

A close-up photograph of Markus Hofmann, a man with dark hair and a goatee, wearing a dark suit jacket over a white shirt. He is smiling broadly and gesturing with his right hand raised, palm facing forward. A small lapel microphone is clipped to his shirt. The background is dark and out of focus.

Markus
Hofmann

HIRN IN HOCHFORM

Erfolgreich durch
mentale Fitness

ueberreuter

Mnemotechnik kennen und haben Gelegenheit, sich Begriffe und Zahlen einzuprägen.

Im dritten Teil erfahren Sie, wie das Gehirn in ausgewählten Alltagssituationen arbeitet. Wussten Sie, dass viele typische Verhaltensweisen von Männern und Frauen auf die unterschiedliche Arbeitsweise ihrer Gehirne zurückgehen? Spannend wird es, wenn wir im Supermarkt einkaufen gehen und unserem Gehirn dabei zuschauen, wie es eine Auswahl aus der Fülle der Artikel trifft. Außerdem erfahren Sie, was im Gehirn beim Sprechen und beim Sprachverständnis (Zuhören und Lesen) passiert und wie der Alterungsprozess das Gehirn beeinflusst. Im

Übungsteil schaffen Sie sich so viele Anker, dass Sie in Zukunft auch größere Stoffmengen leicht behalten und abrufen können.

Im vierten Teil des Buches nehmen wir das Vergessen unter die Lupe. Es gibt nämlich nicht nur *eine* Art, etwas zu vergessen, sondern sieben verschiedene. Wir schauen uns an, wie uns das Gedächtnis beim Vergessen manchmal zum Narren hält und über Dinge »belügt«, die gar nicht oder ganz anders abgelaufen sind. Im Übungsteil haben Sie Gelegenheit zu lernen, wie Sie sich Namen und Gesichter auf Anhieb merken und dauerhaft einprägen. Zum Schluss zeige ich Ihnen, wie Sie den Stoff dieses Buches –

natürlich auch jeden anderen beliebigen Lernstoff – leicht und mühelos in Ihrem Gedächtnis verankern.

Viel Spaß beim Lesen und beim Training Ihres Gedächtnismuskels wünscht Ihnen

Ihr Markus Hofmann

1. Teil

Die graue Eminenz stellt sich vor - wie Gehirn und Nervensystem aufgebaut sind

„Es ist ungefähr so groß wie eine Grapefruit. Es wiegt ungefähr so viel wie ein Kohlkopf. Es ist das einzige Organ, das wir nicht transplantieren können, ohne jemand anders zu werden.“ (Robert Ornstein / Richard F. Thompson)

„Die Menschen sollten aber wissen, dass von nirgendwo anders als vom Gehirn die

Freude, die Fröhlichkeit, das Lachen und Scherzen kommt.“ (Hippokrates)

„Es ist nicht schwer, Menschen zu finden, die mit 60 Jahren zehnmal so reich sind, als sie es mit 20 waren. Aber nicht einer von ihnen behauptet, er sei zehnmal so glücklich.“ (George Bernard Shaw)

„Ich lerne vom Leben. Ich lerne, solange ich lebe. So lerne ich noch heute.“ (Otto von Bismarck)