

Günther Beyer

Gedächtnis- und Konzentrationstraining

Creatives Lernen, Superlearning,
Lernen in Entspannung

ECON Verlag
Düsseldorf • Wien

Inhalt

<i>Vorwort</i>	7
<i>1. Gedächtnistraining</i>	9
1. Lerntypen und Wortpaare	9
2. Reiserouten, Einkaufszettel, Bestell-Listen; Grundmuster im Gehirn; die drei Gedächtnisarten	27
3. Terminabläufe, Stundentermine; der große Streit: Anlage oder Umwelt	38
4. Vorträge halten aus dem Gedächtnis	49
5. Konferenztexte, Gespräche, Telefonate und Diskussionen; die geistige Entwicklung eines Menschen	55
6. Vorträge, Weiterbildungstexte, Nacherzählungen	64
7. Personennamen, Namen aller Art	77
8. Namen und Gesichter; Lernhemmungen und In- formationseinheiten	89
9. Fremdwörter und Fachbegriffe; Motivation und Erfolgserlebnisse	102
10. Daten und Fakten aller Art; Wahrnehmung und Kognition	112
11. Lateinische, englische, französische und spani- sche Vokabeln	125
12. Adressen, Daten, Strukturexzerpte, schwierige Texte; Lerntheorien	132

<i>//. Lerntechnik</i>	145
13. Die Lernkartei	146
14. Die Merkzeichen.	149
15. Lernkartei und Zeitpläne.	150
16. Lernen ohne Streß.	154
<i>///. Superlearning</i>	157
17. Was ist Superlearning?.	157
18. Das Lernen in Entspannung.	160
19. Sprachenlernen nach der Superlearning-Methode	164
20. Die Akustik einer Entspannungskassette und der Sprachkassetten.	167
21. Der Atemrhythmus.	169
22. Die visuelle Assoziationstechnik.	171
23. Karten-, Computer-, Theaterspiele und Lieder ..	173
24. Checkliste und Assoziationslisten.	176
<i>IV. Lernen im Schlaf</i>	183
25. Was ist Lernen im Schlaf?.	183
26. Die Traumphase und ihre Lernmöglichkeit	185
27. Was kann man nachts lernen?.	192
28. Das richtige Material für Lernen im Schlaf.	194
29. So stellen Sie Ihre Geräte ein.	201
30. So lernen Sie nachts.	205
31. Die Aussprache von Vokabeln.	210
32. Das alles kann passieren.	211
<i>V. Konzentrationstraining</i>	217
33. Spielerisch konzentrieren lernen.	217
34. Neun Konzentrationsspiele, leicht	219
35. Neun Konzentrationsspiele, etwas schwieriger ..	227
36. Neun Konzentrationsspiele, schwierig.	234
37. Fünfzehn Konzentrationsspiele, Endspurt	240
<i>Anhang</i>	249
Weitere Informationen über Superlearning, Lernen im Schlaf und ergänzende Trainingsprogramme	249