

Leichter lernen mit

FOCUS
SCHULE

Claudia Tebel-Nagy

Gedächtnis

Wie Eltern ihr Kind unterstützen können

Mit Test und Übungen

Herausgegeben von Gaby Miketta

Wissenschaftliche Beratung:

Prof. Dr. Martin Korte,

Hirnforscher an der Technischen Universität Braunschweig

Deutscher Taschenbuch Verlag

Landes-Lehrer-Bibliothek
des Fürstentums Liechtenstein
Vaduz

Warum ist ein gutes Gedächtnis so wichtig?	7
Was ist das Gedächtnis?	14
Lernen verändert jedes Gehirn ständig	15
Wo sitzt das Gedächtnis?	20
Ist ein gutes Gedächtnis angeboren?	22
Wie arbeitet das Gedächtnis?	27
Das Langzeitgedächtnis hat viele Speicher	32
Die lange Reise von Matheformeln zum Langzeitgedächtnis	36
Unter welchen Bedingungen arbeitet das Gedächtnis gut?	42
Wer stur paukt, behält nicht viel	42
Belohnungen bringen das Gedächtnis auf Trab	48
Wie Vorbilder das Verstehen und Erinnern erleichtern	52
Das Gedächtnis surft auf Gefühlswogen	53
Lerntypen: Der optimale Sinnesweg ins Gedächtnis	59
Das Gedächtnis braucht anregende Freizeit	62
 Test: Wie gut ist dein Gedächtnis?	
Wann und warum lässt uns das Gedächtnis im Stich?	69
Der Blackout bei der Prüfung	70
Das Gedächtnis ist trügerisch	72
Das kindliche Gedächtnis ist besonders manipulierbar	73
Sind falsche Erinnerungen bereits falsch abgespeichert?	74

Unterforderung schadet dem Gedächtnis	75
Lese- und Rechtschreibschwächen	76
Aufmerksamkeitsstörungen	79
Das ist wichtig für ein gutes Gedächtnis	81
Eltern als Coach für ihre Kinder	81
Zu Hause Balance finden	82
Motivation und persönliche Hilfe	84
Durch Konzentration in den großen Speicher	89
Äußere Ordnung bringt innere Ordnung	92
Viele kleine Schritte zu einem Supergedächtnis ...	95
<i>Mit allen Sinnen lernen</i>	95
<i>Szenisches Lernen erleichtert das Erinnern</i>	96
<i>Eselsbrücken sind einprägsame Geschichten</i>	97
<i>Eine kleine Herausforderung wirkt Wunder</i>	100
<i>Mindmaps – geniale Gedankenkarten</i>	101
<i>Lesen schult das Gedächtnis</i>	103
Ausgeschlafene Gedächtnismeister	104
Wellness für das Gedächtnis: Sport, Spiel und Musik	107
Stressabbau muss sein	108
Hirnfutter	111
Machen Hirnjogging-Programme schlauer?	114
Was können Eltern tun? Plan of Action	116
Schneller Aktionsplan für eine Woche	117
Mittelfristiger Aktionsplan für einen Monat	119
Langfristige Strategie: In einem halben Jahr	121
Anhang	
Literatur (Auswahl)	123
Internetseiten	124
Bildnachweis	126