

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
<b>Kapitel 1: Das alte Lernen</b>	11
Kleine Inventur	11
Ihr Gehirn – das unglaubliche Lern-Instrument	16
Die LAMRON K.G.	20
<b>Kapitel 2: Digital &amp; analog im doppelten Gehirn</b>	26
Experiment	28
Rational <i>und</i> kreativ!	31
Linke und rechte Persönlichkeit	33
Herr Links	33
Frau Rechts	35
Herr Links und Herr Rechts als Mitarbeiter/Kollegen	37
Linkes und rechtes Management	38
Drei Wege führen in Ihr Gedächtnis	39
Weg Nr. 1: Natürliches Lernen	40
Weg Nr. 2: Schul-Lernen	41
Weg Nr. 3: Gehirn-gerechtes Lernen	46
<b>Kapitel 3: Bilder-Machen</b>	48
Bilder-Tricks helfen uns	49
Fallbeispiel: Die Ratte	50
Bilder-Machen im Alltag	51
Die einfache (lineare) Bilderkette	52
Fallbeispiel: Selbstwertgefühl	54
Fallbeispiel: Bio-Chemie	54
Die geschlossene Bilderkette	55
Totale Flexibilität	55
PEG oder: die Paarweise Assoziation	56
Fallbeispiel: Nachrichten (14. Nov. 1985, 18 Uhr)	59
<b>Kapitel 4: Bilder-Machen in der täglichen Praxis</b>	63
1. Gehirn-gerechtes Fernsehen	64
2. Gehirn-gerechtes Lesen	65
Schritt 1: Erst den Überblick	67
Schritt 2: Den Grund vorbereiten	67
Schritt 3: Das Lesen selbst	68
Schritt 4: Nach dem Lesen	70
Checkliste "gegen" Autoren - aber "für" Leser	70

3. Gehirn-gerechtes Hören	71
Ein wenig Denk-Sport	74

## **Kapitel 5: Gehirn-gerechtes Denken** 78

1. Unbewußtes Denken	78
Der 1. Mechanismus: Unbewußtes Gedächtnis	79
Der 2. Mechanismus: REMINISZENZ	81
Der 3. Mechanismus: Brainstorming für eine Person	82
Der 4. Mechanismus: Ziele erreichen	83
Studie: Spitzenverkäufer, USA	83
Der 5. Mechanismus: Kreative Problemlösung	85
2. Bewußtes Denken	86
Notizen machen heißt: Denken	86
Mind-Map (nach BUZAN)	88
Mind-Map mit Karteikarten	89
Geistiges Theater	89
Vorbereitung einer Rede	91
3. Namensgedächtnis	92
Schritt 1: Nehmen Sie den Namen wirklich wahr	92
Schritt 2: Merken Sie sich den Namen gehirn-gerecht	93
Schritt 3: Benutzen Sie den Namen aktiv!	95
Namen weitergeben (am Telefon)	97

## **Kapitel 6: Jeder kann zeichnen!** 99

Lamron und der Künstler	102
Der ERSTE Tag	102
Der ZWEITE Tag	104
Der DRITTE Tag	105
Der VIERTE Tag	108
Der FÜNFTE Tag	109
Der SECHSTE Tag	109
Zwischenspiel: Die Nacht zum siebten Tag	111
Der SIEBTE und LETZTE Tag	112

## **Kapitel 7: Superlearning, Parallel-Lernen** 114

<b>Zeitraffer-Technik</b>	
1. Superlearning – Die Methode Dr. Lozanov	114
2. Parallel-Lernen	117
3. Zeitraffer-Technik	122

## **Kapitel 8: Training für die rechte Hirnhälfte** 126

1. Drei Mini-Übungen	127
Ü 1 - Spiegelverkehrte Schreibschrift	128
Ü 2 - Einen Stift balancieren	128
Ü 3 - Spiegelbildlich zeichnen/malen	129

2. Zusatz-Übungen zum Bilder-Machen	130
Ü 1 - Liste A: Die Bilder-Kette	130
Ü 2 - Gedachtes in der Gegend verteilen	131
Ü 3 - Die Zukunft sehen	132
Ü 4 - Partyspiel: Kofferpacken	133
3. Trainings-Aufgaben	134
Trainings-Aufgabe Nr. 1	
<i>Imaginations-Übung nach Birkenbihl</i>	134
Trainings-Aufgabe Nr. 2	
<i>Übung zum gehirn-gerechten Fernsehen</i>	138
Trainings-Aufgabe Nr. 3	
<i>Übung: Gehirn-gerechtes Lesen</i>	140
Trainings-Aufgabe Nr. 4	
<i>Übung: Eselsbrücken "basteln"</i>	140
Trainings-Aufgabe Nr. 5	
<i>Positive Vorstellungen erwecken</i>	144
<b>Epilog</b>	146
Die Gretchenfrage	146
Und die Zukunft?	151
 <b>Anhang Teil 1: Merkblätter</b>	
Merkblatt Nr. 1: Sozio-Biologie	153
Merkblatt Nr. 2: Etwas LERNPSYCHOLOGIE	154
1. Klassische Konditionierung	154
2. Operante Konditionierung	155
3. Lernen durch Einsicht	155
Merkblatt Nr. 3: Mentalität: West (links) und Ost (rechts)	157
Merkblatt Nr. 4: Sprache als Instrument des Denkens	157
Merkblatt Nr. 5: Ein wenig Gehirn-Forschung	159
 <b>Anhang Teil 2: Lösungen</b>	
I. Vorschlag zu Kap. 3: PEG-Liste; NachrichtenAFN	165
II. Lösungen zu den Aufgaben aus Kap. 4	166
Protokoll Gehirn-Training	168
 Literatur	169
Nachwort	174
Stichwortverzeichnis	176