

Joachim Wester

i, j/, 4

# Gedächtnis- training

So trainieren Sie Ihr Gedächtnis mit Erfolg

 **ENGLISCH  
VERLAG**

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	7
1. Wie gut ist mein Gedächtnis? <i>Eine kritische Untersuchung eigener Schwächen und Stärken.....</i>	9
2. Glauben macht stark - oder schwach <i>Was glaube ich eigentlich von mir?.....</i>	29
3. Nichts als Worte <i>Was meine Gedanken bewirken.....</i>	45
4. Ich liebe dich <i>Von der Macht der Gefühle über meine Erinnerungen und wie ich sie nutze.....</i>	61
5. Das kann ich mir nicht vorstellen <i>Von Bildern und ihrer außerordentlichen Wirkung auf das Behalten.....</i>	81
6. Ganz locker lassen <i>Was Entspannung bewirkt.....</i>	101
7. Wohin soll's denn geh'n? <i>Zielangaben in Wort und Bild.....</i>	121
8; Und was krieg <sup>1</sup> ich dafür? <i>Vom Wert der Belohnung.....</i>	141
9. Nur das <i>Konzentration ist ganz natürlich.....</i>	161
10. So sieht der Alltag aus <i>Übungen im Alltag.....</i>	181

„... und dann gratuliere ich Ihnen zu Ihrem guten Gedächtnis“