

OLIVER GEISSELHART

NOTIZBUCH

SO MERKEN SIE SICH ALLES

IM KOPF

INHALT

Vorwort	4
---------	---

Kapitel 1

Vom Gedächtnisbesitzer zum Gedächtnisbenutzer

Sich einfach mehr merken	8
Der Einstiegstest	9
Die Geisselhart-Technik Schritt für Schritt erklärt	12

Kapitel 2

Kopftraining für das Privatleben

Zahlen spielend behalten	24
Telefonnummern, Geburtstage, PINs sicher gemerkt	27
Private Erledigungsliste merken	32
Nie wieder Namen vergessen	37
Infos zu Personen im Kopf behalten	41
Special: Vokabeln und Sprachen lernen	56

Kapitel 3

Mit Kindern lernen

Spielerische Heranführung an die Technik	64
Mit Schulkindern gezielt üben	78
Lernen für Schulaufgaben und Klassenarbeiten: ein Kinderspiel!	85
Special: Wie motiviere ich mein Kind zum Lernen?	91

Kapitel 4

Gezielte Prüfungsvorbereitung

Sich Wissen schnell und sicher aneignen	96
Die verschiedenen Lernmethoden	100
Wissen schnell und sicher abrufen	104
Special: Erste Hilfe bei Black-out	112

Kapitel 5**Kopftraining für den Beruf**

Alles erledigt?	118
Berufliche Erledigungsliste merken	118
Wer seine Kunden kennt, ist immer einen Schritt voraus	123
Souverän präsentieren – frei reden	129
Gelesenes leichter behalten	132
Fit für Besprechungen: Argumente behalten und Einwände entkräften	136
Tagesordnungspunkte im Kopf behalten	141
Gesprächsdetails speichern	143
Special: Rechtschreibung leicht gemacht	146

Kapitel 6**Die Methode in den Alltag integrieren**

Übung macht den Meister!	152
Übungen für zwischendurch	153
Alltagssituationen besser meistern: Was wollte ich hier jetzt gleich noch mal?	160
<i>Der Lernkalender – die Vorgehensweise verfestigen</i>	165
Der Abschlusstest	172

Nachwort

180

Anhang

Ergebnisse der Einstiegsteste	184
Literatur	188
Register	189