

FRITZ TANNER

Der Knoten im Taschentuch

Eine Anleitung zum Konzentrations-
und Gedächtnistraining



19 v 62

ERNST REINHARDT VERLAG MÜNCHEN / BASEL

Inhalt

I. Das Problem	7
„Dem Mann kann geholfen werden!“	7
Sich konzentrieren heißt	10
Die Augenblicksmitte	11
Das Wechseln der Augenblicksmitte	14
Vom Namenmerken und Namenbehalten	20
Vorbemerkung	20
Die Voraussetzungen	21
1. Sich Sammeln	21
2. Das Einhämmern	24
3. Das bewußte Tun	25
4. Das Signalement	26
5. Das Interesse	32
6. Die Intensität	40
Der Gedächtnisbefehl	44
1. Das Weckexperiment	44
2. Das Einlagern	49
3. Der Befehl auf längere Zeit	50
4. Das Eingestimmt-Sein	52
II. Die störenden Faktoren	55
A) der Konzentration	55
1. Vergessen und Verkrampfen	55
2. Die Einflüsse von außen	56
3. Die störenden Faktoren im Inneren	59
4. Die Hauptursachen der gestörten Konzentration	62
B) des Gedächtnisses	63
III. Die Ordnungen	68
Vom Aufräumen	68
Historische Konzentrationsrezepte	68
Orientalische Konzentration	71
»Du kannst, denn du sollst!«	73
Abendländisch-religiöse Konzentration	74
Den Gang der Natur beobachten!	78
a) im Äußeren	78
b) im Innern	89
1. Ich muß im Reinen sein mit mir selbst	92
2. Ich muß im Reinen sein mit der Umwelt	96
3. Ich muß im Reinen sein mit der Arbeit	99
4. Ich muß im Reinen sein mit dem Religiösen	102

Geordnete Tagesgestaltung	.103
Technik und Überblick	.104
1. Konzentrations- und Gedächtnisübungen	.104
2. Ein Arbeitsschema	.109
3. Assoziationshilfen	.111
4. Ein wenig Tiefenpsychologie	.122
5. Zusammenfassung	.125