

Trainieren Sie Ihre grauen Zellen zu Höchstleistungen!
2., überarbeitete Auflage

Gedächtnistraining

FÜR DUMMIES®

Auf einen Blick:

- Unterschiede zwischen Kurz- und Langzeitgedächtnis verstehen
- Namen, Geburtstage und Co. nie wieder vergessen
- Die grauen Zellen für Schule, Studium, Beruf und Alltag trainieren
- Mit vielen schnellen Übungen für zwischendurch

John B. Arden



Die Erinnerung an den Zahnarzttermin
unterdrücken

Selektiv zuhören

Auch ein Gedächtnis hat Hemmungen

Überlernen, und Sie haben es »intus«

Informationen strukturieren

Reihen bilden

Verknüpfen

Portionieren

Sich einen Reim machen

Erinnerungen verstehen

Feedback

Kapitel 6 Alt heißt nicht vergesslich

Auch ein altes Gehirn ist in vollem Umfang nutzbar

Weniger Stress lässt das Blut besser fließen

Ein Ausgleich für die alternden Sinne

Mentale Gymnastik: Mehr Volumen für das Gehirn

Reißt euch am Riemen, Neuronen!

Spaß an der Freude

Neue Tricks für alte Hunde

Aus Gewohnheiten ausbrechen

Weiterbildung für das Gedächtnis

Kunst im Alter

Kapitel 7 Ausgeglichenheit

Stress abbauen

Entspannung ist die Antwort

Entspannung lädt das Gedächtnis auf

Atmen

Erleichternde Seufzer

Entspannen von unten nach oben

Erinnerungen visualisieren

Sich hypnotisieren: 10, 9, 8, 7 ...

Meditation und Gebete

Sich aus dem Sumpf ziehen

Bewegung bringt vieles in Bewegung

Schlafen, damit Sie sich erinnern können

Die Schlaflosigkeit einlullen

Chillout

Essen und Schlaf

Psst!

Teil III Tägliches Gedächtnistraining

Kapitel 8 Gedächtnisschule

Organisiertes Erinnern

Länger lernen

Lernen in Abschnitten

Tief gehendes Lernen

Immer wieder lernen

Wiederholtes Lernen und direkte Erinnerung
kombinieren

Bedeutung statt Routine

Notizen machen und sich an Vorlesungen
erinnern

Lesen und sich daran erinnern

Sich einen Überblick verschaffen

Fragen entwickeln

Das Buch lesen

Den Inhalt rekapitulieren

Die Hauptpunkte und die Notizen
wiederholen

Kapitel 9 Ein gutes Gedächtnis am Arbeitsplatz

Vorstellungsgespräche

Die Probezeit überstehen

Passwörter und Prozeduren

Sich mit neuen Technologien vertraut machen