

Inhalt

Vorwort 7

1. **Endlich ein besseres Gedächtnis! 11**
2. **Spürbar mehr Erfolg mit einem
guten Gedächtnis! 25**
3. **Den Kopf aufräumen 33**
4. **Zahlen sind böse 55**
5. **Wie war nochmal Ihr Name? 69**
6. **Das unendliche Gedächtnis 89**
7. **Die Alternative zum Auswendiglernen 101**
8. **Eine Methode, viele Sprachen,
korrekte Rechtschreibung 109**
9. **Vom Kurz- ins Langzeitgedächtnis 121**

Die letzte Challenge: Gloria Mariae – oder wie war das!? 126