

Inhaltsverzeichnis	6
Vorwort	10
Aufbau dieses Buches	16
Vorwort zur 40. Auflage	19
Danksagungen	20
A wie ANFANG	22
ANALOGRAFFITI	27
FLOW	40
Gedächtnis wie ein Netz?	44
Kategorien-Denken	55
Lernen, aber was?	66
Lernkurven gefällig?	75
Paradox des Nicht-Ich	86
Probleme mit dem Lesen?	90
Wiederholungen	102
T – Gehirn-gerecht-	105
Machen von neuen (Lern-)Infos	105
T – Inneres Archiv	122
T – Jeder kann zeichnen!	135
T – Kategorien-Torten zeichnen	152
T – Kreativitäts-Technik:	159
90-Sekunden-Plus	159
T – NEUROBICS	165
T – Parallel-Lernen	172
T – Positive Formulierungen	179
T – Rhetorik & Prüfungen	182
T – Sprachen lernen –	195
T – Superlearning	207
T – Training, aber wie?	210
T – TV-Gewohnheiten	217
T – Zeitraffer-Technik	236
T – Zum Schluß: Etwas Denk- Sport	240
Anhang I Altes im Anhang	282
Anhang II Merkblätter	290
Anhang III Literaturverzeichnis	324
Anhang IV Stichwortverzeichnis	329

A wie ANFANG (S. 21-22)

Warnung: Das Lesen dieses Buches könnte zu einer dramatischen Verbesserung Ihrer Gedächtnisleistung führen!

Sind Sie bereit zu einem kleinen Experiment? Dann decken Sie diese Seite jetzt (mit einem Blatt Papier) so zu, daß von oben bis hier (inklusive dieser Zeile) alles verdeckt wird.

Ich werde Sie gleich bitten, drei Fragen zu beantworten, aber vorher sollen Sie begreifen: Es geht nicht so sehr um Ihre Antworten, sondern darum, daß Sie Ihren inneren Denk-Prozeß bewußt mitver- folgen! Kontrollieren Sie den Inhalt Ihrer Antworten erst, nachdem Sie alle drei Antworten gegeben und registriert haben, was Sie dachten. Es folgen die Fragen*: 1. Erinnern Sie sich, ob Sie den ersten (inzwischen verdeckten!) Satz auf dieser Seite bewußt gelesen haben? Ja Nein. 2. Erinnern Sie sich an den Inhalt dieses ersten Satzes? Ja Nein. 3. Erinnern Sie sich an Ihre eigenen ersten Assoziationen, als Sie zu lesen begannen? Ja Nein. Wenn die Antwort Ja lautet, dann tragen Sie diese bitte hier ein (Stichworte genügen):

Nun haben Sie erfahren:

- ob Sie ein neugieriger Mensch sind und
- ob Sie bereit sind zu experimentieren.

Darüber hinaus haben Sie (wenn Sie die Fragen beantwortet haben) eine Erfahrung gemacht, die Sie für die nachfolgenden Ideen über Gedächtnis vorbereitet.

Wenn Sie von diesem Buch „echt profitieren“ wollen, dann reicht lesen nicht; Sie müssen aktiv mitdenken, und das bedeutet auch: Sie müssen handeln. Zum Beispiel, indem Sie bei einem Experiment mitmachen (schreiben, zeichnen, ankreuzen etc.)! Dazu sollten Sie drei Dinge griffbereit haben:

1. Einen Stapel Schmierpapier (optimal ist auf einer Seite bedrucktes Papier, z.B. alte Fotokopien, Faxe o.ä., dann fühlt man sich so richtig frei „herumzuschmieren“).
2. Ein Journal (= ein Heft, eine Kladde, ein Spiral- oder Ringbuch, wenn Sie lieber mit losen Blättern arbeiten), in das Sie Ihre eigenen Ge- danken/Erfahrungen eintragen. Wie Wissenschaftler/ innen eigene Annahmen, Assoziationen, Gedanken, Vorgehen und Ergebnisse notieren, so auch Sie!
3. Jede Menge (farbiger) Stifte. Sowohl zum Anmalen und für eigene Randnotizen im Buch (Ja!) als auch für Ihre Arbeiten auf Schmierpapier und im Journal ...

Darf ich Sie gleich zu einem zweiten Experiment einladen? Dann erheben Sie sich (falls nötig) bitte, um Schreibzeug herbeizuholen, falls Sie noch immer bequem im Liegesessel am Strand (oder wo immer) herumsitzen und von den drei eben genannten Dingen genau null griffbereit haben.