

RÜDIGER GAMM  
Alexandra Ehlert

**train**  
**your**  
**brain**

Die Erfolgsgeheimnisse  
eines Gedächtniskünstlers

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

# Inhalt

<b>Wie ich wurde, was ich bin</b> .....	9
Kindheit und Schulzeit .....	9
Ich entdecke meine Fähigkeiten .....	15
Mein Start als Rechengenie .....	17
Erste Erkenntnisse zum Thema Lernttraining .....	31
<b>Wie arbeitet das Gehirn?</b> .....	33
Wie speichert das Gehirn Informationen ab? .....	34
Was bewirkt die Synchronizität der Gehirnhälften? .....	41
Lern- und Persönlichkeitstypen .....	45
<b>Die optimalen Voraussetzungen für das Lernen schaffen</b> .....	50
Disziplin und Selbstmotivation .....	51
Das richtige Umfeld .....	56
Entspannung und Schlaf .....	63
Synchronisation der Gehirnhälften .....	73
<b>Lernen lernen</b> .....	77
Informationen aufnehmen und wiederfinden .....	77
Wie üben? .....	79
Die richtige zeitliche Einteilung .....	80
Kombination mit Emotionen und Gefühlen .....	86

Zielprogrammierung .....	90
Wie umgehen mit Prüfungsangst .....	94
<b>Fit fürs Lernen – was außerdem dazugehört .....</b>	<b>96</b>
<i>Intelligenz kann man essen .....</i>	<i>96</i>
Schädliche Inhaltsstoffe .....	106
Die zehn für lange Fitness der grauen Zellen wichtigsten Lebensmittel .....	111
Die Bedeutung der Bewegung .....	119
<b>Was Eltern und Schulkinder wissen sollten .....</b>	<b>131</b>
<b>Übungsteil .....</b>	<b>137</b>
Körperübungen zur Gehirnsynchronisation .....	137
Visualisierungsübungen .....	143
Übungen zur Durchblutungsförderung .....	147
Einfache Trainingstipps für den Alltag .....	155
100-mal nachdenken – Aufgaben für Sprachvermögen und Zahlenlogik .....	160
Jetzt wird es noch kniffliger .....	180
Übungen zum räumlichen Vorstellungsvermögen .....	197
<b>Anhang .....</b>	<b>199</b>
Lösungen .....	199
Lösungen für die Übungen ab Seite 180 .....	204
<b>Register .....</b>	<b>207</b>