

Inhalt

EINLEITUNG	1	Bequemer und gesunder Stuhl	13
Gedächtnis und Alter	2	Ausreichend Licht und Sauerstoff ...	13
 DEN RICHTIGEN RAHMEN		 ÜBUNGSBLOCK 1	
SCHAFFEN	4	KONZENTRATION	20
Das Gehirn, das zentrale Steuerungsorgan	5	Faktoren für eine gute Konzentration ...	23
Die Gliederung des Gehirns	6	Persönliche Konzentrationsphasen ..	23
„Unsere kleinen grauen Zellen“	8	Dauer der Konzentrationsfähigkeit ..	23
Die Zellen des zentralen Nervensystems	8	Konzentration schwankt von Start bis Ende einer Phase	23
 Die richtigen Voraussetzungen	9	 Konzentrationsschwierigkeiten	24
An erster Stelle steht das Wollen	9	Zerstreutheit	24
Die richtige Einstellung	9	Ablenkung	24
Interesse	9	Unruhe	24
Aufmerksamkeit	9	Reizüberlastung	24
Ziele	10	Arbeitsüberlastung/Überforderung ..	24
Motivation	12	Körperliches Unwohlsein	25
 Energielieferant	12	Psychisches Unwohlsein	25
Positiv denken	12	Monotonie, Langeweile, Unterforderung	25
Zeit	12	 Übungsblock 2	26
 Richtiges Umfeld	13		
Wohlfühllose schaffen	13		
Überblick behalten	13		
Vermeidbare Störungen ausschalten	13		

WIE FUNKTIONIERT UNSER GEDÄCHTNIS?	30	Konzentration	52
Schutzfunktion „Filter“ – der Wächter	32	Wiederholung	52
Funktionen unseres Gehirns	34	Zusammenfassen, ordnen, systematisieren, strukturieren	52
Übungsblock 3	36	Elaboration (= vertieftes Verarbeiten)	55
		Motivation	55
WAHRNEHMEN – ULTRAKURZZEITGEDÄCHTNIS	42	Übungsblock 5	57
Wie trainieren Sie nun Ihr Ultrakurzzeitgedächtnis?	44	DEKODIEREN – LANGZEITGEDÄCHTNIS	62
Akustische Wahrnehmung – das Hören	44	Organisation des Langzeitgedächtnisses	64
Visuelle Wahrnehmung – das Sehen	44	Unbewusstes Gedächtnis – implizit „wissen, WIE“	64
Olfaktorische Wahrnehmung – das Riechen	45	Bewusstes Gedächtnis – explizit „wissen, DASS“	64
Gustatorische Wahrnehmung – das Schmecken	45	Informationen ins Gedächtnis zurückrufen	65
Taktile Wahrnehmung – das Tasten	45	Übungsblock 6	67
Lernen mit allen Sinnen	45	WARUM VERGESSEN WIR?	72
Übungsblock 4	46	Die Erinnerung bricht zusammen	73
ENKODIEREN – KURZZEITGEDÄCHTNIS	50	Drei Ursachen des Vergessens	73
Die Verweildauer von Informationen ist kurz	51	Zerstreutheit	74
Das Kurzzeitgedächtnis ist sehr störanfällig	51	Vergessen durch Überlagerung	74
Gedächtnis mit begrenzter Speicherkapazität	52	Verzerrte Erinnerungen	74
Übertragung von Informationen in den Langzeitspeicher	52	Verdrängte Erinnerungen	74
		Drogen, Medikamente und Alkohol	75
		Krankheit	75
		Dinge, welche uns im Gedächtnis bleiben	75

Dinge, welche wir leicht vergessen	75	Schlussgedanken	97
Vergessenskurve nach Ebbinghaus	75	Übungsblock 9	98
Übungsblock 7	77	Übungsblock 10	102
ENTSPANNUNG UND BEWEGUNG	82	Übungsblock 11	106
Wie viel Entspannung braucht der Mensch?	84	LÖSUNGEN	112
Haben Sie heute schon gelacht?	85	QUELLENANGABEN	130
Sitzen Sie richtig?	85	Weiterführende Literatur	130
Einfache und schnelle Entspannungs-übungen fürs Büro und für den Alltag	85	Bildnachweis	131
1. Übungen für das Atmen	85		
2. Übungen zur Entspannung	86		
3. Entspannung für die Augen	87		
4. Förderung der Durchblutung	87		
5. Lösen von Verspannungen	87		
6. Bewegungsübungen fürs Gehirn ..	88		
Übungsblock 8	90		
ALLTAGSTIPPS	94		
Organisieren Sie Ihren Alltag	95		
Kreieren Sie eine To-do-Liste	95		
Prägen Sie sich Abläufe bewusst ein ..	95		
„Ordnung ist das halbe Leben“	96		
Modus operandi oder:			
Wie Sie fit in den Tag starten	96		
Multi-Tasking	96		
Have a break! –			
Gönnen Sie sich eine Pause	96		