

Inhalt

Vorwort 7

Einleitung 10

1. Vom Gedächtnisbesitzer zum Gedächtnisbenutzer 17

Wie effektiv benutzen Sie Ihr Gedächtnis? **17**

Ihre Vorteile bei Anwendung der Geisselhart-Methode **17**

Die Ist-Analyse **19**

Einstiegstest **20**

So einfach kann es sein **30**

Die Kettentechnik **31**

Mit Spaß zum (Gedächtnis-)Erfolg **32**

2. Ihr Ordnungssystem fürs Gehirn: die Zahlensymbole der Geisselhart-Methode 36

Spielend Listen, Abläufe, Termine und Argumente merken **36**

Kreativität ohne Grenzen **51**

Aus Zahlen werden Geschichten **61**

Manchmal ist Outlook besser **66**

3. Erfolg beginnt im Kopf 71

So funktioniert Ihre Kommandozentrale **71**

Zahlen und Fakten rund ums Hirn **73**

So arbeitet Ihr Gehirn **76**

So arbeitet Ihr Gedächtnis 80

Kann das Gedächtnis überfüllt werden? 84

Gehirn, Gedächtnis und das Alter 86

Alzheimer und Demenz 88

4. Ihr Gedächtnis kann noch viel mehr 90

So merken Sie sich abstrakte Begriffe 90

So speichern Sie Fremdwörter und Fachtexte 104

Sprachen lernen wie ein Profi 117

Namen *waren* Schall und Rauch 138

Das Major-System 169

Das Tieralphabet – Tiere können auch Buchstaben sein 174

Ab heute schreibe ich alles richtig 179

5. So klappt es im Alltag 182

Brainfood: Nahrung fürs Gehirn 182

Braintraining: diese Übungen machen intelligent 190

Entspannt lernt es sich leichter 194

Erfolg durch tägliche Anwendung 195

Abschlusstest 200

Literaturverzeichnis 211

Stichwortverzeichnis 213

Über den Autor 215