



urania

Felix R. Paturi

# *Perfekt merken - nichts vergessen*

**So schöpfen Sie Ihr  
Gedächtnispotenzial richtig aus**

Vorwort



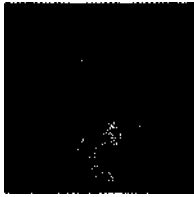
Gehirntraining 1 -  
die beiden Standardmethoden  
Eselsbrücken  
Bildfolgen und Weglisten



Das Gehirn -  
der Sitz des Gedächtnisses 24  
Ein Experiment 24  
Dem Computer überlegen 25  
Informationseingabe 27  
Kommunikationssysteme 29  
Gedächtnisspeicher 30



Hundert verschiedene  
Gedächtnisarten 40  
Klassifizierungsversuche 40



## Segen und Fluch des Vergessens 46

Phänomen Vergessen 46

Erwünschtes Vergessen 50

Unerwünschtes Vergessen 53



## Gehirntraining 2 - Verbesserung der Gehirnleistung 58

Fit durch Training 58

Mehrere Kanäle nutzen 63

Mindmapping 66

Lernen mit Mindmaps 70

Eine weitere Lernmethode 74

Dekodierungstechniken 77

Freies Erinnern trainieren 78



## Spezielle Gedächtnistechniken 80

Praktische Anwendungen 80



## Betriebsmittel für den Motor Gehirn 90

Gehirnnahrung 90

Betriebshilfsmittel 92

Glossar 96