

Inhalt

EINLEITUNG	6
WAS SIE ERWARTET	8

KAPITEL 1

BLITZMERKER	10
Übungen für das Kurzzeitgedächtnis	
Fragebogen	12
Tipp	21
Methode: Chunking	22
Methode: Assoziationen	27

KAPITEL 2

PARTYSPIELE	28
Übungen zum Einprägen von Namen und Gesichtern	
Fragebogen	30
Tipp	31
Methode: Namen nach Ort merken	32
Methode: Sprechende Namen	35
Methode: Visualisierung	36
Methode: Mit Kontext klappt's	39
Methode: Im Dreischritt gedacht	40

KAPITEL 3

GEDÄCHTNISSPORT	42
Übungen für alltägliche Herausforderungen	
Fragebogen	44
Methode: Gedächtnispalast	45
Methode: Kettenmethode	46
Methode: Akronyme bilden	47
Methode: Akrostichen	48
Methode: Alphabet-Methode	50
Methode: Zahl-Reim-System	52
Tipp	57



KAPITEL 4

WO IST NUR MEIN AUTO? 58

Übungen für das

Mittelfristgedächtnis

Fragebogen 60

Methode: Loci-Methode 62

Methode: Wochentag-System 64

Tipp 64

Methode: Uhrzeit-System 66

(KAPITEL 5

ICH WEISS ES NOCH
GENAU 70

Übungen für das Langzeitgedächtnis

Fragebogen 72

Methode: Sinneserinnerung 74

Methode: Besetzungsliste 75

Methode: Kalender-System 76

Tipp 76

(KAPITEL 6

IRGENDWO AN DER
PIN-WAND 82

Übungen zu PINs und Passwörtern

Fragebogen 84

Tipp 85

Tipp 91

KAPITEL 7

SCHNELL ERINNERT 96

Übungen zum Abrufen von Fakten

Fragebogen 98

Methode: Merksätze 100

Methode: Hintergrund-Check 101

Methode: Schlagwörter 102

Methode: Mindmaps 103

Methode: Assoziieren 104

Tipp 104

Methode: Körperteil-System 105

KAPITEL 8

ZAHLENMEISTER 108

Aufgaben zu den Grundrechenarten

Fragebogen 110

Tipp 119

KAPITEL 9

ZAHLEN, NICHTS ALS ZAHLEN 120

Rechnen für Fortgeschrittene

Fragebogen 122

Tipp 123

Tipp 129

KAPITEL 10

AUF DER ZUNGENSPIITZE 130

Übungen zum Sprachvermögen

Fragebogen 132

Tipp 138

KAPITEL 11

WO GEHT'S LANG? 140

Mustererkennung und räumliches Denken

Fragebogen 142

Tipp 147

KAPITEL 12

LOGIK-STAU 152

Übungen zum logischen Denken

Fragebogen 154

Tipp 165

KAPITEL 13

GENIALE EINFÄLLE 168

Übungen zum kreativen Denken

Fragebogen 170

Tipp 176

HERAUSFORDERUNGEN 178

LÖSUNGEN 180

REGISTER 189

DANK 192