

Inhalt

Alles eine Frage der richtigen Technik	7
▪ Was bisher geschah – der Ursprung der Erinnerungstechnik	8
▪ Warum es noch viel besser geht – die Vorteile von einfach.behalten.	11
▪ Das schnellste Erinnerungssystem der Welt und seine Wurzeln	16
 Warum das Gehirn kann, was es kann	 25
▪ Wozu unser Gehirn imstande ist	26
▪ Das Seepferdchen in unserem Kopf	34
▪ Die Memo-Ebenen	42
▪ Wie Sie das Potenzial Ihres Gehirns optimal nutzen	45
 So funktioniert das einfach.behalten-System	 51
▪ Bildhafte Begriffe	52
▪ Abstrakte Begriffe	71
▪ Vokabeln, Fremdwörter & Co.: stark abstrakte Begriffe	87
▪ Zahlen	96
▪ Namen und Gesichter	122
▪ Es muss nicht perfekt sein!	133
▪ Wiederholen und festigen: Wissen für das Langzeitgedächtnis	134
▪ Die Memo-Ebene verinnerlichen	135

Wie Sie das System einsetzen **139**

- Für Studierende: Prüfungsstoff lernen 140
- Schwierige Prüfungsreihenfolgen: ein Beispiel aus dem Arbeitsrecht 155
- Komplexe Gruppierungen: ein Beispiel aus der Biochemie 165
- Im Job: Argumente für die Gehaltsverhandlung abrufen 171
- Einen Vortrag halten 177
- Neues Wissen erschließen – vom Fließtext zur Memo-Ebene 184
- Wissen für Small-Talk-Anlässe 190

Die einfach.behalten-Spezialwerkzeuge **203**

- Klassisch: die Memo-Ebene auf foliertem Karton 204
- Mit Erinnerungsfunktion: die Memo-Ebene als App 205
- Zum Mitnehmen in die Prüfung:
die Memo-Ebene als Kugelschreiber 209

Konzentriert lernen im Alltag	211
▪ Das Ziel im Blick	212
▪ Gehen Sie offline	214
▪ Erinnern wird planbar	215
▪ Wie Sie die Lernbremse Stress aushebeln	222
▪ Fitter Körper – fittes Gehirn	224
▪ Futter fürs Gehirn	228
▪ Das Prinzip »Eat the Frog«: Unangenehmes zuerst	230
▪ Wo es sich am besten lernen lässt	231
▪ Wenn es läuft: Flow	233
▪ Zum Schluss ...	237
▪ Anhang: Eine kleine Auswahl weiterer Memo-Ebenen	241
▪ Stichwortverzeichnis	245