

# Power-Gedächtnis

- fit in 30 Minuten



Christiane  
Sauer  
Dirk  
Konnertz



GABAL

Christiane Sauer & Dirk Konnertz

# Power-Gedächtnis

- fit in 30 Minuten

K i d s a u f d e r Ü b e r h o l s p u r

Die Deutsche Bibliothek - CIP-Einheitsaufnahme

Ein Titeldatensatz für diese Publikation ist bei  
Der Deutschen Bibliothek erhältlich

Herausgeber: Das LernTeam, Marburg  
Redaktion: Astrid Hansel, Frankfurt/Main  
Layout, Illustrationen, Titel: Ulf Marckwort, Kassel  
Layout, Satz: Frank Werner, Kassel  
Druck und Verarbeitung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2000: GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise,  
nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Hinweis:

Dieses Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen  
alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autoren noch Verlag können  
für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch  
gemachten Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Printed in Germany

ISBN 978-3-86200-259-7

**In 30 Minuten**

**auf die Überholspur!**

3

Dieses Buch ist so konzipiert worden, dass du in kurzer Zeit erfährst, wie erfolgreiches Lernen funktioniert.

- Jedes Kapitel beginnt mit drei zentralen Fragen, die im Verlauf des jeweiligen Kapitels beantwortet werden.
- Nach jedem Kapitel werden die wichtigsten Inhalte noch einmal zusammengefasst.

Da dieses Buch so klar und deutlich strukturiert ist, kannst du es immer wieder zur Hand nehmen, um schnell die für dich interessanten Teile zu wiederholen. Das Stichwortregister wird dir dabei eine zusätzliche Hilfe sein.

<b>Hallo und herzlich willkommen!</b>	6
<b>1. Der Weg ins Langzeitgedächtnis</b>	8
Die linke und die rechte Gehirnhälfte	10
Vom Ultrakurzzeit- ins Langzeitgedächtnis	14
<b>2. Lernstoff erfolgreich abspeichern</b>	18
Mehrkanaliges Lernen	20
Die richtigen Lernportionen	23
So wiederholst du richtig	26
Be cool – Lernen ohne Stress und Angst	31
<b>3. Gedächtnis-Turbo einschalten</b>	34
Die Locitechnik	36
Die Geschichtentechnik	40
Die Ankertechnik	43
Der pfiffige Spickzettel: Die Mind-Map-Methode	48

<b>4. Das Power-Gedächtnis-Training</b>	52
Trainiere deine Sinne	54
Neurobics fürs Gehirn	57
Ausdauer und Nahrung für die „grauen Zellen“	59
Weiterführende Bücher und Online-Gedächtnistrainer	61
Stichwortregister	62



*„Zu verlangen, dass einer alles, was er je gelesen, behalten hätte, ist wie verlangen, dass er alles, was er je gegessen hätte, noch bei sich trüge.“*

Dieser Satz des Philosophen Arthur Schopenhauer spielt auf eine wichtige Eigenschaft unsers Gedächtnisses an: das Vergessen. Würde ein Mensch die vielen Informationen, die jeden Tag auf ihn einströmen, im Gedächtnis abspeichern, dann würde er bereits nach kurzer Zeit vor dem totalen Kollaps stehen. Davor bewahrt uns unser Gedächtnis, indem es in Sekundenschnelle darüber entscheidet, was es behalten und was es wieder vergessen will. Allerdings liegt auch gerade hier das Problem!

Also – was ist zu tun, damit dein Gedächtnis nicht ausgerechnet die wichtigen Englischvokabeln oder Matheformeln für die nächste Klassenarbeit vergisst? Wie kannst du schneller viele Informationen auf einmal in deinem Gedächtnis abspeichern?

Und wie kannst du in Zukunft nicht nur besser, sondern vor allem mit wesentlich mehr Spaß ans Lernen gehen? Auf diese und weitere Fragen rund um das Gedächtnis wirst du in diesem Buch viele Antworten in Form von interessanten, pfiffigen und erstaunlichen Lerntipps finden. Probier