

**BERNARD CROISILE (HRSG.)**

**UNSER  
GEDÄCHTNIS**

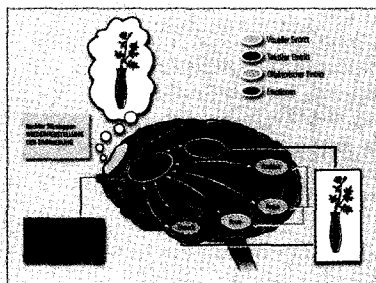
**ERINNERN UND VERGESSEN**

## Lernen Sie Ihr Gedächtnis kennen



<b>Fragen zum Gedächtnis</b>	<b>12</b>
<b>Das Gedächtnis im Lauf des Lebens</b>	<b>21</b>
Gedächtnis: Die ersten Jahre	22
Gedächtnis in der Schule	26
<i>Gedächtnis und Literatur, die Quellen der Inspiration</i>	30
Spezialgedächtnis am Arbeitsplatz	32
Männergedächtnis, Frauengedächtnis	38
Die Werbung, Versuchslabor für das Gedächtnis	40
Das Gedächtnis im Ruhestand?	42
Erinnerungen teilen: Das kollektive Gedächtnis	47
<b>Reise ins Zentrum der Neuronen</b>	<b>51</b>
Anatomie des Gedächtnisses	52
Die Neuronen: Zellen des Gedächtnisses	56
<i>Vom Pawlow'schen Hund zum Elefantengedächtnis</i>	60
Bildgebende Verfahren: Unsichtbares sehen	62
<b>Gedächtnis und Lebenshygiene</b>	<b>67</b>
Gedächtnis – Gesundheit, Suche nach Gleichgewicht	68
Das große Rätsel des Schlafs	69
Nahrungsmittel für das Gehirn	71
Die Feinde des Gedächtnisses	75

## Erforschen Sie Ihr Gedächtnis

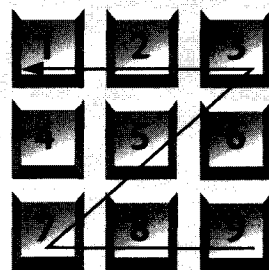


<b>Die unterschiedlichen Gedächtnissysteme</b>	<b>81</b>
Entscheidende Stationen des Gedächtnisses	82
Die temporären Gedächtnissysteme	84
<i>Das Gedächtnis ... für das Gedächtnis?</i>	88
Langzeitgedächtnis: Seine Systeme	90
<i>Schach oder Fußball: Eine Sache für Experten</i>	98
Die Sinne und das Gedächtnis	100
<i>Mozart, ein legendäres Gedächtnis</i>	106
Das autobiografische Gedächtnis	108
Prospektives Gedächtnis und Metagedächtnis	111
<b>Die Prozesse der Speicherung</b>	<b>115</b>
Die Aufmerksamkeit in all ihren Facetten	116
Zweischneidig: Die Rolle der Gefühle	120
Auf den Spuren Freuds, verdrängte Erinnerungen	122
Wiederholen, aber vor allem richtig	124

Analyse – Verknüpfung: Strategische Fähigkeiten	126
Von der Codierung zum Kontext	128
Zwei Hemisphären, doppelte Codierung	131
Wenn uns das Gedächtnis betrügt	133
Wenn das Gedächtnis seinen Auftritt hat	138
Kein Gedächtnis ohne Vergessen!	140

**Regionen entwickeln** 145

Kleine Geschichte der Gedächtniskunst	146
Von Eselsbrücken zu echten Strategien	150
Strategien: Wichtige Prinzipien	154
Gekonntes Aufräumen – leichtes Finden	160
Ziele und Zeitplan im Blick behalten	162
Einem Gesicht einen Namen zuordnen	165
Daten und Nummern behalten	168
Gelesenes richtig verwerten	170
Orthografie und Fremdsprachen	172
Sich gut orientieren: Das Ortsgedächtnis	174
Die Lebensgeschichte rekonstruieren	176



## Trainieren Sie Ihr Gedächtnis

**Auf zum Spiel: Anleitung** 182

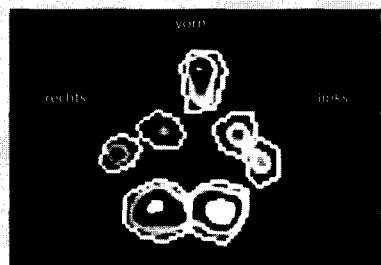
Stufe 1	183
Stufe 2	213
Stufe 3	245
Lösungen	278



## Medizinische Informationen

**Krankhafte Gedächtnisstörungen** 291

Organisch bedingte Amnesie	292
Die amnestische Episode	296
Die Alzheimer-Krankheit	298
Angst und Depression	304
Die psychogene Amnesie	305
Medikamente	306
Die Rehabilitation	308



**Anhang** 310

Nützliche Adressen	310
Glossar	312
Bücher, die weiterhelfen	315
Register	316