

# **Inhaltsverzeichnis**

## **Vorwort des Autors**

Zu diesem Buch

Erster Kontakt mit Gedächtnistechniken

Entwicklung eines Seminars

Infoshow, Bühnenshow, Fernsehsendungen

## **Wie wir uns erinnern**

Assoziationsreize

Situationsauslöser

Erinnerungstichwörter

Denk- und Erinnerungsblockaden

Gewohnheiten

## **Mnemotechnik (Gedächtniskunst)**

Gedächtniskünstler und Rekorde

Mnemotechnische Gedankenverbindungen

Assoziationstraining

## **Mnemotechnik-Kettenmethode**

Grundprinzip

Einkaufskette

Witzkette

Vortragskette

Wissenskette

Wichtige Tipps

## **Mnemotechnik-Auslösermethode**

Grundprinzip

Frageauslöser

Schreibtischauslöser

Raumauslöser

Wegauslöser

Ortauslöser

Wichtige Tipps

## **Mnemotechnik-Schubkastenmethode 1-20**

Auslöser von 1-20

Gedächtniskunststück

Schubkastenmethode 1-20 in der Praxis

## **Mnemotechnik-Schubkastenmethode A-Z**

Auslöser von A-Z

Informationsspeicherung

Weitere Auslöser von A-Z

## **Mnemotechnik-Hilfswortmethode**

Vokabeln und Fremdwörter

Behalten von Namen

## **Mnemotechnik-Zahlenwortmethode**

Natürliche Methode

Konsonantensystem

Bilder von 00-99

Speichern von Zahlen

## **Verstehen und Behalten**

Wortverständnis

Erweitern von Informationen

Reflektionstechnik

Anschaulich skizzieren

Wiederholung

Lernkartei

## **Zielorientierte Informationsaufnahme**

Rationelles Lesen

Das Wesentliche

Zielklarheit und Motivation

## **Energie und Konzentration**

Energie

Konzentration

## **Lerntraining (Fallstudie: Rechenkunststück)**

Lernmotivation

Lernstoff aufnehmen

Anschaulich skizzieren

Lernziele festlegen

Merkhilfen nutzen

Lernzielkontrolle

Anwenden

Zusammenfassung

# Gedächtnismeisterschaften, Köpfchenrekorde

Binärziffernsystem

Münzenwunder

Spielkartengedächtnis

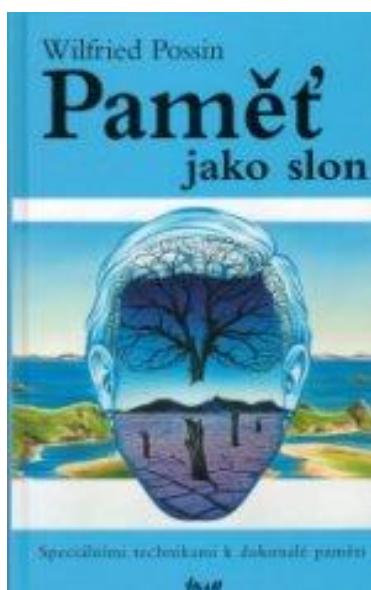
Memory

## Nachwort

## Stichwortverzeichnis



**Ausgabe: Russland**



**Ausgabe: Tschechien**