

# INHALTSVERZEICHNIS

Aufbau des Buches . . . . .	6
Vorbereitung . . . . .	9
Anfangstest . . . . .	9
Testauswertung . . . . .	42
Analyse der Gedächtnisleistung . . . . .	52
- Motivation . . . . .	57
- Unsicherheit . . . . .	63
- Umweltfaktoren . . . . .	73
- Gewohnheiten . . . . .	78
- Vorurteile . . . . .	82
- Ermüdung . . . . .	87
- Streß . . . . .	91
Trainingsfeld 20 . . . . .	94
Trainingsfeld 30 . . . . .	99
Mitteltest . . . . .	118
Testauswertung . . . . .	151
Trainingsfeld 50 . . . . .	159
Trainingsfeld 60 . . . . .	173
Schlußtest . . . . .	182
Testauswertung . . . . .	214