

Inhaltsverzeichnis

Gebrauchsanweisung für das Buch	9
1 Gehirn und Gedächtnis	11
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
2 Bau und Arbeitsweise des Gedächtnisses	21
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
3 Gedächtnistraining und Mnemotechniken	71
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