

NOCH MEHR
BRAINPOWER

Klüger, kreativer, konzentrierter – einfach fit im Kopf!



Joel Levy



Inhalt

EINLEITUNG	6
WAS SIE ERWARTET	8

KAPITEL 1



BLITZMERKER	10
Übungen für das Kurzzeitgedächtnis	
Fragebogen	12
Tipp	21
Methode: Chunking	22
Methode: Assoziationen	27

KAPITEL 2



PARTYSPIELE	28
Übungen zum Einprägen von Namen und Gesichtern	
Fragebogen	30
Tipp	31
Methode: Namen nach Ort merken	32
Methode: Sprechende Namen	35
Methode: Visualisierung	36
Methode: Mit Kontext klappt's	39
Methode: Im Dreischritt gedacht	40

KAPITEL 3



GEDÄCHTNISSPORT	42
Übungen für alltägliche Herausforderungen	
Fragebogen	44
Methode: Gedächtnispalast	45
Methode: Kettenmethode	46
Methode: Akronyme bilden	47
Methode: Akrostichen	48
Methode: Alphabet-Methode	50
Methode: Zahl-Reim-System	52
Tipp	57



KAPITEL 4



WO IST NUR MEIN AUTO? 58

Übungen für das Mittelfristgedächtnis

Fragebogen	60
Methode: Loci-Methode	62
Methode: Wochentag-System	64
Tipp	64
Methode: Uhrzeit-System	66

KAPITEL 5



ICH WEISS ES NOCH
GENAU 70

Übungen für das Langzeitgedächtnis

Fragebogen	72
Methode: Sinneserinnerung	74
Methode: Besetzungsliste	75
Methode: Kalender-System	76
Tipp	76

KAPITEL 6



IRGENDWO AN DER
PIN-WAND 82

Übungen zu PINs und Passwörtern

Fragebogen	84
Tipp	85
Tipp	91

KAPITEL 7



SCHNELL ERINNERT 96

Übungen zum Abrufen von Fakten

Fragebogen	98
Methode: Merksätze	100
Methode: Hintergrund-Check	101
Methode: Schlagwörter	102
Methode: Mindmaps	103
Methode: Assoziieren	104
Tipp	104
Methode: Körperteil-System	105

KAPITEL 8



ZAHLENMEISTER 108

Aufgaben zu den Grundrechenarten

Fragebogen	110
Tipp	119

KAPITEL 9

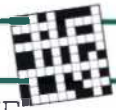


ZAHLEN, NICHTS ALS ZAHLEN 120

Rechnen für Fortgeschrittene

Fragebogen	122
Tipp	123
Tipp	129

KAPITEL 10



AUF DER ZUNGENSPIITZE 130

Übungen zum Sprachvermögen

Fragebogen	132
Tipp	138

KAPITEL 11



WO GEHT'S LANG? 140

Mustererkennung und räumliches Denken

Fragebogen	142
Tipp	147

KAPITEL 12

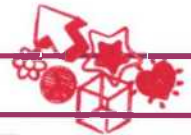


LOGIK-STAU 152

Übungen zum logischen Denken

Fragebogen	154
Tipp	165

KAPITEL 13



GENIALE EINFÄLLE 168

Übungen zum kreativen Denken

Fragebogen	170
Tipp	176

HERAUSFORDERUNGEN 178

LÖSUNGEN 180

REGISTER 189

DANK 192