

# Inhaltsverzeichnis

Gebrauchsanweisung für das Buch .....	9
<b>1 Gehirn und Gedächtnis .....</b>	<b>11</b>
1.1 Fakten zum Biocomputer Gehirn .....	11
– Die komplexeste Masse im Universum .....	11
– Optimales Gedächtnismanagement .....	12
– Die Struktur des Gehirns .....	13
– Funktion und Arbeitsweise des Gehirns .....	14
– Das Bild vom Computer .....	15
– Das Bild vom Hologramm .....	15
1.2 Geschichte der Gedächtniskunst .....	16
– Mnemosyne und Simonides von Keos .....	16
– Die Bedeutung des Gedächtnisses im Altertum .....	17
– Schrift und Gedächtnis .....	18
– Gedächtniskunst in der Gegenwart .....	19
<b>2 Bau und Arbeitsweise des Gedächtnisses .....</b>	<b>21</b>
2.1 Der Königsweg des Lernens .....	21
– Definition »Lernen« .....	21
– Die Stufen des Lernens .....	22
– Fünf Schritte zur Gedächtnisbildung .....	23
– Lesen und Lernen .....	24
– Lerntypen .....	25
2.2 Die physiologische Grundlage des Lernens .....	26
– Gedankenreisen .....	27
– Alphabete üben .....	29
2.3 Gedächtnis und Lernen im Alter .....	30
– Veränderungen im Alter .....	30
– Die Beanspruchung des Geistes im Alter .....	32
– Wartungsmaßnahmen für das Gehirn .....	33
2.4 Die Voraussetzungen für erfolgreiches Lernen .....	35
– Die vier Säulen des Lernerfolgs .....	35
– Die Bedeutung von Interesse .....	35
– Der Einfluss der Konzentration .....	36
– Die Gestaltung der Lernbedingungen .....	37
– Das Finden der richtigen Einstellung .....	38

– Die Beeinflussung der Lernenergie .....	39
– Der Umgang mit Denkblockaden .....	40
2.5 Die beiden Gehirnhälften – Das Hemisphärenmodell .....	42
– Die Unterschiede der Gehirnhälften .....	42
– Der falsche Einsatz der beiden Gehirnhälften .....	43
– Der optimierte Einsatz der beiden Gehirnhälften .....	44
– Abspeichern mit beiden Gehirnhälften .....	46
– Übungen zum Verbinden der beiden Gehirnhälften .....	49
2.6 Die Gedächtnisspeicherung .....	50
– Gedächtnis als Funktion der Zeit .....	50
– Der dreistufige Prozess der Informationsverarbeitung .....	51
– Der sichere Übergang vom Kurzzeit- ins Langzeitgedächtnis .....	54
– Die Bedeutung der Lust beim Lernen .....	57
– Stress beim Lernen und Wiederholen .....	59
2.7 Das Phänomen Vergessen .....	60
– Definition von Vergessen .....	60
– Vergessen in Abhängigkeit von der Zeit .....	61
– Optimale Strukturierung von Lernvorgängen .....	62
– Folgen von Unordnung bei der Gedächtnisspeicherung .....	64
– Einfache Hilfen zum effizienten Wiederholen .....	67
– Der Einfluss von Schlaf und Alkohol auf die Gedächtniskonsolidierung .....	69
<b>3 Gedächtnistraining und Mnemotechniken .....</b>	<b>71</b>
3.1 Grundlagen des Gedächtnistrainings .....	71
3.2 Die Eselsbrücke .....	72
– Der Einsatz der Eselsbrücke .....	72
– Das Prinzip Eselsbrücke .....	74
– Anleitung zum erfolgreichen Brückenbau .....	75
3.3 Reime, Akronyme und Merksätze .....	80
– Bekannte Merksprüche .....	80
– Pharmazeutische Beispiele für Reime .....	80
– Akronyme als Merkhilfen .....	82
– Merksätze zum sicheren Abspeichern .....	83
– Pharmazeutische Beispiele .....	84
3.4 Die Garderobenmethode – Das Aufhängeprinzip .....	86
– Zahlen und Reihenfolgen merken .....	86
– Die Bleistiftliste .....	87
– Die Reimliste .....	90
– Weitere Alternativen .....	91
– Zahlensymbole von 11 – 20 .....	93
– Zahlensymbole in der Arzneimittelberatung .....	98

3.5 Das Mobileprinzip .....	99
– Beratung von stillenden Müttern .....	100
– Interaktion hormonaler Kontrazeptiva mit Antibiotika .....	101
– Stufenschema Behandlung der Migräne .....	103
3.6 Die Lokalisationsmethode .....	104
– Fixe Strukturen als Ankerpunkte .....	105
– Übung: Abspeichern einer Einkaufsliste .....	106
– Die Lokalisationsmethode mit Hilfe von Bauwerken .....	110
– Die Lokalisationsmethode mit Hilfe von Wohnräumen .....	112
– Die Lokalisationsmethode mit Hilfe von Gegenständen .....	114
– Die Lokalisationsmethode mit Hilfe des Körpers .....	116
– Zahlensymbole mit Lokalisationsmethode .....	124
3.7 Die Technik des Geschichtenerzählens .....	133
– Das Prinzip des Erfindens von Geschichten .....	133
– Übungen .....	134
– Das Bilder-ABC .....	142
– Das Abspeichern neuer Arzneimittelnamen .....	145
3.8 Gesichter und Namen merken .....	149
– Die Bedeutung des Namens für Kunden und Team .....	150
– Anleitung zum Einprägen von Gesichtern .....	151
– Anleitung zum Einprägen von Namen .....	152
– Die Verknüpfung von Gesicht und Namen .....	159
3.9 Das Master-System .....	162
– Der Geheimcode – Zahlen in Buchstaben übersetzen .....	162
– Einsatzgebiete .....	166
3.10 Mind Maps .....	169
– Materialien und Aufbau .....	170
– Einsatzgebiete und Vorteile .....	170
– Pharmazeutische Beispiele	
1. Mind Map der Mind Maps .....	171
2. Mind Map: Erstverordnung SSRI .....	172
3. Mind Map: Erstverordnung Sildenafil .....	173
4. Mind Map: Erstverordnung Penicillin .....	174
5. Mind Map: Erstverordnung Metformin .....	175
6. Mind Map: Magenbeschwerden in der Selbstmedikation .....	176
7. Mind Map: Obstipation in der Selbstmedikation .....	177
8. Mind Map: Vaginalmykose in der Selbstmedikation .....	178
9. Mind Map: Venöse Insuffizienz in der Selbstmedikation .....	179
10. Mind Map: Laienvortrag: Der gesunde Schlaf .....	180
11. Mind Map: Laienvortrag: Fit mit Fett .....	181
12. Mind Map: Laienvortrag: Osteoporose .....	182
13. Mind Map: Laienvortrag: Verwirrt im Alter .....	183
14. Mind Map: Arzneitherapie der Migräne .....	184

Epilog: Warum Gedächtnistraining? Fünf gute Gründe.....	185
Literatur .....	187
Stichwortverzeichnis .....	189