

Inhalt

Vorwort	7
1. Kapitel: Was ist das Gedächtnis?	13
Die Gedächtnisevolution 15 • Sabbernde Hunde soll man nicht wecken 17 • Was trinkt die Kuh? 19 • Das Gedächtnis einer Nacktschnecke 21	
»Eben wusste ich es doch noch« Ultrakurzzeitgedächtnis 25 • Kurzzeitgedächtnis 26 • Langzeitgedächtnis 31	23
»Das muss im anderen Gedächtnis sein« Deklaratives Gedächtnis: »Das weiß ich!« 35 • Prozedurales Gedächtnis: »Das kann ich!« 37 • Autobiografisches Gedächtnis: Ans Leben erinnern 38 • Prospektives Gedächtnis: Sich erinnern werden 42	33
2. Kapitel: (K)eine Festplatte im Gehirn	45
Haben Sie Ihr Gehirn dabei? Neuronen 51 • Synapsen 54 • Dem Gedächtnis auf der Spur 58 • Besondere Zellen im Gehirn 59	45
Wo im Gehirn ist die Festplatte?..... Vielleicht im Hippocampus? 67 • Oder doch im Frontalhirn? 71 • Überall und nirgendwo? 73	66
Jeder hat ein Superhirn..... Ab in die Röhre 79 • Die Hirne der Gedächtnissportler 84	77
Gut vernetzt..... Neuronale Netze 93	88
Eine Nacht drüber schlafen..... Gedächtniskonsolidierung 100 • Gut schlafen für das Gedächtnis 106	100
Ein Leben lang	108
Vor der Geburt 109 • Kindheit 110 • Pubertät 113 • Erwachsene 114 • Im Alter 118	

Das kranke Gehirn	124
Demenz und Alzheimer	124 • Amnesien 128 • Flashback 133
3. Kapitel: Vom Lernen, Erinnern und Vergessen	137
Lernen	137
Ordnung ist das halbe Leben	139 • Ob wir wollen oder nicht 143 • Experte müsste man sein 145 • »Hey Gehirn, weiß ich das noch?« 150
Menschen, Bilder, Emotionen	152
Intelligenz	154 • Aufmerksamkeit 156 • Motivation 159 • Emotionen 162 • Immer so ein Stress 168 • Was braucht das Gehirn dafür? 171 • Schule, Ausbildung, Studium – geht das nicht besser? 174
Erinnern	178
Auf Abruf	178 • Es liegt mir auf der Zunge 181 • Abrufstrukturen schaffen 182 • »Ich bin mir nicht sicher!« – Falsche Erinnerungen 184 • Augenzeugenberichte 188
Vergessen	191
4. Kapitel: Gedächtnistraining	197
Use it or lose it	197
Schlau durch Gehirnjogging?	199
Gedächtnistechniken	206
In Bildern denken	206 • Schlüsselwortmethode 208 • Namen merken 211 • Geschichtenmethode 215 • Routenmethode 219 • Zahlen merken 229 • Spielkarten merken 232 • Alles merken 234
Dafür hab ich doch mein Smartphone	234
Alles ist möglich, oder etwa nicht?	239
Gedächtnissport	239 • Nichts ist unbegrenzt 244
Danksagung	248
Wichtigste Quellen	249
Lohnenswerte Videos	249
Sach- und Fachbücher	249
Wissenschaftliche Literatur	250
Anmerkungen	256