

Inhalt

Vorwort	9
Wie altern Körper, Seele, Geist?	11
Am Ende Verwirrung?	27
Vergessen: nicht nur lästig, auch nützlich	30
Lernen und Lerntypen	40
Wichtige Wege des Vergessens und Erinnerns	49
Statt üben: anwenden	60
Das Leben erinnern	65
Tagebuch	65
Bilderbuch	67
Zeitung	69
Im Alltag erinnern	71
Terminkalender	71
Alltagslisten	73
Kartei	74

Pinnwand	75
Ordnung	76
Gewohnheiten	77
Drills	79
Uhr	81

Informationen sammeln und

systematisieren	83
Netzbild I	83
Netzbild II	86
Namen merken	87
Lesen	89
Exzerpt	90

Informationen sammeln und

Brücken bauen	93
Merkweg	93
Raumsystem	95
Farbenfolge	96
Anfangsbuchstaben	97
Merkwörter	98
Bilderzahlen	100
Merkzahlen	101

Informationen sammeln und

verstärken	103
Übertreibung	103
Koppelung	104
Collage	105
Superlearning	106

Vergessenes suchen	107
Auf der Zunge	107
Erinnerungsdomino	109
Namenlos	111
Wiedererkennung	112
Gehirnsturm	114
Das Lernen erleichtern	117
Lernkartei	117
Zuhören	119
Schlüsselwörter	121
Maximumlernen	122
Stop	123
Langzeitlernen	125
Nachwort	126
Literaturverzeichnis	128