

Inhalt:

Einleitung	1. Die Geschichte der Gedächtnis-Techniken	6
	2. Hinweise zum Gebrauch dieses Buches	9
Abschnitt I: Information	11
	1. Wie funktioniert unser Gehirn?	12
	2. Motivation und Konzentration	14
	3. Streß und Gedächtnis	16
	4. Fitneß und Gedächtnis	18
	5. Kreativität und Gedächtnis	20
	6. Lernen und Gedächtnis	21
Abschnitt II : Mnemotechnik Grundlagen	25
	1. Gedächtnis-Fundament „BRAIN“	26
	2. „POWER-Verknüpfungssystem“	30
	3. Zahl-Form-Systeme	38
	4. Zahl-Klang-Systeme	45
	5. Brücken-Techniken	50
	6. Struktur-Techniken	59
	7. Alphabet-Systeme	71
	8. Uhren-Systeme	81
	9. Raum-Systeme	86
	10. Wissens-Systeme	91
Abschnitt III : Kreative Major-Systeme	97
	1. Major-Systeme mit Mnemonik-Systemen	98
	2. Major-Systeme mit Buchstaben	100
Abschnitt IV : Mind Mapping®	106
	1. Mind Maps® – eine Methode für Memory-Profis	108
	2. Entstehung von Mind Mapping®	108
	3. Die Mind Mapping®-Gesetze	116
	4. Wie Sie eine Mind Map® zeichnen	117
	5. Gedächtnis-Übung mit Mind Mapping®	120
	6. Computer und Memory Power	121
Anhang	Die EU in Zahlen	124
	Das Planeten-System in Zahlen	126
	Interview mit der 1. Deutschen Gedächtnismeisterin ...	127
	Literaturnachweis.....	128