

Inhalt

Einführung	5
• Was bedeutet Training in diesem Buch?	5
1 Wie funktioniert das Gehirn?	10
• Aufbau (Gehirnhälften, Zuständigkeiten) und Funktionen (elektrische/chemische Prozesse).10
• Funktion der Nervenzellen11
if, I magazinseite	
^ X I Wie Nervenzellen „kommunizieren“.12
2 Denken und Lernen im Alltag	15
• Rechtes - linkes Gehirn15
• Lernfunktionen17
• Gedächtnissysteme17
• Deklaratives und prozedurales Gedächtnis.	20
• Der „ganzheitlich“ lernende Mensch23
• Lernen lernen27
<i>Auf den Punkt gebracht</i>30
3 Zeit - Ordnung - Organisation	31
4 Das ganzheitliche Lernen.35
• Ausgangsposition35
• Erste Mnemotechnik: die Eselsbrücke36
• Elemente und Schwerpunkte beim Lernen	39
• Wie lerne ich?41
• Haftwerte42
• Lerntypen43

5	Training konkret: Methoden und Techniken.	4
	• Initialisieren	4
	• Listen	5
	• Die Loci-Technik	5
	• Geschichten	6
	• Vokabeln und Fremdwörter.	7
	• Einfachere Methoden für Zahlen.	7
	• Strukturierung	8
	• Passwörter.	8
	Auf den Punkt gebracht	8
6	Kombinieren verschiedener Techniken.	8
	• Namen	8
	• Formeln aus Mathematik - Physik - Chemie	9
	• Der Major-Code (Master-Code) für Zahlen . . .	9
	• Gedächtnishilfe für Vortragende: Mind-Map .	10
	• Vortrag und freie Rede	10
	• Terminplan	11
	• Wegbeschreibung	11
7	Zusammenfassende Übungen	11
	• Beispiel: Die wichtigsten Erfindungen	11
	• 25 Staaten der EU.	11
8	Gehirnjogging.	12
	• Konzentration und Tempo	12
	• Die Sinne trainieren	12
	• Übungen zum Gehirnjogging	12
	Literaturverzeichnis.	13
	Stichwortverzeichnis.	13
	Über die Autorin.	13