

Inhalt

Alles eine Frage der richtigen Technik	7
▪ Was bisher geschah – der Ursprung der Erinnerungstechnik	8
▪ Warum es noch viel besser geht – die Vorteile von einfach.behalten.	11
▪ Das schnellste Erinnerungssystem der Welt und seine Wurzeln	16
Warum das Gehirn kann, was es kann	25
▪ Wozu unser Gehirn imstande ist	26
▪ Das Seepferdchen in unserem Kopf	34
▪ Die Memo-Ebenen	42
▪ Wie Sie das Potenzial Ihres Gehirns optimal nutzen	45
So funktioniert das einfach.behalten-System	51
▪ Bildhafte Begriffe	52
▪ Abstrakte Begriffe	71
▪ Vokabeln, Fremdwörter & Co.: stark abstrakte Begriffe	87
▪ Zahlen	96
▪ Namen und Gesichter	122
▪ Es muss nicht perfekt sein!	133
▪ Wiederholen und festigen: Wissen für das Langzeitgedächtnis	134
▪ Die Memo-Ebene verinnerlichen	135

Wie Sie das System einsetzen	139
▪ Für Studierende: Prüfungsstoff lernen	140
▪ Schwierige Prüfungsreihenfolgen: ein Beispiel aus dem Arbeitsrecht	155
▪ Komplexe Gruppierungen: ein Beispiel aus der Biochemie	165
▪ Im Job: Argumente für die Gehaltsverhandlung abrufen	171
▪ Einen Vortrag halten	177
▪ Neues Wissen erschließen - vom Fließtext zur Memo-Ebene	184
▪ Wissen für Small-Talk-Anlässe	190
Die einfach.behalten-Spezialwerkzeuge	203
▪ Klassisch: die Memo-Ebene auf foliertem Karton	204
▪ Mit Erinnerungsfunktion: die Memo-Ebene als App	205
▪ Zum Mitnehmen in die Prüfung: die Memo-Ebene als Kugelschreiber	209

Konzentriert lernen im Alltag	211
▪ Das Ziel im Blick	212
▪ Gehen Sie offline	214
▪ Erinnern wird planbar	215
▪ Wie Sie die Lernbremse Stress aushebeln	222
▪ Fitter Körper – fittes Gehirn	224
▪ Futter fürs Gehirn	228
▪ Das Prinzip »Eat the Frog«: Unangenehmes zuerst	230
▪ Wo es sich am besten lernen lässt	231
▪ Wenn es läuft: Flow	233
▪ Zum Schluss ...	237
▪ Anhang: Eine kleine Auswahl weiterer Memo-Ebenen	241
▪ Stichwortverzeichnis	245