

TOTAL GENIAL

***So nutzen Sie
Ihr geistiges
Potenzial zu
100 Prozent***

Harald Havas
Compact Verlag

Inhalt

Konzentration

Klassische Übungen zur Verbesserung der Wahrnehmungs- und Lesegeschwindigkeit	a
Optische Zählübungen	9
Linien	16
Go-Übungen	18
Additions- und Abzählübungen	21
Buchstaben- und Lese-Übungen	23
Texte lesen	24
Alternative Methoden und Übungen zur Konzentration und Zentrierung	31
Faktoren, welche die Konzentration beeinflussen	32
Der ideale Schreibtisch	33
Emotionaler Zustand, Atem- und Entspannungsübungen	35
Lichtmeditationen und geistige Reisen	44
Autogenes Training	46
Selbthypothese, Selbstsuggestion und positive Affirmationen	49
Kreative Konzentration	52

Intelligenz

Logisches Denken	53
Aufgaben zur visuellen Logik	54
Denkspiele	54
Zahlengebundenes Denken	69
Zahlenreihen	70
Zahlenkombinationen	70
Textaufgaben	70
Klammern	71
Sprachgebundenes Denken	79
Wortmix	80
Sprichworte/Redensarten	80
Klammeraufgaben	80
Verhältnisaufgaben	81
Textaufgaben	81
Räumliches Denken	91
Räumliche Vorstellung	91
Räumliche Zuordnung	92

Gedächtnis

Gutes Gedächtnis? Kein Problem.	ios
Das zeitlich strukturierte Gedächtnis.109
Das Ultrakurzzeit-Gedächtnis.111
Das Kurzzeit-Gedächtnis.115
Das Langzeit-Gedächtnis.127
Das inhaltliche Gedächtnis.	135
Das optische Gedächtnis.135
Das kontextuelle Gedächtnis.139
Übungen zu weiteren Gedächtnisarten.147
Namensgedächtnis.147
Wortgedächtnis.149
Formengedächtnis.152
Personengedächtnis.152
Situationsgedächtnis.156
Lernstrategien und -techniken.	iss
Methoden.158
Mnemotechniken.159
DieLoci-Technik.161
Symboltechnik.164
Bebilderte Zahlengruppen.170
Zahlen merken per Ziffernblock.173
Telefonnummern optisch merken.175
Was sich reimt, ist gut!.176
Informations-Reduktion.177
Die „PQRST-Methode“.179
Landkarten für den Geist.181

Kreativität

Visualisierungen und Assoziationen.186
Negative Gedanken und positives Denken.186
Blockaden und wie man damit umgeht.187
Haben Sie Spaß!.188
Kreative Stimmung.188
Geistesblitze hat man einfach - oder?.192
Übungen zur Kreativitätssteigerung.	193
Logische Konsequenzen unmöglicher Ereignisse.194
Freie Assoziation.200
Kreativitätsspiele.	219
Methoden und Techniken.	233
Bildliche Vorstellungskraft/Bild- und Analogie-Techniken.233
„Kreativitätsstrategien“.241
ideenfindung nach System.248
Intuition und innere Stimme.252
Lösungen.	263