

Gutes Gedächtnis

leicht gemacht

- **Die besten Merktipps von A bis Z**
- **Alter und gutes Gedächtnis – absolut kein Widerspruch**
- **Namen und Gesichter – ab jetzt dauerhaft gespeichert**
- **Zahlen merken – kein Problem**

Vorwort.....	5	O ffen für Neues	117
Von A bis Z		P ositive Bilder.....	119
A lter und Gedächtnis – absolut kein Widerspruch	7	Q üälen bringt nichts!	121
A nfangsbuchstaben-Methode ...	12	R eden können wie ein Profi	122
A ssoziationen.....	17	„ S epp, wir packen es!“	130
B lockaden abbauen	21	T ipps für den Alltag	131
C harisma.....	23	„ U nglaublich – es wirkt!“	135
D urchhalten und unser „innerer Schweinehund“	24	V okabellernen.....	136
E selsbrücken	27	W itze und Humor	142
F ragen helfen uns beim Lernen	30	W örter merken	146
G eburtstage einprägen.....	33	W iederholen – aber richtig!	151
G eschichten-Methode	38	„ E Xtreme Gedächtnisleistungen“	154
H aken-Methode	47	„ Y oung at heart“	156
H aus der Geschichte	52	Z ahlen merken – kein Problem!	157
I ntelligenzen verschiedenster Art.....	57	Z ielvisualisierung	171
J oggen und mentales Fitnessprogramm	91		
K reativität und Gedächtnis.....	93	Anhang	
L oci-Methode	102	Entspannungsübungen.....	173
M nemotechnik – alt, aber gut!	106	Lösungen und Hintergrundwissen	176
N amen und Gesichter merken	109	Literaturhinweise	189
		Fußnoten.....	190