

Inhaltsverzeichnis

Zu diesem Buch	9
Roland Geisselhart: Wie ich zum Gedächtnistraining kam	13
Oliver Geisselhart: ... und so kam ich zum Gedächtnistraining	21
1. Die Stufen zum perfekten Gedächtnis Ein Überblick über die Gedächtnisleistungen, zu denen Sie im Laufe des Übens fähig werden.	25
2. Die Kunst der Assoziation Assoziation, Ersatzprinzip und Prinzip der Übertreibung als Hilfsmittel für Lernen und Gedächtnis	29
3. Die TV-Sendung »Am laufenden Band« als Bilderkette Wie Sie in Ihrer Vorstellung Bilder von Gegenständen miteinander verknüpfen und im Gedächtnis »Bilderketten« speichern	55
4. Länder und Städte Wie Sie Länder- und Städtenamen zu Bildern umwandeln und durch Bildverknüpfung lernen	59
5. Ihr Ordnungssystem fürs Gehirn: die Zahlensymbole der Geisselhart-Methode So merken Sie sich durch Zahlensymbole Listen aller Art	65

6. Die Zahlensymbole von 11 bis 20	77
7. Aus Zahlen werden Geschichten So behalten Sie schnell und sicher Termine, PINs und Telefonnummern	79
Erfahrungsbericht von Lothar Kerpe: »Schaltpläne im Kopf«	85
8. Die Power der Memo-Rhetorik Wie Sie mithilfe der Zahlensymbole freie Reden halten und Präsentationen erstellen	91
9. Wozu braucht ein Verkäufer ein Power-Gedächtnis? Vom Nutzen des Gedächtnistrainings im Verkauf	103
10. Zahlensymbole und Produktvorteile So merken Sie sich, welche Vorteile Produkte für Ihre Kunden haben	107
11. Gedächtnistraining – ein Kinderspiel Kreativitätsspiele zur Verbesserung der Assoziations- fähigkeit – und wie Sie sich durch Assoziationen und Bildverknüpfungen Dinge im Alltag merken	117
12. Lernen ohne Mühe – das Grundgesetz Wie Sie die Artikel des Grundgesetzes mithilfe der Zahlensymbole im Gedächtnis speichern können	123
13. So merken Sie sich Namen und Gesichter Wie Sie die Eigenschaften von Personen in Bilder verwandeln und mit den Namen verknüpfen	127

14. Cocktailparty	
Wie Sie Namensbilder schaffen, mit Personennamen zu verknüpfen und sich so an die Namen von Partygästen erinnern	135
15. Eine weitere Übung – Nachrichten abspeichern	
Wie Sie Listen und Abfolgen von Ereignissen schnell abspeichern können	141
16. Konzentration	
Übungen zum Visualisieren – sich mit allen Sinnen konzentrieren	145
17. Zwanzig Englischvokabeln in fünf Minuten	
Wie Sie in Ihrem Kopfkino Englischvokabeln mit ihren Bedeutungen verknüpfen und so lernen	151
18. Vokabellernen leicht gemacht – die wichtigsten Tipps auf einen Blick	
Wie Sie erst die Vokabel, dann ihre Bedeutung »verbildern« und dann beides verknüpfen	161
19. Zwanzig Spanischvokabeln in fünf Minuten	
Wie Sie mit der Geisselhart-Technik Spanisch-Vokabeln lernen	169
20. Zwanzig Italienischvokabeln in fünf Minuten	
Und so lernen Sie mit der Geisselhart-Technik Italienisch-Vokabeln	175
21. Was ist ein Barograf?	
So lernen Sie Fremdwörter und Fachbegriffe schnell und effizient	183

Erfahrungsbericht von Marco Sacher: Prüfungen mit der Geisselhart-Methode meistern	187
22. Die Oberstufe – der 100er-Schlüssel Die Zahlensymbole bis 100	197
23. Die hohe Schule – abstrakte Formeln So merken Sie sich chemische Formeln und das Periodensystem der Elemente	211
24. Geistig fit ins hohe Alter So beugen Sie effektiv geistigem Verfall vor	221
25. Lernfutter So unterstützen Sie das Lernen durch richtige Ernährung	223
26. Die Methode in den Alltag integrieren Wie Sie sich die Methode durch Lernkalender, Übungen für jeden Tag und Hausaufgaben perfekt aneignen	225
Schlusswort: Vom Gedächtnisbesitzer zum Gedächtnisbenutzer	247
Anhang	249