

Inhalt

Hallo und herzlich willkommen!	6
1. Der Weg ins Langzeitgedächtnis	8
Die linke und die rechte Gehirnhälfte	10
Vom Ultrakurzzeit- ins Langzeitgedächtnis	14
2. Lernstoff erfolgreich abspeichern	18
Mehrkanaliges Lernen	20
Die richtigen Lernportionen	23
So wiederholst du richtig	26
Be cool – Lernen ohne Stress und Angst	31
3. Gedächtnis-Turbo einschalten	34
Die Locitechnik	36
Die Geschichtentechnik	40
Die Ankertechnik	43
Der pfiffige Spickzettel: Die Mind-Map-Methode	48

4. Das Power-Gedächtnis-Training	52
Trainiere deine Sinne	54
Neurobics fürs Gehirn	57
Ausdauer und Nahrung für die „grauen Zellen“	59
Weiterführende Bücher und	
Online-Gedächtnistrainer	61
Stichwortregister	62