

Tony Buzan
Raymond Keene

Die Grips-Formel

Entfesseln Sie Ihr geistiges Potenzial

Aus dem Englischen übersetzt von Dietmar Schobel

mvg Verlag

Inhalt

Einleitung _____	9
1 Die Genie-Qualitäten _____	17
Test 1: Ihr Genie-Quotient _____	19
Errechnen Sie Ihren Genie-Quotienten (GQ) _____	35
2 Ihr Universeller Intelligenzquotient (UIQ) _	41
Test 2: Verbale Intelligenz _____	48
Test 3: Numerisch-logische Intelligenz .	50
Test 4: Technisch-räumliche Intelligenz	53
Test 5: Sinnliche Intelligenz	56
Test 6: Körperlich-kinästhetische Intelligenz _	59
Test 7: Kreative Intelligenz _____	62
Test 8: Persönliche Intelligenz _____	66
Test 9: Zwischenmenschliche Intelligenz	68
Test 10: Spirituelle Intelligenz _____	71
Gesamtergebnis _____	74
Der Brain Trust und der Brain Club _____	77
3 Das Gehirn	79
Kenntnis des mentalen Alphabets	82
Das Potential des Gehirns _____	83
4 Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper	85
Allgemeine körperliche Fitness _____	86
Ernährung _____	98
Suchtgifte _____	102
Schlaf und Erholung	104
Sex _____	107
Geistige Einstellung _____	108
Ihr nächster Schritt nach vorne	109
5 Die Gehirn-Prinzipien: Genie-Formeln	111
Das Synergie-Prinzip _____	111
Das Erfolgsprinzip _____	114
Das Red-Rum-Prinzip	115



Das Goethe-Prinzip	117
Das Amadeus-Prinzip	118
Das VIE-Prinzip	120
Schritt für Schritt die Gehirnprinzipien umsetzen	120
6 Gedächtnis	123
Tips zur Steigerung des Erinnerungsvermögens	127
Schritt für Schritt zu einem besseren Gedächtnis	133
Üben Sie, ein Gedicht zu memorieren	134
7 Kreativität	137
Was ist Kreativität	137
Die Zusammenhänge zwischen Kreativität und Gedächtnis	141
Zusammenfassung	142
Schritt für Schritt zu mehr Kreativität	143
8 Schnellesen	145
Wie der Fruchthändler Magliabechi zur Bibliothek wurde	145
Falsche Ansichten über das Lesen	148
Die Grundmechanismen des Lesens	150
Ihr Gesichtsfeld	151
Das periphere Gesichtsfeld	153
Umfassende Wahrnehmung	154
Auffassungsvermögen	154
Techniken zur Verbesserung von Lesegeschwindigkeit und Auffassungsvermögen	156
Die beste Haltung beim Lesen	157
Die Alexander-Technik und ihr Begründer	161
9 Mind Mapping	163
Mind Maps im Vergleich zu herkömmlichen Notizen	164
Mind Maps und radiales Denken	165
Wie eine Mind Map angefertigt wird	165
Die grundlegenden Gesetze des Mind Mapping	166
Mind Mapping Tips	169
Der Gebrauch von Mind Maps	170
Schritt für Schritt Mind Mapping erlernen	172

10 Denksport _____	175
Strategiespiele	175
Schach _____	176
Dame _____	178
Go _____	179
Andere Denkspiele	181
11 Ein Universalgenie .	183
Alles steht in einem Zusammenhang	184
Eine neue Art, Notizen zu machen _	185
Das Frühwerk _____	185
Licht und Dunkel _____	185
Übersiedlung nach Mailand _____	187
Ein Pferdeliebhaber _____	189
Das letzte Abendmahl _____	190
Noch mehr Energie _____	191
Vielseitigkeit	192
Humor und Experimentierfreude	193
Flexibilität _____	193
Wissen weitergeben	194
Lösungen	197
Stichwortverzeichnis	201