

<b>Vorwort</b> .....	10
<b>Einleitung – Was uns Gedächtnistraining bringt</b> .....	12
<b>Unser Gedächtnis – Elektrische Impulse, Bilder und Co.</b> ..	14
Was unser Gehirn so besonders macht .....	14
Ein Gedächtnismodell –	
Von der Wahrnehmung zur Langzeitspeicherung .....	18
Der sensorische Speicher .....	18
Übung: Mit allen Sinnen Details wahrnehmen und behalten ..	19
Das Kurzzeitgedächtnis: Größere Informationseinheiten	
für mehr Leistung .....	21
Ab ins Langzeitgedächtnis! Welche Informationen dürfen bleiben?	22
<b>Mnemotechniken –</b>	
<b>Sichere Methoden zur Gedächtnissesteigerung</b> .....	24
Grundlagen zur Gedächtnisoptimierung .....	25
Erste Schritte: Die Kollegen auf der Tastatur –	
Zwei Dinge merkwürdig miteinander verknüpfen .....	27
Übung: Was fehlt? .....	30
Mit der Geschichte-Methode verschiedenste Aufgaben sofort merken	
Beispiel: Die spontane Aufgabenliste .....	34
Übung: Ich packe für meine Geschäftsreise .....	36
Von der Argumentationskette bis zur freien Rede – Nichts auslassen	
dank Loci-Methode .....	38
Einsatzmöglichkeiten und Herkunft der Loci-Methode .....	38
Beispiel: Sicherheit im Mitarbeitergespräch –	
Gesprächsstichpunkte auf der Körperroute .....	40
Tipps für optimale Routen .....	43
Beispiel: Die tägliche Aufgabenliste – Raumrouten im Büro ..	47
Übung: Verkaufsargumente ablegen und abrufen .....	48
Weiterführende Anwendungsbereiche der Loci-Methode .....	53

Namen und Gesichter merken .....	54
Regeln beim Kennenlernen – Genau hinhören, genau hinsehen ..	54
Übung: Aus Namen werden Bilder .....	58
Einfache Zahlen und Ziffern merken .....	64
Die wichtigsten Zahlen stets parat .....	64
Übung: Ihre persönlichen Wichtig-Zahlen .....	69
Die Kür: Alle Zahlen im Kopf mit dem Mastersystem .....	71
Die Entwicklung des Konsonanten-Codes .....	72
Die Erstellung von Masterbegriffen .....	76
Übung: Masterbegriffe selbst erstellen .....	79
Masterbegriffe von 0 bis 99 .....	80
Übung: Begriffe dechiffrieren .....	86
Wie nutze ich das Mastersystem? .....	87
Übung: Kennzahlen für Wertpapiere auswendig wissen .....	88
Übung: Die wichtigsten Termine des Monats .....	92
Vokabeln und Fremdwörter kreativ lernen und abspeichern .....	95
Vom Hören und Verknüpfen .....	96
Übung: Lateinische Begriffe .....	97
Beispiel: Fremdwörter .....	99
<b>Weitere Praxisbeispiele aus dem beruflichen Alltag .....</b>	<b>100</b>
Eine Rede ohne Spickzettel halten .....	101
Bewusstes Zuhören im Verkaufsgespräch .....	106
Termine im Kopf .....	109
Ausgefallene Kennwörter merken .....	112
Den Ablaufplan für eine Tagung parat haben .....	115
Netzwerktreffen – Die wichtigsten Kontakte speichern .....	119
Der perfekte Veranstaltungsblick – Was finde ich wo? .....	125
Stichpunkte merken für das nächste Abteilungsmeeting .....	128
Wirksame Gedächtnisprotokolle nach Kundenveranstaltungen ..	131
Kompetent im neuen Fachgebiet – Fremdwörter schnell verfügbar	133
Perfekter Service – Kundenwünsche speichern .....	135
Fristen merken mit System .....	139
Sicherheit im Smalltalk I – Gut informiert und auf dem neusten Stand .....	140

Sicherheit im Smalltalk II – Wichtige historische Daten . . . . .	142
Sicherheit im Smalltalk III – Wichtige Orte oder Fakten . . . . .	146
Markante Stichpunkte aus Biografien speichern . . . . .	147
Vokabeln in Englisch, Französisch oder Italienisch . . . . .	152
Texte und Informationen – Schneller Überblick für den Chef . . .	154
Keine Unsicherheit im neuen Job – Die Namen und Positionen der zukünftigen Kollegen . . . . .	160
Adäquat auf neue Informationen reagieren können . . . . .	163
<b>Gedächtnisorganisation – Mit freiem Kopf mehr Leistung</b> . . . . .	166
Habe ich den Kopierer ausgemacht? – Aufmerksamkeit bewusst steuern . . . . .	166
Genießen Sie Stress und vermeiden Sie Stress . . . . .	167
Den Tag planen und trotzdem spontan bleiben . . . . .	169
Gegen die Aufschieberitis . . . . .	171
Multitasking – Mythos und Wahrheit . . . . .	174
Konzentration lässt sich steigern . . . . .	175
DAS muss ich mir NICHT merken . . . . .	180
Mind Mapping – Die etwas andere Gedankenordnung . . . . .	180
<b>Bonus: Die kleinen Tricks der geistigen Fitness</b> . . . . .	182
<b>Ausblick</b> . . . . .	189
<b>Anhang</b> . . . . .	190
Anmerkungen . . . . .	190
Literatur . . . . .	193
Weitere Literatur und Links . . . . .	196
Tabellen und Routen . . . . .	198
Lösungen . . . . .	213
<b>Register</b> . . . . .	215