

eload **24**

Geistig fit bleiben

Klicken, Lesen, Weitermachen. So einfach geht das.

simplify® *Selbstmanagement*

Rubrik **Selbstmanagement**
Thema **Geistige Fitness**
Umfang **29 Seiten**
eBook **00986**
Autor **Orgenda Verlag für
persönliche
Weiterentwicklung**

Wie bleiben Sie geistig fit? Lernen Sie Möglichkeiten kennen, auf einfache Weise Ihrem Gedächtnis auf die Sprünge zu helfen. Denn ein schlechtes Gedächtnis ist kein Schicksal, sondern eine Frage des Trainings.



eload24 AG
 Sonnenhof 3
 CH-8808 Pfäffikon SZ

info@eload24.com
 www.eload24.com

Copyright © 2009 eload24 AG
 Alle Rechte vorbehalten.

Trotz sorgfältigen Lektorats können sich Fehler einschleichen. Autoren und Verlag sind deshalb dankbar für Anregungen und Hinweise. Jegliche Haftung für Folgen, die auf unvollständige oder fehlerhafte Angaben zurückzuführen sind, ist jedoch ausgeschlossen.

Copyright für Text, Fotos, Illustrationen:
 Orgenda Verlag für persönliche Weiterentwicklung – Unternehmensbereich der Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG

Coverfoto: © iofoto – Fotolia.com

Inhalt

Ihr Weg zur inneren Zufriedenheit	3
Gestatten: Ihr Gehirn.....	4
Wie Ihr Gedächtnis funktioniert – und wie Sie davon profitieren	6
Nutzen Sie die Fähigkeiten Ihres Gehirns	10
Sind Sie eher der schnelle Typ oder der sorgfältige?	13
Wie Sie Konzentration und Aufnahmetempo verbessern	17
Wie Sie Informationen besonders gut im Gedächtnis verankern.....	20
Sechs Hilfen für Ihre geistige Fitness.....	22
Zum Schluss ein wenig Denksport.....	26

Ihr Weg zur inneren Zufriedenheit

Wie bleiben Sie geistig fit? Eigentlich ganz einfach: Sie achten darauf, dass Sie neue Informationen schnell und sicher verarbeiten und dann genauso schnell und sicher bei Bedarf wieder abrufen können.

Lernen Sie Möglichkeiten kennen, auf einfache Weise Ihrem Gedächtnis auf die Sprünge zu helfen. Denn ein schlechtes Gedächtnis ist kein Schicksal, sondern eine Frage des Trainings.



Die Inhalte aus diesem eBook stammen aus dem Repertoire des Beratungsdienstes *simplify Selbstmanagement*. Sie erfahren, wie Sie mit der *simplify*-Methode einfacher und glücklicher leben. Alle Tipps sind sofort umsetzbar.