

Gytes Gedächtnis -
Das ErfolgsgeheimEiis

von Dr. Joan Hinninger

humb«ldt

Der Ratgeber-Verlag

Inhaltsverzeichnis

Einführung: Was wollen Sie im Gedächtnis behalten?	11
Teil I: Weshalb wir vergessen.	13
<i>1 Wieviel kann der Mensch im Gedächtnis behalten ?</i>	<i>14</i>
2 Gefühlsbedingte Sperren.	16
So schützen wir uns durch Sperren 17 - Sperren, die bedeuten, daß Ihnen etwas an einer Person oder an einem Gegenstand liegt 19 - Sperren aus Mangel an Zuwendung 20 - Was verursacht emotionale Sperren? 22 - Wann soll eine Sperre aufrechterhalten werden? 22 - Was bedeutet chronische Vergeßlichkeit? 25 - Therapeutische Techniken 26 - So können Sie eine neue Einstellung zu Ihrer Vergeßlichkeit gewinnen 27	
3 Mechanische Sperren.	29
Falsche Einordnung von Informationen 29 - Was sehen Sie? 30 - Die Schaffung von Realität 30 - Sehen mit Tonspur 31 - Einfluß der Sprache auf die Wahrnehmung 31 - Wie man falsch eingeordnete Informationen wiederfindet 32 - Zerstreutheit 32 - Versagen beim Aufnehmen und Speichern von Informationen 33 - Schwierigkeiten beim Abrufen von Informationen 33 - Sich erinnern bedeutet harte Arbeit 34	

4	<i>Physische Sperren.</i>	36
	Körper und Geist 36 - Ernährung 37 - Was die Zukunft bringt 40 - Wie die Ernährung das Gedächtnis von Kindern beeinflusst 40 - In der Nahrung enthaltene Wirkstoffe und ihre Funktion (Tabelle) 42 - Abmagerungsdiäten und ihre Wirkung auf das Gedächtnis 47 - Ausgewogene Diät 47 - <i>Krankheiten:</i> Amnesie 48; Arteriosklerose 50; Intensivstation-Psychosen 50; Senilität 51; Verletzungen 52; Allergien 53 - Medikamente 54 - <i>Drogen:</i> Marihuana 56; Alkohol 57; Nikotin 58 - Mangel an körperlicher Betätigung 59 - Ermüdung 60 - Müdigkeit und Zerstretheit 61 - Spannungen 62	
5	<i>Vergessen kann nützlich sein.</i>63
	Vergessen zur Selbsterhaltung 63 - Kummer und Sorgen vergessen 64 - Vergessen als Mittel, Beachtung zu finden 65 - Unangenehme Erinnerungen 67 - Fehlverhalten des Gedächtnisses 69 - So können Sie Ihre Fähigkeit einschätzen, konstruktiv zu vergessen 73	
	Teil II: Wie unser Gedächtnis funktioniert.75
6	<i>Der Sitz des Gedächtnisses.</i>76
	Aristoteles und der Mensch der Antike 76 - Die Erfindung des Gehirns 78 - Der Vergleich zwischen Computer und menschlichem Gehirn 79 - Ebbinghaus und «Nonsens» 80 - Bartlett und «Erfahrung» 81 - Freud und das Gedächtnis 82	
7	<i>Wie das Gehirn sich erinnert.</i>86
	Womit wir uns erinnern 86 - Wieviel können Sie sich merken? 87 - Wo erinnert sich das Gehirn? 87 - Wie erinnert sich das Gehirn? 88 - Die Holographie-Theorie 89 - Die Rezeptoren 89 - Chemie im Gehirn 90 - Die Rolle des Adrenalins 91 - Gehirngröße 92 - Gedächtnispillen 93 - So können Sie Ihr persönliches Gedächtnispotential einschätzen 95	

- 8 *Drei Stufen des Gedächtnisses.* 97**
 Das Ultrakurzzeitgedächtnis 98 - Das Kurzzeitgedächtnis 98 - Das Langzeitgedächtnis 100 - So können Sie Ihr Wissen über die Gedächtnisstufen testen 101
- 9 *Der Weg zum besseren Gedächtnis.* 104**
 Bemerken 104 - Behalten 104 - Benutzen 105 - Was behalten wir am längsten? 106 - Warum überhaupt etwas lernen? 107 - So können Sie vergleichen zwischen Erinnerung und Wiedererkennen 108
- 10 *Drei Arten von Gedächtnis.* 112**
 Sind Sie ein auditiver, visueller oder motorischer Typ? 113 - Was ist besser? 114 - Wie man verbales und visuelles Gedächtnis gebraucht 117 - Die Rolle des motorischen Gedächtnisses 117 - So können Sie die Art Ihres Gedächtnisses bestimmen 119
- 11 *Vier Formen der Erinnerung.* 124**
 Episodisches Gedächtnis 124 - Semantisches Gedächtnis 126 - Sprache und Gedächtnis 127 - Sprache und Denken 128 - Fertigkeitgedächtnis und Tatsachengedächtnis 130 - Unsere primitive Schalttafel 132 - Das Problem mit den Theorien 133 - So können Sie feststellen, *wie* Sie sich erinnern 134
- 12 *Erinnerung-jung gegen alt.....136***
 Wie ältere Menschen Neues lernen 138 - Wie sich Kinder erinnern 139 - Der Verlust von Synapsenverbindungen 139 - «Werde ich senil?» 140 - Konkurrierende Erinnerungen 141 - So können Sie anormale Vergeßlichkeit erkennen 142
- 13 *Gibt es das perfekte Gedächtnis?.* 144**
 VP und Professor Aitken 145 - Schwachsinnige Geistesgrößen 146 - Prominente mit gutem Gedächtnis 147

Teil III: So wird's gemacht. 149

14 Wie man sein Gedächtnis verbessert. 150

Bestimmen Sie Ihre Gedächtniskapazität 150 - Testen Sie Ihre eigene Zahlenspanne 151 - Wie man den Weg vom Kurzzeit- zum Langzeitgedächtnis verkürzt 153 - Die Erinnerung als Bibliothek 155 - Der Gebrauch von Assoziationen 156 - «Verarbeitungstiefe» 157 - Strukturierung 157 - Verstärkung 159 - Günstige Stimmungen 160 - Erinnerung durch Hypnose 161 - Rhythmus 162 - Falsche Erinnerung 162 - Wie man Gedächtnisstrukturen schafft 164 - *Merksysteme*: Merkverse 165; Ein sicheres Telefonnummern-System 166; Abkürzungen 167 - Ortszuweisung als Gedächtnisstütze 167 - So können Sie die Strukturierung von Informationen üben 168

15 Wie man lernt 171

Konzentration 172 - Memorieren 172 - Verstehen 174 - Erfinden Sie Ihre eigenen Tricks 175 - Wie lange sollte man lernen? 176 - Kann man seine Leistungsfähigkeit abschätzen? 177 - Theorien über das Vergessen 178 - Erinnerungen im Konflikt mit Erinnerungen 179 - Formeln lernen 180 - Geschichte lernen 181 - Musik lernen 182 - Musikalische Begleitung beim Lernen 184 - Einige Lerngesetze 185 - Experimente mit Ratten, Katzen und Schülern 186 - Motivation 187 - So können Sie die für Sie am besten geeignete Lerntechnik bestimmen 189

16 Wie man sich Fakten merkt. 190

Intelligenz und Gedächtnis 191 - Verstehen Sie? 192 - So können Sie Ihre Merkfähigkeit prüfen und verbessern 193

17 Wie man sich Gelesenes einprägt. 197

Strukturen von Sachtexten 197 - Lesefehler 198 - Die Muster 199 - Wenn man etwas wissen möchte 200 - So können Sie testen, wie gut Sie Gelesenes im Gedächtnis behalten 202

18	<i>Wie man Gehörtes im Gedächtnis behält.</i>	206
	Schnellhören 207 - Hörfehler 208 - Analyse des Gehörten 209 - Wenn alle gleichzeitig reden 210 - Unbrauchbare Beweismittel 210 - Strukturierung des Gehörten 210 - So können Sie Ihr Hörgedächtnis schärfen 211	
19	<i>Wie man Namen und Gesichter behält.</i>	214
	Wenn man eine gemeinsame Schwäche teilt 215 - «Merkwürdige» Namen 218 - Wie man sich Gesichter merkt 218 - Wie gut ist Ihre Erinnerung? 219 - Falsche Namen 221 - Fiktive Namen 222 - Künstlernamen 223 - Wie man Gedächtnislücken überspielt 223 - So können Sie Ihr Namensgedächtnis schulen 226 *	
20	<i>Wie man sich Daten und Zahlen merkt.</i>	228
	Wie man sein Leben als Kalender benutzt 228 - Aufsagen und Gruppieren 229 - Zahlen gegen Buchstaben austauschen 231 - So können Sie ein Zahlensystem lernen 232	
21	<i>Wie man Wissensstoff einübt.</i>	234
	Wie man einen Text memoriert 234 - Stichworte 235 - Bessere Memoriierfähigkeit durch Übung? 236 - Wie man ein Referat memoriert 237 - Wie man sich Bewegungsabläufe einprägt 239 - Auch Profis machen Fehler 240 - So können Sie Spaß an Ihrem Gedächtnis haben 241	
22	<i>Ein Sack voll Gedächtnistricks.</i>	249
23	<i>Vergeßlich und dennoch glücklich.....</i>	252
	<i>Literaturverzeichnis.</i>	255