

# Inhalt

<b>Einführung</b> .....	<b>IX</b>
-------------------------	-----------

## Teil I

<b>Methodengeschichte</b> .....	<b>1</b>
---------------------------------	----------

<b>1</b>	<b>Die Gedächtniskunst in der Antike</b> .....	<b>3</b>
----------	--	----------

1	Die Verehrung der Mnemosyne im antiken Griechenland .....	4
2	Die Erfindung der Loci-Methode .....	7
3	Die römischen Redner .....	13

<b>2</b>	<b>Magie und Gedächtnis</b> .....	<b>21</b>
----------	-----------------------------------	-----------

1	Das Gedächtnis in der Zeit von Burgen und Klöstern .....	22
2	Erste Ausformungen von Bilder-Zahlencodes .....	24
3	Die Medizin des Gedächtnisses .....	26
4	Die Renaissance: Geheimes Wissen und magische Gedächtnissysteme .....	28

<b>3</b>	<b>Die Entthronung des Bildes durch die Schrift</b> .....	<b>39</b>
----------	---	-----------

1	Das erste Notizbuch – die Hand! .....	40
2	Descartes gegen Schenkel .....	41

## **VI Ein Gedächtnis wie ein Elefant?**

3	Die ersten phonetischen Verfahren: Opfer der Zensur des Sonnenkönigs .....	45
4	Die Erfindung des Buchstaben-Zahlencodes .....	47
4	Die Mnemotechnik tritt auf den Plan .....	57
1	Der rätselhafte Gregor von Feinaigle .....	58
2	Die „Gedächtnisstenografie“ .....	67
3	Eins, zwei, Polizei ... ..	78
4	Erfolg und Niedergang der Mnemotechnik .....	80

## **Teil II**

Mnemotechnische Methoden und Verfahren auf dem Prüfstand .....	87
---	----

5	Neurobiologie und „Ökologie“ des Gehirns .....	89
1	Gedächtniskrankheiten .....	90
2	Lernen und Üben .....	98

6	Das Wortgedächtnis und seine Funktionsweise .....	105
1	Sensorische Erinnerungen: Das fotografische Gedächtnis ist eine Täuschung! .....	106
2	Das lexikalische Gedächtnis: Die „Karosserie“ der Wörter .....	108
3	Auswendig lernen oder durch Verständnis lernen? .	113

7	Das Bildgedächtnis und seine Funktionsweise .....	127
1	Das Bildgedächtnis: Bilder wie in einem Computerspiel .....	128
2	Unterstützen Bilder das Memorieren? .....	130

8	Das Kurzzeitgedächtnis und seine Funktionsweise .....	137
1	Das Kurzzeitgedächtnis: Eine sensationelle Entdeckung! .....	138

2	Kapazitätsbegrenzung und Organisationsmechanismen .....	144
3	Organisationsmethoden für Wörter .....	146
4	Organisationsmethoden für Bilder .....	153
5	Methoden unter Verwendung des Buchstaben-Zahlencodes .....	162
<b>9</b>	<b>Adressen der Vergangenheit. ....</b>	<b>167</b>
1	Abrufhilfen .....	169
2	Kapazität des Kurzzeitgedächtnisses und Abrufschemas .....	170
3	Wiedererkennen und episodisches Gedächtnis. ....	174
<b>10</b>	<b>Abrufhilfen und ihre Funktionsweise .....</b>	<b>179</b>
1	Lexikalische Abrufhilfen: Grafische und phonetische .....	180
2	Semantische Abrufhilfen .....	183
3	Bildhafte Abrufhilfen .....	186
4	Wiedererkennen: Checkliste, Multiple-Choice-Fragebogen, Terminkalender .....	186
<b>11</b>	<b>Die Leistungsfähigkeit von Abrufschemas .....</b>	<b>189</b>
1	Bildbasierte Schemata .....	190
2	Wortbasierte Schemata .....	202
3	Semantikbasierte Schemata .....	217
<b>12</b>	<b>Der Buchstaben-Zahlencode: Täuschung oder Wirklichkeit? .....</b>	<b>223</b>
1	Die Formel .....	224
2	Sind Gedächtnistafeln hilfreich? .....	229
3	Gedächtnistafeln und Vergessen .....	234
4	Die Tafel vom Typ Feinaigle-Paris. ....	238
5	Funktionieren Mnemotechniken wirklich? .....	241

<b>13</b>	<b>Anregung für die kleinen grauen Zellen . . . . .</b>	<b>247</b>
1	Aerobic fürs Gehirn? . . . . .	248
2	Sind Hightech-Spiele Doping für das Gehirn? . . . . .	249
<b>14</b>	<b>Fazit: Vielfältige Gedächtnisse, vielfältige Methoden! . . .</b>	<b>253</b>
	<b>Anhang: Das Elefantengedächtnis in Frage und Antwort . . . . .</b>	<b>259</b>
	<b>Literatur. . . . .</b>	<b>311</b>
	<b>Index . . . . .</b>	<b>323</b>