

Inhalt

Einleitung	9
 1. Teil	
Wie wir uns erinnern	19
1 Erinnerungen zur Grundlage machen	21
2 Seien Sie aufmerksam	33
3 Im Augenblick leben	46
4 Muskelgedächtnis	58
5 Die Wikipedia Ihres Gehirns	70
6 Was geschehen ist	83
 2. Teil	
Warum wir vergessen	103
7 Ihre Erinnerungen (an das, was geschehen ist) sind falsch	105
8 Zungenspitzenphänomen	123
9 Vergessen Sie nicht, sich zu erinnern	136
10 Auch dies geht vorbei	149
11 Vergessen Sie es	159
12 Normaler Alterungsprozess	169
13 Alzheimer	178

3. Teil

Verbessern oder verschlechtern 189

14 Stellen Sie einen Zusammenhang her 191

15 Stressgeplagt 199

16 Gehen Sie schlafen! 210

17 Vorbeugung gegen Alzheimer 220

18 Das Gedächtnis-Paradox 229

Anhang

Was man mit alldem anfangen kann 235

Empfohlene Lektüre 249

Dank 257

Register 259