

# Inhalt

Der Weg zum Erfolg führt über ein gutes Gedächtnis!	5
Die Basis der Gedächtniskunst	7
Assoziieren mit beiden Gehirnhälften	8
Die vier Regeln der Assoziation	11
Zahlen werden zu Bildern	16
Unbekanntes mit Bekanntem verbinden	16
Feststehende Bilder	17
Namen und Fremdwörter: die Ersatzwortmethode	24
Namen und Gesichter	29
Der Ablauf einer Vorstellung	30
Nachnamen	32
Vornamen	34
Allgemeinbildung: die Zuordnungsmethode	39
Die Nachbarländer der Bundesrepublik Deutschland	40
Die Sieben Weltwunder der Antike	43
Die neun olympischen Musen	45
Die Hauptstädte der Bundesländer	48
Texte wiedergeben – Reden halten	52

---

Checklisten, Einkaufszettel & Co.: die Wohnungsmethode	55
Zahlen werden zu Wörtern	61
Die Zahlen 0 bis 9 bzw. 00 bis 99	62
Die Zahlen 00 bis 99	65
Tabellen	82
Formeln – Wegbeschreibungen – Abkürzungen	87
Training für Ihr Langzeitgedächtnis	92
Die Geschichtenmethode	92
Die vier Aspekte einer guten Geschichte	92
Von der Pflicht zur Kür: die Gedächtnismethoden verflechten	101
Wissen auf Wanderschaft: vom Kurz- ins Langzeitgedächtnis	105
Ihr großer Auftritt: Gedächtniskunst zum Angeben	108
Wie merke ich mir Spielkarten?	109
Der Binärcode	113
Das SEM <sup>3</sup> -System: die hohe Schule der Gedächtniskunst	118