

Christiane Stenger

Warum fällt das Schaf vom Baum?

Gedächtnistraining mit der
Jugendweltmeisterin

Campus Verlag
Frankfurt/New York

Inhalt

Vorwort	7
1. Warum Gedächtnistraining? - Zehn Gründe.	11
2. Wie gut ist Ihr Gedächtnis heute? - Anfangstest	26
3. Motivation ist alles - das erste Erfolgserlebnis.	38
Eine ganz normale Merkliste.	38
Noch besser: das Erinnern mit der Routenmethode.	41
4. Gedächtnis - Was Sie dazu über das menschliche Gehirn wissen sollten.	46
Zum Aufbau des Gehirns.	48
Die Struktur unseres Gedächtnisses.	50
fS. Wie können Sie Ihre Gedächtnisleistung verbessern?.	55
Visualisieren Sie und nutzen Sie die Kraft der Bilder.	56
Verknüpfen Sie neue Informationen mit Bekanntem.	67
Wiederholen Sie Wichtiges.	77
86. Wie können Sie Ihr Gedächtnis trainieren?.	81
f.. Einfache Merksysteme.	83
! Die Routenmethode.	93
% Das Master-System: warum das Schaf vom Baum fällt.	100

7. Wie wenden Sie die Mnemotechniken an?	124
Zahlen	125
Wörter	132
Auditives Training	136
Die Probe aufs Exempel	138
8. Wie setzen Sie die Techniken ein?	140
Umgang mit Freunden, Nachbarn, Kunden	141
Alltagssituationen	155
Schule und Beruf	161
9. Ableiten spezieller Merktechniken	187
Spielkarten	188
Binärzahlen	193
10! Wie fangen Sie an zu trainieren?	197
Fünf Tipps zum Anfangen	197
Die ersten sieben Tage	198
Wörter und Zahlen	200
Sieben Tipps zum Dranbleiben	201
11. Wie Sie sich sonst noch geistig fit halten können	203
Wahrnehmungen fokussieren	203
Jonglieren	204
Spiele	204
Kopfrechnen	206
Konzentrationsübungen	206
12. Abschlusstest	214
13. Und zum Schluss	225
Anhang	226
Tabelle zur Leistungsdokumentation	226
Weiterführende Informationen	227
Register	228