

Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	9
Ein Gedächtnis wie ein – Telefonnetz!	10
Lernen – Anker setzen	11
Plädoyer für das Vergessen	12
Gedächtnistraining im Alltag	13
Wie Sie dieses Buch nutzen können	14
Die Übungsbereiche in diesem Buch	15
Erinnerung und Erörterung	15
Faktenwissen	16
Aufmerksamkeit und Konzentration	17
Sprache und Denken	18
Aufgaben zum Textgedächtnis	20
Gedichte auswendig lernen	21
Merkfähigkeit trainieren – Gedächtnisstrategien	21
Bildgedächtnis	22
Kategorisieren	22

Kochen	23
Einkaufen	55
Garten	81
Gesundheit	107
Wald	133
Wasser	159
Tag und Nacht	183
Quellennachweis	205
Überblick	206