

Alain Lieury

Ein Gedächtnis wie ein Elefant?

Tipps und Tricks gegen das Vergessen

Aus dem Französischen übersetzt von Gabriele Herbst



Springer Spektrum

Inhalt



Einführung	IX
------------------	----

Teil I

Methodengeschichte	1
--------------------------	---

1 Die Gedächtniskunst in der Antike	3
--	----------

1 Die Verehrung der Mnemosyne im antiken Griechenland	4
--	---

2 Die Erfindung der Loci-Methode	7
--	---

3 Die römischen Redner	13
------------------------------	----

2 Magie und Gedächtnis	21
-------------------------------------	-----------

1 Das Gedächtnis in der Zeit von Burgen und Klöstern	22
---	----

2 Erste Ausformungen von Bilder-Zahlencodes	24
---	----

3 Die Medizin des Gedächtnisses	26
---------------------------------------	----

4 Die Renaissance: Geheimes Wissen und magische Gedächtnissysteme	28
--	----

3 Die Entthronung des Bildes durch die Schrift	39
---	-----------

1 Das erste Notizbuch – die Hand!	40
---	----

2 Descartes gegen Schenkel	41
----------------------------------	----

VI	Ein Gedächtnis wie ein Elefant?	
3	Die ersten phonetischen Verfahren: Opfer der Zensur des Sonnenkönigs	45
4	Die Erfindung des Buchstaben-Zahlencodes	47
4	Die Mnemotechnik tritt auf den Plan	57
1	Der rätselhafte Gregor von Feinaigle	58
2	Die „Gedächtnisstenografie“	67
3	Eins, zwei, Polizei	78
4	Erfolg und Niedergang der Mnemotechnik	80

Teil II

	Mnemotechnische Methoden und Verfahren auf dem Prüfstand	87
5	Neurobiologie und „Ökologie“ des Gehirns	89
1	Gedächtniskrankheiten.	90
2	Lernen und Üben	98
6	Das Wortgedächtnis und seine Funktionsweise	105
1	Sensorische Erinnerungen: Das fotografische Gedächtnis ist eine Täuschung!	106
2	Das lexikalische Gedächtnis: Die „Karosserie“ der Wörter	108
3	Auswendig lernen oder durch Verständnis lernen? .	113
7	Das Bildgedächtnis und seine Funktionsweise	127
1	Das Bildgedächtnis: Bilder wie in einem Computerspiel	128
2	Unterstützen Bilder das Memorieren?	130
8	Das Kurzzeitgedächtnis und seine Funktionsweise.	137
1	Das Kurzzeitgedächtnis: Eine sensationelle Entdeckung!	138

2	Kapazitätsbegrenzung und Organisationsmechanismen	144
3	Organisationsmethoden für Wörter	146
4	Organisationsmethoden für Bilder	153
5	Methoden unter Verwendung des Buchstaben-Zahlencodes	162
9	Adressen der Vergangenheit.	167
1	Abrufhilfen	169
2	Kapazität des Kurzzeitgedächtnisses und Abrufschemas	170
3	Wiedererkennen und episodisches Gedächtnis.	174
10	Abrufhilfen und ihre Funktionsweise	179
1	Lexikalische Abrufhilfen: Grafische und phonetische	180
2	Semantische Abrufhilfen	183
3	Bildhafte Abrufhilfen	186
4	Wiedererkennen: Checkliste, Multiple-Choice-Fragebogen, Terminkalender	186
11	Die Leistungsfähigkeit von Abrufschemas	189
1	Bildbasierte Schemata	190
2	Wortbasierte Schemata	202
3	Semantikbasierte Schemata	217
12	Der Buchstaben-Zahlencode: Täuschung oder Wirklichkeit?	223
1	Die Formel	224
2	Sind Gedächtnistafeln hilfreich?	229
3	Gedächtnistafeln und Vergessen	234
4	Die Tafel vom Typ Feinaigle-Paris	238
5	Funktionieren Mnemotechniken wirklich?	241

VIII Ein Gedächtnis wie ein Elefant?

13	Anregung für die kleinen grauen Zellen	247
1	Aerobic fürs Gehirn?	248
2	Sind Hightech-Spiele Doping für das Gehirn?	249
14	Fazit: Vielfältige Gedächtnisse, vielfältige Methoden! ...	253
	Anhang: Das Elefantengedächtnis in Frage und Antwort	259
	Literatur	311
	Index	323