148

Kapitel 9

Ein gutes Gedächtnis am Arbeitsplatz 149

Vorstellungsgespräche	149
Die Probezeit überstehen	152
Passwörter und Prozeduren	153
Sich mit neuen Technologien vertraut machen	153
Kunden zufriedenstellen	155
Termine, Termine	156
Kollegen, Kollegen	157
Gedächtnisstress am Arbeitsplatz	158
Mit persönlichen Angriffen umgehen	161
Die Nachrichtenflut bewältigen	162
Aus dem Gedächtnis sprechen	164

Kapitel 10

Prüfungen mit Bravour bestehen

169

Schlechte Angewohnheiten durch gute ersetzen	169
Lernen statt eintrichtern	170
Ablenkungen eine Absage erteilen	172
Das Gesamtbild – Neues mit Altem verbinden	173
Timing ist ungeheuer wichtig	173
Prüfungen auskundschaften	175
Sinnvolles Unterstreichen und Markieren	177
Mnemotechniken nutzen	178
Verschiedene Blickwinkel	178
Assoziationen	178
Symbole	179
Mnemotechniken	179
Visualisierungen	180
Portionieren	180
Auf die Toilette gehen und andere gute Ideen	181

Kapitel 11

Sich an Menschen erinnern

183

Das Gesicht kenn' ich doch	183
Birgit	184
Thorsten	184
Horst	185
Lisa	185
Frank	185
Bekanntem Gesichtern einen Namen geben	187
Aufmerksamkeit	188
Bedeutung	188
Erscheinungsbild	190
Assoziation	190
Assoziationen wiederholen	191
Persönliche Gespräche führen	191
Auf der Suche nach der Geschichte zum Gesicht	192
Die Bedeutung einer Person erfassen	195
Erinnerungen teilen: Wie unterschiedlich man die Dinge doch sehen kann	195
Menschen in Schubladen stecken	196
Autos – die Menschen heranrollen lassen	197
An die Hackordnung denken	198
Wer spricht denn da	199
Sich alle möglichen Menschen merken	200

Kapitel 12**Wichtige Termine und Zahlenfolgen****203**

Techniken: Eine kurze Einführung	203
Die allerwichtigsten Tage feiern	204
Geburtstage	204
Jahrestage	207
Reime für historische Daten	210
Termine und Verabredungen	212
Planung ist die halbe Miete	213
Sich ein Bild machen	213
Hinweise verknüpfen	214
Zahlencodes	214
Sich einen Reim auf das Gedächtnis machen	215
Positive Verstärkung	215
Wiederkehrende Ereignisse in den Griff kriegen	215
Mit zyklischen Plänen arbeiten	216
Externe Verweise	217
In Serie gehen	217
Sich mit Mnemotechniken festnageln	218
Rechtzeitig zu Terminen erscheinen	218
Wie man sich Zahlenreihen merkt	218
Portionieren	219
Verklammern	220

Kapitel 13**Ein intaktes Gedächtnis in schnelllebigen Zeiten****221**

Im Auge des Sturms den Überblick behalten	221
Prioritäten setzen	222
Die Erinnerung an Prioritäten organisieren	223
Den Gefahren des Multitasking entgehen	224
Ausbruch aus einer medienüberfluteten Welt	226
Sich an sich selbst erinnern	227
Hier und jetzt	228
Alles im Fluss	230
Gedächtnishilfen von außen	230

Teil IV
Der Top-Ten-Teil
233
Kapitel 14
Die zehn besten Möglichkeiten, das Gedächtnis zu verbessern
235

Entspannung fürs Gehirn	235
Training fürs Gedächtnis	235
Das Denken anregen	235
Konzentration	236
Gut organisiert bleiben	236
Assoziieren, Paare bilden und Verknüpfen	237
Gedächtnishilfen	237
Die richtige Grundhaltung	238
Gesunde Ernährung	238
Nahrungsergänzungsmittel	239

Kapitel 15
Die zehn am häufigsten gestellten Fragen zum Gedächtnis
241

Kann ich mein Gedächtnis mit einem Schlag verbessern?	241
Speichert mein Gehirn meine Erinnerungen nur an einer Stelle?	241
Kann ich mir etwas einprägen, ohne meine Aufmerksamkeit darauf zu richten?	242
Habe ich Erinnerungen, von denen ich nichts weiß?	242
Spiegeln meine Erinnerungen meine Erlebnisse genau wider?	242
Warum kann ich mich nicht an meine Kindheit erinnern?	243
Sollte ich meinen Kopf entspannen, damit ich mich erinnern kann?	243
Wird mein Gedächtnis nachlassen, wenn ich älter werde?	244
Ich glaube, ich verliere mein Gedächtnis. Kann ich es wiedererlangen?	244
Sollte ich Nahrungsergänzungsmittel nehmen?	245

Kapitel 16
Zehn Websites und Bücher zum Thema Gedächtnis
247

www.memoryxl.de	247
www.lernen-heute.de	247
www.wdr.de/tv/quarks/	248
http://de.brainexplorer.org/	248
www.univie.ac.at/anatomie2/plastinatedbrain/main.html	248
Metzig, W. & Schuster, M.: Lernen zu lernen	248
Gedächtnis	248
Parkin, A. J.: Erinnern und Vergessen	249
Albert, D. & Stapf, K.H.: Gedächtnis. Enzyklopädie der Psychologie	249
Schermer, F. J.: Lernen und Gedächtnis	249

Stichwortverzeichnis
251