

# Inhalt

<b>Einführung</b> . . . . .	<b>IX</b>	
<b>Teil I</b>		
<b>Methodengeschichte</b> . . . . .	<b>1</b>	
<b>1</b>	<b>Die Gedächtniskunst in der Antike</b> . . . . .	<b>3</b>
1	<b>Die Verehrung der Mnemosyne</b> im antiken Griechenland . . . . .	4
2	<b>Die Erfindung der Loci-Methode</b> . . . . .	7
3	<b>Die römischen Redner</b> . . . . .	13
<b>2</b>	<b>Magie und Gedächtnis</b> . . . . .	<b>21</b>
1	<b>Das Gedächtnis in der Zeit von Burgen</b> und Klöstern . . . . .	22
2	<b>Erste Ausformungen von Bilder-Zahlencodes</b> . . . . .	24
3	<b>Die Medizin des Gedächtnisses</b> . . . . .	26
4	<b>Die Renaissance: Geheimes Wissen</b> und magische Gedächtnissysteme . . . . .	28
<b>3</b>	<b>Die Entthronung des Bildes durch die Schrift</b> . . . . .	<b>39</b>
1	<b>Das erste Notizbuch – die Hand!</b> . . . . .	40
2	<b>Descartes gegen Schenkel</b> . . . . .	41

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

## **Teil II**

### **Mnemotechnische Methoden und Verfahren auf dem Prüfstand . . . . .**

<b>5 Neurobiologie und „Ökologie“ des Gehirns . . . . .</b>	89
1 Gedächtniskrankheiten. . . . .	90
2 Lernen und Üben . . . . .	98
<b>6 Das Wortgedächtnis und seine Funktionsweise . . . . .</b>	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
<b>7 Das Bildgedächtnis und seine Funktionsweise . . . . .</b>	127
1 Das Bildgedächtnis: Bilder wie in einem Computerspiel . . . . .	128
2 Unterstützen Bilder das Memorieren? . . . . .	130
<b>8 Das Kurzzeitgedächtnis und seine Funktionsweise . . . . .</b>	137
1 Das Kurzzeitgedächtnis: Eine sensationelle Entdeckung! . . . . .	138

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

**VIII        Ein Gedächtnis wie ein Elefant?**

<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>