

INHALT

	Einleitung	7
Tag 1	Erinnern lernen.	8
Tag 2	Kurzzeitgedächtnis	12
Tag 3	Langzeitgedächtnis	16
Tag 4	Prozedurales Gedächtnis	20
Tag 5	Alltagsgedächtnis	24
Tag 6	Den Faden nicht verlieren.	28
Tag 7	Gefühle und Emotionen	32
Tag 8	Verstärken von Erinnerungen	36
Tag 9	Notizen machen.	40
Tag 10	Zusammenfassungen.	44
Tag 11	Aufgepasst.	48
Tag 12	Fokussieren Sie	52
Tag 13	Erinnerungen aufbauen.	56
Tag 14	Erinnerungen im Laufe der Zeit	60
Tag 15	Gemischte Erinnerungen	64
Tag 16	Verknüpfte Erinnerungen	68
Tag 17	Vereinfachen durch Bündeln.	72
Tag 18	Gutes Präsentieren	76
Tag 19	Daten und Termine	80
Tag 20	Passwörter und Pins.	84
Tag 21	Finden Sie Ihre Schlüssel wieder	88
Tag 22	Namen und Gesichter	92
Tag 23	Visuelle Erinnerungen	96
Tag 24	Visualisierungstechniken.	100

Tag 25	Reim und Rhythmus.	104
Tag 26	Akronyme	108
Tag 27	Akrosticha und Merksätze.	112
Tag 28	Ankerwörter	116
Tag 29	Gedächtnispaläste.	122
Tag 30	Paläste mit Ankerwörtern	128
Tag 31	Einkaufslisten	132
Tag 32	Text lernen	136
Tag 33	Fähigkeiten aneignen	140
Tag 34	Umgang mit Zahlen.	144
Tag 35	Hilfe beim Sprechen	148
Tag 36	Gedächtnisleistungen	152
Tag 37	Ein gesunder Geist	156
Tag 38	Erinnerungen verändern sich	160
Tag 39	Sprachen erlernen	164
Tag 40	Fordern Sie sich selbst.	168
	 Zusätzliche Aufgaben	 172
	Lösungen	190