

# Gedächtnis Trainer «

Roland Geisseihart und Manuela Bürger

**Haufe**

# Inhalt

## **Das ist Ihr Nutzen**

### **Grundlagentraining - leichte und schnelle Erfolge**

Die ersten Schritte zum Mentaltraining

Konzentration steuern und Vorstellungskraft nutzen

Zwei Begriffe verknüpfen

### **Aufbautraining - üben wie die Weltmeister**

Komplexe Verknüpfungen bilden

Übungen für Ihren Alltag

Schwere Texte einprägen

## Mastertraining - Profi-Techniken anwenden

Zahlensymbole einprägen und flexibel anwenden

Den Zahlenraum erweitern

Schneller erfassen mit der Blitztechnik

Die Fantasie breiter ausbilden

Namen und Gesichter einprägen

» ; • • /: u ^ **Stichwortverzeichnis**

vjho yojah

-ir\*te\* l^