

Inhaltsverzeichnis

Über den Autor	9
Einführung	19
Über dieses Buch	19
Konventionen in diesem Buch	20
Törichte Annahmen über den Leser	20
Was Sie nicht lesen müssen	20
Wie dieses Buch aufgebaut ist	21
Teil I: Erinnern, Speichern, Ordnen, Vergessen:	
Gedächtnisfunktionen	21
Teil II: Aufmerksamkeit, Entspannung und Erinnerung	22
Teil III: Gedächtnistraining im Alltag	23
Teil IV: Begriffe, Lernaufgaben und Zahlen einprägen	23
Teil V: Der Top-Ten-Teil	24
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	24
Wie es weitergeht	25
Teil I	
Erinnern, Speichern, Ordnen, Vergessen: Gedächtnisfunktionen	27
Kapitel 1	
Erinnerung und Gedächtnistraining	29
Wie das Gedächtnis funktioniert	29
Grundprinzipien von Methoden zur Verbesserung der Gedächtnisleistungen	30
Wie Mnemotechniken funktionieren	31
Gedächtnistraining: Chancen und Grenzen	31
Was Sie von Ihrem Gedächtnis erwarten können	33
Das Gedächtnis ist kein Computer	34
Erinnerungsleistungen in jungen Jahren und im höheren Lebensalter	35

Ein Fragebogen zur Selbsteinschätzung	37
Die Testauswertung	40
Individuelle Stärken und Schwächen bei der Testauswertung erforschen	41
Selbstbeobachtung und Fremdeinschätzung vergleichen	42
Kapitel 2	
Die Grundlagen der Erinnerung	43
Wie sich das Gedächtnis entwickelt hat	43
Von einfachen zu komplexen Erinnerungen	44
Von Instinkthandlungen zum individuellen Lernen	44
Die Entwicklung der Gedächtnisfunktionen nach der Geburt	46
Warum sich Erinnerungen beeinflussen und manipulieren lassen	48
»Echte« und »falsche« Kindheitserinnerungen	48
Prägung und Beeinflussung durch Vorerfahrungen	50
Warum viele Zeugenaussagen unzuverlässig sind	53
Wichtiges und Unwichtiges, Neuigkeiten und Wiederholungen	55
Wichtiges bleibt im Gedächtnis, Unwichtiges verblasst	56
Neue Erfahrungen sind oft präsenter als Wiederholungen	57
Teil II	
Aufmerksamkeit, Sinnesleistungen und Erinnerung	59
Kapitel 3	
Sensorisches Gedächtnis, Kurzzeitgedächtnis und Langzeitgedächtnis	61
Das zeitabhängige Modell des Gedächtnisses	61
Informationsverarbeitung im Flaschenhals	62
Das sensorische Gedächtnis	63
Verschiedene Sinne werden unterschiedlich behandelt	64
Aufmerksamkeit und subjektive Bedeutsamkeit	
bei kurzfristigen Wahrnehmungen	66
Das Kurzzeitgedächtnis	67
Die Funktionen und Grenzen des Arbeitsgedächtnisses	68

Das Langzeitgedächtnis	72
Systematische Störfaktoren bei Langzeiterinnerungen	74
Wie aus Einzelheiten das ganze Bild entsteht	75
Vergessen und Verdrängen	76
Ursachen für das Vergessen von Langzeitinformationen	76
Die Hintergründe von Verdrängungsprozessen	77

Kapitel 4***Sinnesübungen und biografische Erinnerungen*****79**

Sinnesübungen zur Erkundung und Verbesserung der Aufmerksamkeit	79
Chancen und Grenzen von Aufmerksamkeitsreaktionen	80
Aufmerksamkeitsübungen zur Stärkung des Gedächtnisses	81
Sinnesübungen mit einem Partner	83
Biografische Erinnerungen über gezielte mentale Verknüpfungen aktivieren	86
Wie das biografische Gedächtnis arbeitet	86
Bessere Erinnerungsleistungen durch vergleichbare Umstände beim Erwerben und Abrufen einer Erfahrung	87
Vielfältige Abrufwege nutzen	87
Die Konzentration auf Nebenaspekte einer Erinnerung verbessern	90
Wie Schlaf und Gedächtnisleistungen zusammenhängen	92
Regelmäßiger, ungestörter Schlaf verbessert das Gedächtnis	94
Nachträume merken	95
Albträume im Wachzustand erfolgreich durcharbeiten	96

Kapitel 5***Erinnerungen und Emotionen*****99**

Die Verbindung von Gedächtnis und Gefühlen	99
Gefühle stärken und verzerrn viele Erinnerungen	101
Stimmung und Erinnerung	101
Gefühle und Intuitionen als Entscheidungshilfe	105
Menschen mit Computergedächtnissen: Die seltsamen Talente der Savants	106
Einige spektakuläre Fälle	107

Mögliche Ursachen von Inselbegabungen	111
Risiken und Nebenwirkungen eines Computergedächtnisses	112
Eidetische und synästhetische Gedächtnisfähigkeiten	114
Das eidetische Gedächtnis	114
Synästhetische Wahrnehmungen	115

Kapitel 6

Stress, Angst, Grübeln und Erinnerung

119

Gedächtnis- und Konzentrationsprobleme durch negative Einflüsse	119
Wie sich Ablenkungen aus der Außenwelt verringern lassen	122
Maßnahmen gegen Hitze, Kälte, Lärm und schlechte Luft	122
Belastungen durch parallele Aufgabenstellungen und dauernde Erreichbarkeit verringern	122
Wie sich innere Ablenkungen verringern lassen	127
Den eigenen Biorhythmus herausfinden	129
Wirksame Maßnahmen gegen ablenkende Grübeleien	130
Die eigenen Bedürfnisse ernst nehmen und berücksichtigen	135

Kapitel 7

Entspannung, Erholungspausen und Erinnerungsleistungen

137

Entspannung, regelmäßige Erholungsphasen und Gedächtnis	137
Aktivität und Erholung im Wechsel:	
Das autonome Nervensystem	139
Alpha-Gehirnwellen als Entspannungszeichen	142
Kurze Aufmerksamkeitsübungen zur Verbesserung der Konzentration	143
Die eigene Innenwelt gelassen beobachten	145
Das Autogene Training als Entspannungsmethode zur Verbesserung der Aufmerksamkeitsleistung	147
Das Autogene Training zum Ausprobieren	148
Schwierigkeiten beim Entspannen bewältigen	156

Teil III**Gedächtnistraining im Alltag****159****Kapitel 8****Informationen erfolgreich im Langzeitgedächtnis speichern und abrufen****161**

Die Funktionen des semantischen Gedächtnisses	161
Unterschiede zwischen biografischen Erinnerungen und Wissensinformationen	162
Effektives Erinnern durch eine Kombination von Wissensdaten und biografischem Gedächtnis	163
Neugier und Interesse als Gedächtnissstütze	164
Sich beim Lernen von den eigenen Interessen leiten lassen	164
Anknüpfungspunkte helfen beim Lernen	166
Persönliche Interpretationen und emotionale Bewertungen als Gedächtnissstütze beim Wissenserwerb	168
Sachtexte systematisch bearbeiten und sicher im Langzeitspeicher verankern	169
Sachtexte durch ein erprobtes Bearbeitungssystem speichern	171
Die 5-W-Methode zur Bearbeitung von unterschiedlichen Textarten	173
Ihre Stärken und Schwächen bei der Langzeiterinnerung	175

Kapitel 9**Die Orientierung im Alltag stärken****179**

Das räumliche Orientierungsvermögen stärken	179
Die Hintergründe der räumlichen Wahrnehmung	180
Die eigenen räumlichen Orientierungsfähigkeiten erkunden	183
Übungen und praktische Hinweise zur Stärkung der Raumwahrnehmung	183
Raumwahrnehmungsübungen für Fortgeschrittene	187
Online-Übungen zur Stärkung der Raumwahrnehmung	188
Zeitliche Orientierungsfähigkeiten verbessern	190
Wege zur Verringerung von Vergesslichkeiten im Alltag	192
Bewusstmachen als Hilfe beim Erlernen von Routinen	192

Alltagsvergesslichkeiten durch räumlich-zeitliche Verankerungen verringern	193
Die Einnahme von Medikamenten sicher im Tagesablauf verankern	195
Einkäufe ohne Merkzettel als Gedächtnisstütze	196
Kapitel 10	
Gedächtnisübungen im Arbeitsleben	201
Unbekannte Namen durch hilfreiche Eselsbrücken einprägen	202
Deutsche Eigentümlichkeiten	202
Gebräuchliche deutsche Familiennamen merken	203
Arbeitsabläufe, Termine und Orte assoziativ im Gedächtnis verankern	214
Vorstrukturierung nach Ordnungsprinzipien	216
Kapitel 11	
Erinnerungsprobleme angemessen bewältigen	219
Konstruktiv mit den eigenen Erinnerungsschwächen umgehen	220
Gedächtnisprobleme im Alltag lösen	222
Fakten durch vielfältige Assoziationen im Langzeitgedächtnis suchen	223
Nach Unterbrechungen schnell wieder zum Thema zurückfinden	223
Verlegte Gegenstände wiederfinden	227
Über vermeintlich nebensächliche Informationen auf einen Namen kommen	229
Blackout-Situationen erfolgreich bewältigen	232
Medikamente und andere Mittel zur Gedächtnisstärkung	235
Wirkungen, Risiken und Nebenwirkungen	235
Was die Erinnerungsfähigkeiten wirklich unterstützt	236

Teil IV**Begriffe, Lernaufgaben und Zahlen einprägen****239****Kapitel 12****Prüfungen und Vorträge vorbereiten****241**

Wie aus abstrakten Informationen verständliche Aussagen gemacht werden	242
Komplizierte Fachtexte vereinfachen	243
Prüfungen erfolgreich vorbereiten	245
Rechtzeitige Planung hilft	245
Merksprüche als Unterstützung beim Lernen	250
Die Kunst der freien Rede	251
Die »Methode der Orte« aus dem antiken Rom	254

Kapitel 13**Effektives Lernen von Fremdsprachen****259**

Grundlagen und Tipps zum Erlernen und Ausbau von Fremdsprachenkenntnissen	259
Bewusste und unbewusste Aspekte beim Erwerb einer Fremdsprache	261
Allgemeine Hinweise zum Fremdsprachenlernen	262
Fremdsprachen lernen: Übungen und praxisorientierte Tipps	265
Von Muttersprachlern lernen	271
Fremdsprachliche Filme und Fernsehsendungen nutzen	272
Fremdsprachliche Begriffe assoziativ erschließen	273

Kapitel 14**Zahlenreihen und Daten merken****277**

Die Jahreszahlentechnik für kürzere Ziffernfolgen	278
Die Grundlagen der Jahreszahlenmethode	278
Die Jahreszahlenmethode anwenden	280
Zwei bewährte Mnemotechniken für längere Zahlenreihen	281
Die Grundlagen des Zahl-Form-Systems	282
Ziffernfolgen mit dem Zahl-Form-System merken	284

Die Grundlagen des Zahl-Reim-Systems	285
Ziffernfolgen mit dem Zahl-Reim-System einprägen	287
Die Zahl-Wort-Methode als Werkzeug für alle Ziffernreihen	289
Die Grundlagen des Zahl-Wort-Systems	289
Ziffernfolgen mit dem Zahl-Wort-System einprägen	291
Geburts- und Jahrestage mit dem Zahl-Wort-System im Gedächtnis verankern	293
Gedächtniskünstler und ihre Tricks	294
Erinnerungshilfen im Gedächtnissport	295
Teil V	
Der Top-Ten-Teil	297
Kapitel 15	
Zehn Vermutungen und wissenschaftliche Fakten zum Thema Gedächtnis	299
Kapitel 16	
Zehn kurze Aufmerksamkeits- und Entspannungsübungen	301
Kapitel 17	
Zehn Prinzipien von erprobten Mnemotechniken	303
Stichwortverzeichnis	305