

# Inhalt

Schon das Inhaltsverzeichnis gibt Ihnen die entscheidenden Hinweise über die praktische Anwendbarkeit des Buches. Bestimmt tauchen hier aber auch einige Begriffe auf, die unbekannt sind; schlagen Sie dann am besten gleich die entsprechende Seite auf. So haben Sie einen viel schnelleren Zugang zum Buch und zu Ihrem Supergedächtnis.

## Einleitung

Was Sie mit diesem Buch alles machen können. . . . .	9
Gedächtnis und Wahrnehmung. . . . .	11
Über das Ausschalten von Störungen. . . . .	19

## Teil I

Allgemeines Training der Sinne und des Gehirns. . . . .	23
Der Schulterstand (Die Kerze) . . . . .	24
Der Kopfstand . . . . .	29
Atemtechniken . . . . .	35
● Das Ausatmen . . . . .	36
● Der Atemrhythmus . . . . .	37
● Der Vierer-Atem . . . . .	38
● Die 7-Atemübung . . . . .	39
Schulung der Sinne . . . . .	43
● Die Orangen-Übung . . . . .	45
● Das Schwingen . . . . .	48
● Das Palmieren . . . . .	50
● Augentraining . . . . .	51

● Der Gleichgewichtssinn .....	52
● Stehen auf einem Bein .....	55
● Trockenwaschen .....	56

## *Teil II*

Training der linken Gehirnhälfte .....	61
Motivation .....	62
● Ist der Mensch ein Hedonist? .....	64
● Die Belohnung .....	67
Motivationsanalyse .....	70
Dieses Kapitel gibt Ihnen einen guten Start in dieses Buch.	
Damit stellen Sie für sich selbst klar, was Sie erreichen wollen.	
Interesse, Neugier, Territorialverhalten .....	74
Willenskraft .....	78
Konzentrationstraining .....	80
● Der Zeuge .....	80
● Zeitlupenübung .....	82
● Unsinnübung .....	82
Logik des Lernens .....	84
● Die Bildung von Konzepten .....	84
Kybernetik und Lernen .....	89
● Feedback .....	89
Dissoziation .....	94
● Das »schlechte Gedächtnis« .....	94
Moderne Lerntechniken .....	96
● Zeitplan .....	96
● Lernkartei .....	98
● Lernen mit dem Computer .....	102
Mnemotechniken – Computergedächtnis? ....	103
● Die Grundlagen der Mnemotechniken .....	104

● Namen speichern .....	106
● Merksymbole .....	108
● Buchstabensymbole .....	110
● Lokalisation .....	111
● Zahlencode .....	113
Mehrkanalinput .....	116
● Haptische Lernmethode .....	116

### *Teil III*

Training der rechten Gehirnhälfte .....	123
Die rechte Gehirnhälfte	
und was sie für Sie tun kann .....	124
Der Sitz des Unbewußten? .....	127
● Die Macht Ihres Unterbewußtseins .....	130
Das rechte Gehirn und das Gedächtnis .....	131
● Kann man die Gehirnhälften »anschalten«? ..	134
Ich-1 und Ich-2 .....	137
● Ich-2 arbeiten lassen .....	140
Entspannung .....	142
● Die Prüfungsangst .....	144
● Spaß haben .....	145
● Entspannungshaltungen .....	146
● Vorbereitung .....	148
● Dauer .....	148
● Progressive Entspannung .....	149
● Autogene Entspannungstechniken .....	152
● Lernen und gute Laune .....	160
● Das Code-Wort .....	161
Suggestionierung – Entsuggestionierung .....	164
● Von der Suggestionierung	
zur Entsuggestionierung .....	166
Mentationen .....	170

Konzentration und Photographisches	
Gedächtnis .....	174
● Konzentration .....	174
● Photographisches Gedächtnis .....	177
● Der schwarze Punkt .....	180
● Weiß auf Schwarz .....	180
● Kerzenübung .....	182
● Horizont-Übung .....	183
Geistiges Training .....	185
● Alpha-Training, mentales Training, geführte Vorstellung .....	185
● Praktische Anwendung .....	187
Musik und geistige Arbeit .....	191
● Wahrnehmungsübungen .....	195

#### *Teil IV*

Superlearn-Methode .....	199
Superlernen – Der Weg zum Supergedächtnis? .	201
Was ist Superlearning? .....	202
● Entspannung .....	205
● Lernsuggestionen .....	207
● Lernrhythmus und die richtige Atmung . . . .	211
● Musik .....	215
Superlearn-Programm .....	219
● Die Programmierung des Lernstoffes .....	221
● Superlearning – nichts vergessen, mehr behalten .....	226
Musikhinweise .....	228
Literaturhinweise .....	229